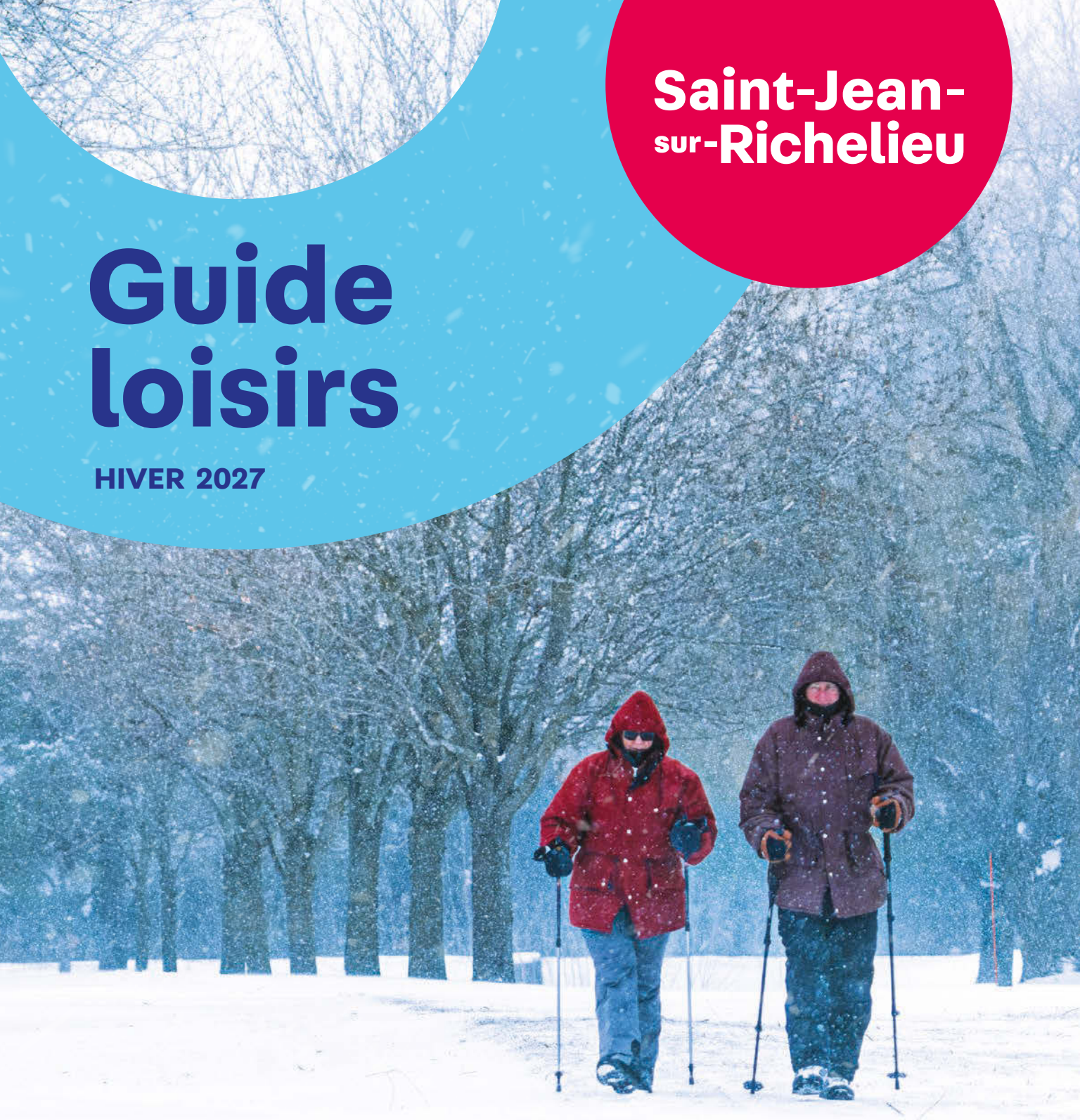
Saint-Jean-sur-Richelieu

Guide loisirs

HIVER 2027



L'essentiel pour planifier vos loisirs

SJSR.CA/LOISIRS

Photo: Alexandre Charron

Marché de Noël d'Antan

Saint-Jean-sur-Richelieu

40 commerçants

Animation familiale

20-21-22 novembre

Place publique du Vieux-Saint-Jean

ccihr.ca/marche-de-noel

Vendredi
15 h à 19 h
Samedi et dimanche
10 h à 16 h

ccihr

KALITÉ INSPECTION



Vos marchés de Noël

CERCLE DE FERMIÈRES SAINT-LUC
Samedi et dimanche
28 et 29 novembre
de 10 h à 16 h 30
Bibliothèque Saint-Luc

CERCLE DE FERMIÈRES L'ACADIE
Vendredi 27 novembre
de 14 h à 21 h
Samedi 28 novembre
de 10 h à 17 h
Dimanche 29 novembre
de 10 h à 16 h
Centre communautaire L'Acadie

CERCLE DE FERMIÈRES IBERVILLE
Samedi 21 novembre
de 9 h à 16 h
Dimanche 22 novembre
de 10 h à 15 h
Pavillon Mille-Roches

CERCLE DE FERMIÈRES SAINT-JEAN-SUR-RICHELIEU
Samedi 28 novembre
de 10 h à 16 h
La cité des tours,
190, rue St-Paul
Samedi 5 décembre
10 h à 16 h
Carrefour Laplante

CARREFOUR JEUNESSE EMPLOI SAINT-JEAN/IBERVILLE
Mardi 15 décembre
de 10 h à 15 h 30
215, rue Saint-Paul, Ste 120

DÉBUT DES INSCRIPTIONS aux activités municipales

Recherchez « Ville » dans les activités !

RÉSIDENTS

BIBLIOTHÈQUES :
dès le **lundi 23 novembre, 9 h 30**

ATELIERS DE MISE EN FORME :
dès le **mardi 24 novembre, 9 h 30**

ATELIERS CULTUREL, SPORT ET RÉCRÉATIF :
dès le **mercredi 25 novembre, 9 h 30**

NON-RÉSIDENTS

dès le **mardi 1er décembre, 9 h 30**

Heures de service prolongées en période d'inscription :

Mardi et mercredi
24 et 25 novembre de 8 h 30 à 17 h



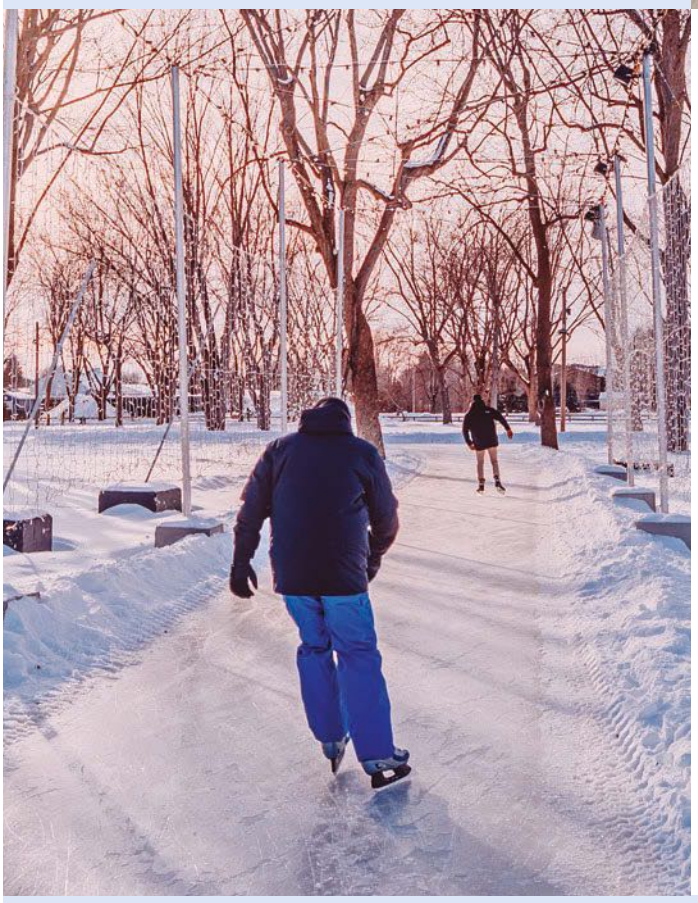


Photo : Alexandre Charron

INDEX

INSCRIPTIONS **4**
Ateliers aquatiques 6
Baignade libre 7
Bibliothèques 10
Culturel 12
Communautaire 16
Récréatif 20
Sport et activité physique 23
Activités pour personnes handicapées 25
Mise en forme 26
Services continus - organismes 32

PROCHAINE PARUTION DU GUIDE LOISIRS :
16 FÉVRIER 2027

Saint-Jean-sur-Richelieu

Culture, développement social et loisir
450 357-2157

Bibliothèques
450 357-2111

Toute l'information au sjsr.ca/loisirs

INSCRIPTIONS



Activités offertes par les bibliothèques

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

PAR INTERNET†

RÉSIDENTS: dès le **lundi 23 novembre à 9 h 30**

† *Voir instructions dans l'encadré en page 5.*

PAR TÉLÉPHONE

RÉSIDENTS: 450 357-2111

Dès le **23 novembre à 9 h 30**

EN PERSONNE

Dès lundi 23 novembre

Sur les heures d'ouverture régulières des bibliothèques:

- Bibliothèque Adélard-Berger (180, rue Laurier)
- Bibliothèque Saint-Luc (347, boul. Saint-Luc)
- Bibliothèque L'Acadie (1161, ch. du Clocher)

Activités offertes par les loisirs (Ville)

PAR INTERNET: sjsr.ca/loisirs

Voir instructions dans l'encadré en page 5.

- Mise en forme: dès le **mardi 24 novembre, 9 h 30**
- Culturel, sport et récréatif: dès le **mercredi 25 novembre, 9 h 30**
- **NON-RÉSIDENTS:** dès le **mardi 1er décembre, 9 h 30**

ANNULATION:

- **Jusqu'à 24 h avant le 1er cours de la session:** avec frais d'administration de 15 % (maximum 10 $).
- **Après le 1er 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 (3 options):

- **Par la poste** *(chèque seulement)*: 190, rue Laurier, C.P. 1025, Saint-Jean-sur-Richelieu (Québec) J3B 7B2
- **Dépôt dans la chute à livres de la bibliothèque Adélard-Berger*** *(chèque seulement)*: 180, rue Laurier
- **En personne à la réception** *(chèque, débit, crédit ou argent comptant)*: **75, rue Saint-Jacques***. Du lundi au jeudi: 8 h 30 à 12 h et 13 h à 16 h 45. Vendredi: 8h30 à 12h.

* *Mesures temporaires durant les travaux au Centre culturel Fernand-Charest.*

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

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

NOUVEAU!

Système d'envoi de messages téléphoniques automatisés: permet de prévenir plus rapidement les participants lors d'annulation ou du report d'une séance (tempête, professeur malade, etc.).

Toute autre communication continuera de se faire par courriel.

Vérifiez toujours votre boîte de courrier 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 soutien

450 357-2157 ou ateliers@sjsr.ca

Loisirs, bibliothèques et organismes

Sur Internet

Transaction financière sécurisée

sjsr.ca/loisirs/inscription-loisirs

Cliquez sur « S'inscrire aux activités et ateliers »

**** Accessible seulement sur ordinateur ou portable (aucune tablette ni cellulaire)***

- **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 *****

1er CHOIX		2e CHOIX
Activité : _____		Activité : _____
Code : _____	OU ❑	Code : _____
Coût : _____	ET ❑	Coût : _____
Jour : _____		Jour : _____
Heure : _____		Heure : _____

ATELIERS AQUATIQUES



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

CÉGEP
SAINT-JEAN-SUR-RICHELIEU







HIVER 2027

Inscriptions en ligne dès le lundi 30 novembre 2026

– Mise en forme (adultes et aînés) : **19 h**
– Cours de natation et formations (tous) : **20 h**

WWW.CSTJEAN.QC.CA

> Services offerts au public > section « Activités aquatiques »
* Programmation en ligne à partir du 20 novembre pm pour consultation.

Coupons d'inscription disponibles à la piscine Aurélie-Rivard ou à l'entrée des vestiaires de la piscine 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. Veuillez libeller votre chèque à l'ordre du Cégep Saint-Jean-sur-Richelieu.

*** Aucune inscription par téléphone**

ASSISTANCE À LA CLIENTÈLE (pour information)

- Lundi 30 novembre, de 19 h à 21 h
- Courriel : **communautaires@cstjean.qc.ca**
- Téléphone : 450 347-5301, poste 2335

DÉBUT DE LA SESSION : 14 septembre

Mise en forme > 4 janvier, durée 12 semaines
Cours de natation > 4 janvier, durée 10 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**

Baignade libre

Règles s'appliquant à toutes les piscines

- Le port du bonnet de bain est obligatoire pour tous dans toutes les piscines intérieures.
- 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.

- **Baignade libre pour tous :** périodes majoritairement fréquentées par les enfants et leurs parents. Vêtements de flottaison individuels (VFI) disponibles.
- **Baignade libre et longueurs pour tous :** périodes où la piscine est divisée en deux sections. La première section est réservée à la baignade libre et la deuxième section est divisée en couloirs de nage en longueur.
- **Longueurs** : périodes exclusives pour la nage en longueur dans les couloirs. Ces périodes sont généralement fréquentées par des adultes.
- **Baignade libre/longueurs aînés :** périodes de baignade libre et de longueurs pour les 60 ans et plus.
- **Baignade parents/bébés :** périodes de baignade réservées exclusivement aux parents accompagnant leur bébé de quatre ans et moins. Deux parents maximum par enfant.

Consultez notre horaire spécial du temps des fêtes au SJSR.CA/BAIGNADE

HORAIRE BAIGNADES ET LONGUEURS LIBRES

Horaire sujet à modification sans préavis.

PISCINE AURÉLIE-RIVARD - Complexe sportif Claude-Raymond

955, rue Choquette / Horaire du 4 janvier au 23 juin 2027 inclusivement

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
Longueurs matinales (tous) 6 h 15 à 7 h 40		Longueurs matinales (tous) 6 h 15 à 7 h 40		Longueurs matinales (tous) 6 h 15 à 7 h 40		
Longueurs libres (tous) 12 h à 12 h 55		Baignade libre et longueurs libres (tous) 12 h à 12 h 55		Longueurs libres (tous) 12 h à 12 h 55		
Baignade libre et longueurs (aînés 60+) 13 h à 13 h 55		Baignade libre et longueurs (aînés 60+) 13 h à 13 h 55		Baignade libre et longueurs (aînés 60+) 13 h à 13 h 55		Baignade libre (tous) 13 h à 15 h 55
					Baignade libre (tous) 14 h à 15 h 55	
Baignade libre et longueurs libres (tous) 20 h 30 à 21 h 55	Longueurs libres (tous) 20 h 30 à 21 h 55		Longueurs libres (tous) 20 h 30 à 21 h 55			

Ajouts lors des congés scolaires de la CSSDHR : baignade libre pour tous de 14 h 15 à 16 h 40

4-5-6 janvier, 19 février, 1er au 5 mars, 26 mars, 29 mars, 23 avril, 24 mai (9 avril, 7 mai et 4 juin à déterminer).

ÉCOLE MARIE-RIVIER (511, rue Pierre-Caisse)

Horaire du 4 janvier au 23 juin 2027 inclusivement

Horaire à venir, surveillez notre site sjsr.ca/baignade

Piscine du centre sportif du Fort Saint-Jean

15, rue Jacques-Cartier Nord

Infos : cfsj.qc.ca/sports-aquatiques ou 450 358-6604

TARIFICATION

BAIGNADE LIBRE - Piscines Aurélie-Rivard et Marie-Rivier

Baignade libre	Résident	Non-résident
0-2 ans	GRATUIT	GRATUIT
3 à 17 ans	3,00 $	5,00 $
18 à 59 ans	4,50 $	6,75 $
Aînés et personnes handicapées	3,50 $	5,25 $

Carte annuelle	Résident	Non-résident
0-2 ans	GRATUIT	GRATUIT
3 à 17 ans	83 $	125 $
18 à 59 ans	150 $	225 $
Aînés et personnes handicapées	111 $	167 $
Famille	255 $	338 $

On se rejoint à Trinity?



Comptoir bibliothèque

- **Espace de lecture et détente**
- **Conte et atelier pour enfants** (16 janvier)
- **Café littéraire avec Stéphane Larue** (7 février)

Animation culturelle

- **Chocolat chaud, bouquinage, contes et chants de Noël** (6 et 13 décembre)
- **Expositions artistiques et vernissages** (15 novembre, 10 janvier et 28 février)
- **Ateliers créatifs pour adultes** (10 février et 10 mars)

GRATUIT | sjsr.ca/trinity | 360, rue McGinnis

Saint-Jean-sur-Richelieu

Photo: Kim Valiquette

DOMAINE TRINITY



Thématique d'hiver
Art et bien-être

Série en trois temps

14 février – 10 h 30

‹ Conférence ›

L'art-thérapie :
Quand l'art vaut mille mots

7 mars – 10 h 30

Concert vibratoire : le pouvoir des ondes sonores

13 mars – 10 h et 13 h 30

‹ Atelier ›

L'art comme miroir,
créer pour mieux se voir
(réservation requise)

Installation poétique expériencielle

14 au 31 janvier

Murmures ou les contours sauvages des secrets

Par Caroline Barber

Vernissage le 16 janvier, 14 h



Bibliothèques

Familles, recherchez ce logo

ACTIVITÉ	ÂGES MIN/MAX	SITE	DATE	HEURE	TARIF ABONNÉ	TARIF NON-ABONNÉ	INFORMATION
JEUNES							
Pédago à la biblio : **- Jeux de société** **- Recyclo-Brico**	6 / 12	Bibliothèque Adélard-Berger (ST-J) Domaine Trinity (IBER)	6 janvier 19 février	mer. 13:30-15:30 ven. 14:00-15:00	Gratuit		Entrée libre, places limitées
Parcours ludique : **Le Petit Renard, envol vers les étoiles**	7 +	Bibliothèque Adélard-Berger (ST-J) Bibliothèque Saint-Luc (ST-L)	À partir du 8 janvier	Sur les heures d'ouverture	Gratuit		Entrée libre
Il était une fois... le vivre-ensemble **Conte et atelier créatif**	6 / 10	Domaine Trinity (IBER)	16 janvier	sam. 10:30-12:00	Gratuit	10 $	Inscriptions au : www.lancre.ca
J'apprends à tricoter	8 / 12	Bibliothèque Saint-Luc (ST-L)	20 janvier au 17 mars	mer. 15:30-16:30	Gratuit	10 $	TRICOT-01 Inscriptions p. 4 *Pas d'atelier le 3 mars
Heure du conte en pyjama	4 / 7	Bibliothèque Adélard-Berger (ST-J) Bibliothèque Saint-Luc (ST-L)	27 janvier 28 janvier	mer. 18:30-19:15 jeu. 18:30-19:15	Gratuit	10 $	HPYJ-03 Inscriptions p. 4 HPYJ-04
Club de lecture avec Audrey	8 / 12	Bibliothèque Saint-Luc (ST-L)	11 février	jeu. 18:30-19:30	Gratuit	10 $	CLUB-01 Inscriptions p. 4
Spectacle : La Valentine taquine	3 / 8	Bibliothèque Adélard-Berger (ST-J)	13 février	sam. 10:30-11:15	Gratuit	10 $	VALENTIN-01 Inscriptions p. 4
Brico : Dans les airs	6 / 12	Bibliothèque Adélard-Berger (ST-J)	1er mars	lun. 13:30-14:45	Gratuit	10 $	BRICO-01 Inscriptions p. 4
Atelier de magie	7 / 12	Bibliothèque Saint-Luc (ST-L)	2 mars	mar. 13:30-14:30	Gratuit	10 $	MAGIE-01 Inscriptions p. 4
Ateliers BD : **- Les quatre visages** **- L'Animascope**	6 / 9 10 +	Bibliothèque Adélard-Berger (ST-J)	3 mars	mer. 13:00-14:00 mer. 14:30-16:00	Gratuit		Inscriptions p. 4 VISAGE-01 ANIMASCO-01
Atelier : Musique au corps	6 / 12	Bibliothèque Saint-Luc (ST-L)	4 mars	jeu. 13:30-14:30	Gratuit	10 $	MUSIQUE-01 Inscriptions p. 4
Atelier de cuisine : C'est moi le Chef !	6 / 12	Bibliothèque Saint-Luc (ST-L)	5 mars	ven. 13:30-14:30	Gratuit	10 $	CHEF-01 Inscriptions p. 4
ADULTES							
Cafés littéraires : **- Geneviève Jannelle** **- Stéphane Larue**	16 +	Bibliothèque Adélard-Berger (ST-J) Domaine Trinity (IBER)	10 janvier 7 février	dim. 10:30-12:00 dim. 10:30-12:00	Gratuit		Entrée libre
Globe-Trotteur : **- Italie** **- Sénégal**	16 +	Bibliothèque Saint-Luc (ST-L)	24 janvier 21 février	dim. 14:00-15:30	Gratuit	10 $	Inscriptions p. 4 ITALIE-01 SENEGAL-01
Les rendez-vous durables : **- Réussir ses semis avec 5 $ en poche** **- Fleurs comestibles : culture, cuisine, cosmétique et herboristerie**	16 +	Bibliothèque Saint-Luc (ST-L)	18 février 18 mars	jeu. 19:00-21:00	Gratuit	10 $	Inscriptions p. 4 DURABLES-01 DURABLES-02
Belliard raconte : Récits biographiques de la Franco-Amérique	16 +	Bibliothèque Adélard-Berger (ST-J)	7 mars	dim. 10:30-11:45	Gratuit		Entrée libre
Manger sainement pour tous les budgets **avec Emmanuelle Dumoulin**	16 +	Bibliothèque Saint-Luc (ST-L)	11 mars	jeu. 19:00-20:00	Gratuit	10 $	MANGER-01 Inscriptions p. 4

À DÉCOUVRIR DANS VOS *bibliothèques*

Café littéraire



10 janvier

Geneviève Jannelle

Globe-trotteur

avec
Daniel Charbonneau



24 janvier
Italie

21 février
Sénégal

LES RENDEZ-VOUS DURABLES

En partenariat avec la Division environnement et développement durable

18 février
Réussir ses semis avec 5$ en poche

18 mars
Fleurs comestibles : culture, cuisine, cosmétique et herboristerie

Semaine de relâche

Du 1er au 5 mars

BD · Bricolage · Cuisine
Magie · Musique



une naissance un LIVRE



Passez récupérer votre trousse en bibliothèque!

Offerte lors de l'abonnement d'un enfant de moins d'un an.

Explorez toute la programmation → Activités, dates, lieux et modalités d'inscription : → **biblio.sjsr.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
Aquarelle : démarche créative par Nancy Charbonneau	Ville	16 +	Centre culturel F.-Charest (ST-J) Local Peinture	lun. 13:45-16:30	11 janvier	9	217 $	195 $	325 $	AQUA2-10 Inscriptions p. 4 Préalable : expérience en aquarelle. Matériel requis : détails dur le reçu.
Art et bien-être	Collectivement Elles	15 +	390, rue Georges-Phaneuf (ST-J)	jeu. 9:00-11:00	14 janvier	1	Adhésion : 5 $ / Membre : Gratuit Non-membre : 5 $			450 346-0662 - registrariat@cfhr.ca www.collectivementelles.ca
Atelier : Fluides en folie par Yves Kerouac	Capteurs D'Images	Tous	Pasquier : 87, boul. Saint-Luc (ST-L)	sam. 9:00-17:00	14 novembre	1	Adhésion : 100 $ Membre : Gratuit			514 550-8110 - info@capteursdimages.ca www.capteursdimage.ca
Ateliers créatifs (familial) par Cindy Van Hooren	Ville	6 / 8 (avec parent)	Centre culturel F.-Charest (ST-J) Local Peinture	mer. 17:30-18:45	13 janvier	9	110 $		165 $	ARTF-30 Inscriptions p. 4 L'inscription inclut celle du parent.
Ateliers créatifs (enfant) par Cindy Van Hooren	Ville	9 / 12	Centre culturel F.-Charest (ST-J) Local Peinture	mer. 19:00-20:30	13 janvier	9	132 $		198 $	ARTE-31 Inscriptions p. 4 Descriptif : sjsr.ca/inscription
Pré-ballet à ballet avancé	Ballet classique du Haut-Richelieu	5 +	385, boul. St-Luc, local 101 (ST-L)	Contactez l'organisme pour tous les détails						450 348-3945 info@ballethautrichelieu.ca www.ballethautrichelieu.ca
Ballet débutant et intermédiaire (adulte)	Ballet classique du Haut-Richelieu	18 +	385, boul. St-Luc, local 101 (ST-L)							
Ballet : pointe débutant à avancé 3	Ballet classique du Haut-Richelieu	14 +	385, boul. St-Luc, local 101 (ST-L)							
Big-Band et Orchestre	Cercle Philharmonique de St-Jean	Tous	Église Baptiste 116, ch. des Patriotes E. (IBER)	lun. et/ou jeu. 19:30-22:00	En continu		Adulte : 100 $ / session Étudiant : 90 $ / session			450 376-7767 - info@cpsj.org www.cpsj.org
Céramique (cours) - Adulte	Musée du Haut-Richelieu	18 +	Centre culturel F.-Charest (ST-J) Local céramique	Contactez l'organisme pour tous les détails						450 347-0649 www.museeduhaut-richelieu.com ceramique@museeduhaut-richelieu.com
Chorale pour adulte	Choeur du Richelieu	18 +	Résidence Samuel-de-Champlain (IBER) Entrée rue Provost	mar. 19:30-21:30	5 janvier	19	100 $			514 778-9810 choeurrichelieu@gmail.com www.choeurdurichelieu.qc.ca
Chorale pour enfant	Choeur Les Nénuphars	7 / 17	Pavillon Gérard-Morin (ST-L)	jeu. 18:30-20:00	7 janvier	16	Résident : 125 $ / session ou 225 $ / année			choeurlesnenuphars@outlook.com
Chorale « Le coeur de la mémoire », par Nancy Landry	Société Alzheimer du Haut-Richelieu	18 +	740, 2e Rue (IBER)	ven. 14:00-15:30	13 novembre	En continu	Adhésion : 45 $ / an ou 150 $ à vie Membre : Gratuit			450 347-5500, poste 217 - www.sahr.ca agprevention@sahr.ca
Cinéma - Ciné-club	SPEC du Haut-Richelieu	Tous	Théâtre des Deux Rives (ST-J)	lun. 15:15 et 19:30	16 novembre	2x/sem.	Contactez l'organisme pour tous les détails			450 358-3949 - billetterie@spec.qc.ca www.spec.qc.ca/programmation
Club de lecture en anglais	Collectivement Elles	15 +	390, rue Georges-Phaneuf (ST-J)	jeu. 19:00-20:00	26 novembre 21 janvier	2	Adhésion : 5 $ Membre : Gratuit Non-membre : 5 $			450 346-0662 registrariat@cfhr.ca www.collectivementelles.ca
Club de lecture en français	Collectivement Elles	15 +	390, rue Georges-Phaneuf (ST-J)	mer. 13:30-15:30	2 décembre	1				
Concert de Noël aux chandelles	Patrimoine L'Acadie	Tous	Presbytère de L'Acadie 1450, ch. du Clocher (L'AC)	Contactez l'organisme	12 décembre	1	Contactez l'organisme pour tous les détails			450 357-2378 patrimoinelacadie@gmail.com www.patrimoinelacadie.com

Culturel (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
Conférence : Nature morte 1re partie, par Pierre-Yves Côté	Capteurs D'Images	Tous	Bibliothèque Saint-Luc (ST-L) Espace culture	mar. 18:00-22:00	12 janvier	1	Adhésion : 100 $ Membre : Gratuit Non-membre : 10 $ (sur réservation seulement)			514 550-8110 info@capteursdimages.ca www.capteursdimage.ca
Conférence : Nature morte 2e partie, par Pierre-Yves Côté	Capteurs D'Images	Tous	Bibliothèque Saint-Luc (ST-L) Espace culture	mar. 19:00-22:00	26 janvier	1	Adhésion : 100 $ Membre : Gratuit			
Conférence : Photographier le mouvement, par Yves Pinsonneault	Capteurs D'Images	Tous	Bibliothèque Saint-Luc (ST-L) Espace culture	mar. 19:00-22:00	24 novembre	1	Adhésion : 100 $ Membre : Gratuit Non-membre : 10 $ (sur réservation seulement)			
Conférence : Photos culinaires, par Marie-Josée Patry	Capteurs D'Images	Tous	Bibliothèque Saint-Luc (ST-L) Espace culture	mar. 19:00-22:00	9 février	1				
Danse Country (débutant/intermédiaire)	Loisirs St-Gérard	18 +	École Saint-Gérard (ST-J)	dim. 14:15-15:30	10 janvier	14	140 $			loisirsstgerard@gmail.com Facebook
Danse Country (premier pas)	Loisirs St-Gérard	18 +	École Saint-Gérard (ST-J)	dim. 13:00-14:00	10 janvier	14	130 $			
Danse contemporaine moderne 1 et 2	Ballet classique du Haut-Richelieu	7 +	385, boul. St-Luc, local 101 (ST-L)	Contactez l'organisme pour tous les détails						450 348-3945 info@ballethautrichelieu.ca www.ballethautrichelieu.ca
Danse créative	Ballet classique du Haut-Richelieu	4 / 4	385, boul. St-Luc, local 101 (ST-L)	sam. 9:50-10:35	9 janvier	11	215 $		Frais annuel additonnels	
Danse parent/enfant	Ballet classique du Haut-Richelieu	3 / 3	385, boul. St-Luc, local 101 (ST-L)	sam. 9:00-9:45	9 janvier	11	215 $			
Danse parent/enfant par Stéphanie Lachance	Ville	3 / 4	Centre culturel F.-Charest (ST-J) Local Expression	dim. 9:30-10:15	17 janvier	10	72 $		108 $	DAPE-70 Inscriptions p. 4 L'inscription inclut celle du parent.
Danse 4-5 ans par Stéphanie Lachance	Ville	4 / 5	Centre culturel F.-Charest (ST-J) Local Expression	dim. 10:30-11:15 dim. 11:30-12:15	17 janvier	10	72 $		108 $	DAMUL-70 Inscriptions p. 4 DAMUL-71
Danse 6-8 ans par Stéphanie Lachance	Ville	6 / 8	Centre culturel F.-Charest (ST-J) Local Expression	dim. 12:30-13:15	17 janvier	10	72 $		108 $	DAMUL-72 Inscriptions p. 4 Descriptif : sjsr.ca/inscription
Danse 9-12 ans par Stéphanie Lachance	Ville	9 / 12	Centre culturel F.-Charest (ST-J) Local Expression	sam. 12:15-13:15	16 janvier	10	96 $		144 $	DAMUL-60 Inscriptions p. 4 Descriptif : sjsr.ca/inscription
Danse 50+ : Multidanses (doux) par Stéphanie Lachance	Ville	50 +	Pavillon René-Lévesque (ST-J)	lun. 14:55-15:55	11 janvier	10	96 $	86 $	144 $	DAMUL60-10 Inscriptions p. 4 Descriptif : sjsr.ca/inscription
Dessin enfant (initiation à la créativité) - par François Guillet	Ville	8 / 10	Centre culturel F.-Charest (ST-J) Local Peinture	sam. 9:00-10:00	16 janvier	9	79 $		119 $	DEEN-60 Inscriptions p. 4 Matériel requis : détails sur le reçu.
Dessin ado (introduction) par François Guillet	Ville	11 / 16	Centre culturel F.-Charest (ST-J) Local Peinture	sam. 10:15-11:45	16 janvier	9	118 $		177 $	DESSADO-60 Inscriptions p. 4 Matériel requis : détails sur le reçu.
Écriture (atelier)	Art[o] la coop créative	16 +	37, rue Saint-Jacques (ST-J)	mar. 13:00-15:00	16 février	10	Adhéstion : 100 $ (résident) et 125 $ (non-résident) Membre : 175 $ / Non-membre : 200 $			450 346-9036 administration@cooparto.com www.cooparto.com
Expressions créatives (dessins, impro, etc.)	Maison des jeunes « L'Adothèque »	12 / 17	112, rue Clermont (ST-L)	mar. 18:00-20:30	17 novembre	En continu (1x/2 sem.)	Gratuit			450 359-4334 - Facebook adotheque_mdjst_luc@hotmail.com

Culturel (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
Guitare (initiation)	Centre d'action bénévole d'Iberville et de la région	55 +	290, av. des Conseillers (IBER)	mer. 13:30-15:00	20 janvier	6 (1x/2 sem.)	Adhésion : 10 $ / an Membre : Gratuit			450 347-1172, poste 225 - www.cabiberville.org soutien@cabiberville.org
Guitare enfant (débutant) par Mathieu Roy	Ville	6 / 12	Centre culturel F.-Charest (ST-J) Local Expression	mer. 18:00-19:00	13 janvier	10	156 $		252 $	GUIT1-30 Inscriptions p. 4 Matériel requis : détails sur le reçu.
Guitare enfant (intermédiaire) par Mathieu Roy	Ville	6 / 12	Centre culturel F.-Charest (ST-J) Local Expression	mer. 18:00-19:00	13 janvier	10	138 $		207 $	GUIT2-31 Inscriptions p. 4 Matériel requis : détails sur le reçu.
Guitare ado et adulte (débutant) - par Mathieu Roy	Ville	12 +	Centre culturel F.-Charest (ST-J) Local Expression	mar. 18:30-19:30	12 janvier	10	138 $	124 $	207 $	GUIT3-20 Inscriptions p. 4 Matériel requis : détails sur le reçu.
Guitare ado et adulte (intermédiaire 1) par Mathieu Roy	Ville	12 +	Centre culturel F.-Charest (ST-J) Local Expression	mer. 19:00-20:00	13 janvier	10	138 $	124 $	207 $	GUIT3-32 Inscriptions p. 4 Préalable : être capable de jouer au moins d'un accord barré.
Guitare ado et adulte (intermédiaire 2) par Mathieu Roy	Ville	12 +	Centre culturel F.-Charest (ST-J) Local Expression	mar. 19:30-20:30	12 janvier	10	138 $	124 $	207 $	GUIT3-21 Inscriptions p. 4 Préalable : connaître tous les accords barrés de base (majeurs et mineurs).
Improvisation - Ligue (CHIFOUMI)	Art[o] la coop créative	Tous	37, rue Saint-Jacques (ST-J)	ven. 19:30-21:30	20 novembre 18 décembre 15 janvier	3	Gratuit			450 346-9036 administration@cooparto.com www.cooparto.com
Instrument à vent (cours privés)	Union musicale d'Iberville	Tous	Église Baptiste 116, ch. des Patriotes E. (IBER)	À déterminer avec l'enseignant	12 novembre		40 $ / heure Frais unique d'inscription : 20 $			514 971-5356 - umi1927@yahoo.ca www.umusicalediberville.org
Modèle vivant (atelier)	Art[o] la coop créative	17 +	37, rue Saint-Jacques (ST-J)	sam. 9:00-12:00	21 novembre	1	Adhéstion : 100 $ (résident) et 125 $ (non-résident) Membre : 20 $ (15 $ étudiant) Non-membre : 25 $			450 346-9036 administration@cooparto.com www.cooparto.com
Musique - Jeudis Shows Hydro-Québec	SPEC du Haut-Richelieu	Tous	Cabaret-Théâtre du Vieux-Saint-Jean (ST-J)	jeu. 18:00-22:00	12 novembre	1x/sem.	Membre : à partir de 7,50 $ Non-membre : 17 $			450 358-3949 - billetterie@spec.qc.ca www.spec.qc.ca/programmation
Musique en harmonie	Union musicale d'Iberville	Tous	Église Baptiste 116, ch. des Patriotes E. (IBER)	mar. ou ven. 18:30-22:30	13 novembre	10 (1x/sem.)	100 $			450 334-0521 - umi1927@yahoo.ca www.umusicalediberville.org
Peinture acrylique : démarche créative par Nancy Charbonneau	Ville	16 +	Centre culturel F.-Charest (ST-J) Local Peinture	lun. 9:30-12:30 jeu. 9:30-12:30 jeu. 13:30-16:30	11 janvier 14 janvier	9	236 $	213 $	354 $	PEIN2-10 Inscriptions p. 4 PEIN2-40 Préalable : expérience en peinture. PEIN2-41 Matériel requis : détails sur le reçu.
Souper-conférence : Le Saint-Laurent marin par Patrick Bourgeois	Capteurs D'Images	Tous	L'Auberge National 185, rue Jacques-Cartier Nord (ST-J)	mar. 18:00-22:00	8 décembre	1	Adhésion : 100 $ Membre : Gratuit (frais pour le repas)			514 550-8110 info@capteursdimages.ca www.capteursdimage.ca
Théâtre (atelier)	Théâtre de Grand-Pré	8 / 9 10 / 12 16 +	Pavillon de la jeunesse Yvan-Viens (ST-L)	sam. 9:00-10:00 sam. 10:45-12:15 mar. 19:00-22:00	9 janvier 9 janvier 12 janvier	15 15 12	130 $ 130 $ 250 $			450 348-7199 theatredegrandpre@gmail.com www.theatredegrandpre.ca
Théâtre (atelier) - impro	Théâtre de Grand-Pré	13 / 16	Pavillon Pierre-Benoit (ST-L)	mer. 18:30-20:30	13 janvier	15	130 $			
Visites guidées	Patrimoine L'Acadie	Tous	Presbytère de L'Acadie 1450, ch. du Clocher (L'AC)	lun. au dim. 10:00-16:00	En continu (sur rendez-vous)		10 $			450 357-2378 - patrimoinelacadie@gmail.com www.patrimoinelacadie.com

Vos concerts de Noël



Patrimoine L'Acadie

Entre rythme et lumière
par la Chorale Arc-en-Ciel
Samedi 12 décembre 19 h 30
Église de L'Acadie
Billets : vosbillets.ca et en personne au presbytère de L'Acadie

Union musicale d'Iberville

Quand la musique raconte
Dimanche 29 novembre 14 h
Cabaret-Théâtre du Vieux-Saint-Jean
Informations : 450 358-3949
Billets : vosbillets.ca

Cercle philharmonique de Saint-Jean-sur-Richelieu

Danses autour du monde
Dimanche 17 janvier 14 h
Cabaret-Théâtre du Vieux-Saint-Jean
Billets : cpsj.org et vosbillets.ca

Chœur du Richelieu

Chantons, chantons Noël
Dimanche 20 décembre 15 h
Église St-Athanase à Iberville
Billets : choeurdurichelieu.qc.ca
450 291-3153 ou 450 349-7173





Communautaire

Familles, recherchez ce logo

Activité	Organisme	Âges min/max	Site	Horaire	Date de début	Nombre séances	Tarif	Information
Aide aux devoirs	Maison des jeunes « L'Adothèque »	12 / 17	112, rue Clermont (ST-L)	mar. au ven. 15:30-20:30	En continu (sur demande)		Gratuit	450 359-4334 - Facebook adotheque_mdjst_luc@hotmail.com
Alzheimer : Brin de jasette	Société Alzheimer du Haut-Richelieu	18 +	740, 2e Rue (IBER)	ven. 9:30-11:30	13 novembre	12	Adhésion : 45 $ / an ou 150 $ à vie Membre : Gratuit	450 347-5500, poste 217 agprevention@sahr.ca www.sahr.ca
Alzheimer : L'Atelier du Présent	Société Alzheimer du Haut-Richelieu	18 +	740, 2e Rue (IBER)	lun. 13:30-16:00	16 novembre	11		
Alzheimer : Test de détection précoce de la maladie	Société Alzheimer du Haut-Richelieu	18 +	740, 2e Rue (IBER)	mar. 8:30 ou 9:30 ou 10:30	En continu (sur rendez-vous)			
Alzheimer : Les bienfaits de la musique, une exploration thérapeutique	Société Alzheimer du Haut-Richelieu	18 +	740, 2e Rue (IBER)	ven. 9:30-11:30	13 novembre	5	Adhésion : 45 $ / an ou 150 $ à vie Membre : 50 $	
Atelier-conférence : Étouffement et RCR bébé-enfants (0-12 ans)	Famille à Coeur	18 +	Maison de la famille 130, rue Saint-Georges (ST-J)	sam. 10:00-11:30	6 février	1	Adhésion : 25 $ Membre : 40 $	450 346-1734 - www.familleacoeur.qc.ca serviceclientele@familleacoeur.qc.ca



SERVICE D'AIDE À LA RECHERCHE DE LOGEMENT

Vous êtes à risque de perdre votre logement ou vous devez le quitter?
On peut vous aider!

Composer le 450-348-3831, poste 2
sarl@omhhr.com

SERVICE D'AIDE À LA RECHERCHE DE LOGEMENT

Communautaire (suite)

Familles, recherchez ce logo

Activité	Organisme	Âges min/max	Site	Horaire	Date de début	Nombre séances	Tarif	Information
Atelier-conférence : Développement moteur 0-6 mois, par Sandra Désormiers	Soutien Lactéa	16 +	640, rue Dorchester, local 404 (ST-J)	lun. 10:00-12:00	30 novembre 25 janvier	2	Gratuit	450 895-3554 info@lactea.org www.lactea.org
Atelier-conférence : Développement moteur 6-18 mois, par Sandra Désormiers	Soutien Lactéa	16 +	640, rue Dorchester, local 404 (ST-J)	lun. 10:00-12:00	7 décembre	1		
Atelier-conférence : Être parent d'une génération à l'autre	Soutien Lactéa	16 +	640, rue Dorchester, local 404 (ST-J)	mer. 10:00-12:00	18 novembre	1		
Atelier-conférence : Introduction au langage des signes pour bébé	Soutien Lactéa	16 +	640, rue Dorchester, local 404 (ST-J)	mer. 10:00-12:00	9 décembre	1		
Atelier-conférence : La gestion des émotions chez les tout-petits (Le repère des parents)	Soutien Lactéa	16 +	640, rue Dorchester, local 404 (ST-J)	jeu. 10:00-12:00	10 décembre	1		
Atelier-conférence : Le sommeil des 0-3 mois Mythes et réalités	Soutien Lactéa	16 +	640, rue Dorchester, local 404 (ST-J)	mer. 10:00-12:00	13 janvier	1		
Atelier-conférence : Le sommeil des 4-12 mois	Soutien Lactéa	16 +	640, rue Dorchester, local 404 (ST-J)	jeu. 10:00-12:00 mer. 10:00-12:00	3 décembre 17 février	2		
Atelier-conférence : Les allergies et les intolérances alimentaires de l'allaitement à l'introduction des aliments, par Viviane Chagnon	Soutien Lactéa	16 +	640, rue Dorchester, local 404 (ST-J)	jeu. 10:00-12:00	19 novembre	1		
Atelier-conférence : L'introduction des aliments	Soutien Lactéa	16 +	640, rue Dorchester, local 404 (ST-J)	mer. 10:00-12:00	25 novembre 10 février	2		
Atelier-conférence : Optimiser les routines des 0-5 ans (Le repère des parents)	Soutien Lactéa	16 +	640, rue Dorchester, local 404 (ST-J)	jeu. 10:00-12:00	26 novembre	1		
Atelier-conférence : Portage débutant par Christine Duhaime	Soutien Lactéa	16 +	640, rue Dorchester, local 404 (ST-J)	lun. 10:00-12:00	16 novembre 1er février	2		
Atelier-conférence : Portage avancé par Christine Duhaime	Soutien Lactéa	16 +	640, rue Dorchester, local 404 (ST-J)	lun. 10:00-12:00	14 décembre 15 février	2		
Atelier-conférence : Stimulation par le jeu (0-1 an)	Soutien Lactéa	16 +	640, rue Dorchester, local 404 (ST-J)	mer. 10:00-12:00	27 janvier	1		

Communautaire (suite)

Familles, recherchez ce logo

Activité	Organisme	Âges min/max	Site	Horaire	Date de début	Nombre séances	Tarif	Information
Café jasette les Galipettes	Famille à Coeur	2 / 5	Maison de la famille 130, rue Saint-Georges (ST-J)	mer. 9:30-11:30	13 janvier	9	Adhésion : 25 $ Membre : Gratuit	450 346-1734 - www.familleacoeur.qc.ca serviceclientele@familleacoeur.qc.ca
Cafés-rencontres : Cercle de paroles solidaires	Collectivement Elles	15 +	390, rue Georges-Phaneuf (ST-J)	lun. 13:30-15:30	30 novembre 21 décembre	2	Adhésion : 5 $ Membre : Gratuit / Non-membre : 5 $	450 346-0662 - registrariat@cfhr.ca www.collectivementelles.ca
Cafés-rencontres pour personnes vivant la maladie (groupe de femmes)	Société Alzheimer du Haut-Richelieu	18 +	740, 2e Rue (IBER)	lun. 9:30-11:30	16 novembre	4 à 8 (1 à 2x/ mois)	Adhésion : 45 $ / an ou 150 $ à vie Membre : Gratuit	450 347-5500, poste 217 agprevention@sahr.ca www.sahr.ca
Cafés-rencontres pour personnes vivant la maladie (groupe d'hommes)	Société Alzheimer du Haut-Richelieu	18 +	740, 2e Rue (IBER)	lun. 9:30-11:30	16 novembre			
Comité jeunes Implic-actions	Maison des jeunes « L'Adothèque »	12 / 17	112, rue Clermont (ST-L)	ven. 19:00-20:30	En continu (1x/mois)		Gratuit	450 359-4334 - Facebook adotheque_mdjst_luc@hotmail.com
Conférence : Fétichisation des femmes immigrantes	Collectivement Elles	15 +	390, rue Georges-Phaneuf (ST-J)	jeu. 18:00-20:00	4 février	1	Adhésion : 5 $ Membre : Gratuit Non-membre : 5 $	450 346-0662 registrariat@cfhr.ca www.collectivementelles.ca
Deuil (atelier)	Collectivement Elles	15 +	390, rue Georges-Phaneuf (ST-J)	lun. 13:30-15:30	16 novembre	1		
Dîner conférence : Présentation du documentaire « Les héros, les zéros…et les incognitos, vieillir dans l'ombre ! »	AQDR - section des Forts et des Jardins	50 +	Restaurant Qaisar's 665, 1re Rue (IBER)	lun. 11:00-15:00	11 janvier	1	Adhésion : 20 $ Coût d'entrée : 27 $ (pourboire inclus)	450 357-9545 desfortsdesjardins@aqdr.org www.aqdr.org
Dîner-conférence (sujet à venir)	AQDR - section des Forts et des Jardins	50 +	Restaurant Qaisar's 665, 1re Rue (IBER)	lun. 11:00-15:00	1er février	1		
Groupe de formation et soutien aux proches aidants	Société Alzheimer du Haut-Richelieu	18 +	740, 2e Rue (IBER)	sam. 9:30-11:30	14 novembre	En continu	Adhésion : 45 $ / an ou 150 $ à vie Membre : Gratuit	450 347-5500, poste 217 - www.sahr.ca agprevention@sahr.ca
Groupe de soutien : L'éveil en douceur	Famille à Coeur	18 +	Maison de la famille 130, rue Saint-Georges (ST-J)	jeu. 9:00-11:30	14 janvier	14	Adhésion : 25 $ Membre : Gratuit	450 346-1734 serviceclientele@familleacoeur.qc.ca www.familleacoeur.qc.ca
Groupe Espoir	Famille à Coeur	18 +	Maison de la famille 130, rue Saint-Georges (ST-J)	jeu. 19:00-20:30	21 janvier 18 février 18 mars	3		
Les matinées Lactéa parent/enfant (0-5 ans)	Soutien Lactéa	16 +	640, rue Dorchester, local 404 (ST-J)	mar. 9:30-12:00	En continu		Gratuit	450 895-3554 - info@lactea.org www.lactea.org
Panel : Parcours de femmes immigrantes inspirantes	Collectivement Elles	15 +	390, rue Georges-Phaneuf (ST-J)	jeu. 13:30-15:30	11 février	1	Adhésion : 5 $ Membre : Gratuit Non-membre : 5 $	450 346-0662 registrariat@cfhr.ca www.collectivementelles.ca
Petits déjeuners-causeries	Collectivement Elles	15 +	390, rue Georges-Phaneuf (ST-J)	mer. 9:00-11:00	18 novembre	11		

Communautaire (suite)

Familles, recherchez ce logo

Activité	Organisme	Âges min/max	Site	Horaire	Date de début	Nombre séances	Tarif	Information
Préparation prénatale	Famille à Coeur	16 +	Maison de la famille 130, rue Saint-Georges (ST-J)	mar. 18:30-20:30	19 janvier	6	Adhésion : 25 $ Membre : Tarif modulé	450 346-1734 - www.famille acoeur.qc.ca serviceclientele@famille acoeur.qc.ca
Programme : Esprit en action	Société Alzheimer du Haut-Richelieu	18 +	740, 2e Rue (IBER)	mar. 9:30-11:30	17 novembre	10	Adhésion : 45 $ / an ou 150 $ à vie Membre : 100 $ / Non-membre : 100$	450 347-5500, poste 217 - www.sahr.ca agprevention@sahr.ca
Programme : Nouv'Elles Avenues +	Quartier de l'emploi - COFFRE	18 +	165, rue Saint-Paul (ST-J)	lun. au jeu. 9:00-16:00	25 janvier	En continu	Gratuit	450 347-6101 st-jean@quartierdelemploi.ca www.coffre.ca
Programme : Options Compétences +	Quartier de l'emploi - COFFRE	18 +	165, rue Saint-Paul (ST-J)	lun. au jeu. 9:00-16:00	25 janvier	En continu	Gratuit	
Rencontre LGBTQ+	Collectivement Elles	15 +	390, rue Georges-Phaneuf (ST-J)	jeu. 18:00-20:00	12 novembre 10 décembre 14 janvier	3	Adhésion : 5 $ Membre : Gratuit Non-membre : 5 $	450 346-0662 registrariat@cfhr.ca www.collectivementelles.ca

La guignolée

Dimanche, 6 décembre 2026

LE CANADA FRANÇAIS

Membre du groupe icimédias
DES MÉDIAS D'ICI POUR LES GENS D'ICI

Chaque don aura un impact important et fera une énorme différence.

Afin de connaitre la procédure des différents secteurs du grand Saint-Jean-sur-Richelieu, consultez le sjsr.ca/guignolee

Soyez généreux !

Quatre organismes pour la même cause

Iberville/Mont Saint-Grégoire	*L'Acadie*	*Saint-Luc*	*Saint-Jean*
450 347-1172	450 357-2386	450 349-1553	450 358-1222 poste 104

Centre d'action bénévole d'Iberville et de la région

Conférence Saint-Vincent de Paul Saint-Luc

Conseil particulier de la Société de Saint-Vincent de Paul de Saint-Jean

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
Activité : Loup-Garou et tournoi amical	Maison des jeunes « L'Adothèque »	12 / 17	112, rue Clermont (ST-L)	ven. 15:30-20:30	En continu (1x/mois)		Gratuit			450 359-4334 - Facebook adotheque_mdjst_luc@hotmail.com
Ateliers divers (culinaire, photographie, etc.)	Maison des jeunes « L'Adothèque »	12 / 17	112, rue Clermont (ST-L)	mer. 16:30-18:30	En continu (1 à 2x/mois)		Gratuit			
Auto-massage (atelier)	Collectivement Elles	15 +	390, rue Georges-Phaneuf (ST-J)	mer. 13:30-15:30	16 décembre	1	Adhésion : 5 $ Membre : Gratuit / Non-membre : 5 $			450 346-0662 - registrariat@cfhr.ca www.collectivementelles.ca
Bingo	Société Alzheimer du Haut-Richelieu	18 +	740, 2e Rue (IBER)	mer. 13:30-16:30	11 novembre 25 novembre 9 décembre 23 décembre	4	Adhésion : 45 $ / an ou 150 $ à vie Membre : 10 $			450 347-5500, poste 205 agfamille@sahr.ca www.sahr.ca
Bridge (cours) : Débutant	Club de bridge des Richelains	12 +	125, rue Jacques-Cartier N. (ST-J)	jeu. 9:00-11:00	14 janvier	10	80 $			450 347-5577 mongeau.bernard@gmail.com www.bridgemontreal.ca/fr/clubs/des-richelains
Bridge : Session de duplicata	Club de bridge des Richelains	12 +	125, rue Jacques-Cartier N. (ST-J)	mar., jeu. et ven. 13:00-16:00 mer. 18:30-21:30	En continu		Adhésion : 40 $ Membre : 3 $ Non-membre : 5 $			
Chanter pour chanter (style karaoké)	Centre d'action bénévole d'Iberville et de la région	55 +	1095, boul. d'Iberville (IBER)	mer. 13:30-15:00	20 janvier	12	Adhésion : 10 $ / an Membre : Gratuit			450 347-1172, poste 225 - www.cabiberville.org soutien@cabiberville.org
Conférence : La culture des clématites, par André Poliquin	Société d'horticulture Haut-Richelieu	16 +	Complexe funéraire H-R 86, ch. des Patriotes E. (IBER)	mer. 19:00-21:30	18 novembre	1	Adhésion : 20 $ Membre : 5 $ Non-membre : 10 $			514 746-4774 societehorticulturehr@gmail.com Facebook
Conférence : Pénurie de logement chez les oiseaux - installer des nichoirs par Suzanne Pellerin	Société d'horticulture Haut-Richelieu	16 +	Complexe funéraire H-R 86, ch. des Patriotes E. (IBER)	mer. 19:00-21:30	17 février	1				
Conférence : Le mont Saint-Grégoire et ses seigneurs (1706-1854)	CIME Haut-Richelieu	18 +	Mont-Saint-Grégoire 16, ch. du Sous-Bois	mer. 13:30-14:45 sam. 10:30-11:45	18 novembre 28 novembre	2	13,50 $			450 346-0406 services@cimehautrichelieu.qc.ca www.cimehautrichelieu.qc.ca
Contes d'hiver	CIME Haut-Richelieu	4 / 8	Mont-Saint-Grégoire 16, ch. du Sous-Bois	mer. 10:30-11:45	29 décembre	1	9 $ (parent accompagnateur : 7,50 $)			
Cuisine collective	Collectivement Elles	15 +	390, rue Georges-Phaneuf (ST-J)	jeu. 17:30-20:30	12 novembre	8 (2x/mois)	Adhésion : 5 $ Membre : Gratuit Non-membre : 5 $			450 346-0662 registrariat@cfhr.ca www.collectivementelles.ca
Cuisine collective	Collectivement Elles	15 +	390, rue Georges-Phaneuf (ST-J)	Horaire variable	En continu					
Cuisine collective (solidaire et antigaspillage)	Collectivement Elles	15 +	390, rue Georges-Phaneuf (ST-J)	mar. 13:00-16:00	24 novembre	6 (1x/2 sem.)				
Cuisine collective (végé dirigée)	Collectivement Elles	15 +	390, rue Georges-Phaneuf (ST-J)	mer. 13:00-16:00	11 novembre	8 (2x/mois)				
Cuisine (initiation) par Katleen Mikula	Ville	10 / 15	Centre culturel F.-Charest (ST-J) Local Cuisine	lun. 17:30-19:00	11 janvier	9	135 $		203 $	CUAD-10 Inscriptions p. 4 Matériel requis : détails sur le reçu.

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
NOUVELLE VERSION ! **Dégustation de vins :** **L'Italie méconnue** **par Serge Leduc**	Ville	18 +	Bibliothèque Saint-Luc (ST-L) Espace culture	jeu. 19:00-21:30	28 janvier	1	63 $	57 $	95 $	DEVIIT-40 Inscriptions p. 4 Descriptif : sjsr.ca/inscription
NOUVEAU ! **Dégustation de vins :** **L'Espagne méditerranéenne** **par Serge Leduc**	Ville	18 +	Bibliothèque Saint-Luc (ST-L) Espace culture	jeu. 19:00-21:30	25 février	1	63 $	57 $	95 $	DEVIEM-40 Inscriptions p. 4 Descriptif : sjsr.ca/inscription
NOUVEAU ! **Dégustation de vins :** **À la découverte de l'Alsace** **par Serge Leduc**	Ville	18 +	Bibliothèque Saint-Luc (ST-L) Espace culture	mer. 19:00-21:30	17 mars	1	65 $	59 $	98 $	DEVIAL-30 Inscriptions p. 4 Descriptif : sjsr.ca/inscription
Discussion anglaise	Centre d'action bénévole d'Iberville et de la région	55 +	1095, boul. d'Iberville (IBER)	ven. 13:00-14:00	22 janvier	12	Adhésion : 10 $ / an Membre : Gratuit			450 347-1172, poste 225 - www.cabiberville.org soutien@cabiberville.org
Échecs : **Formation pour débutant**	Club d'échecs de Saint-Jean-sur-Richelieu	7 +	28, rue Saint-Georges (ST-J)	lun. 18:00-19:15	16 novembre	10	Membre : 70 $ Non-membre : 100 $			450 900-1144 info@echecs-sjsr.com www.echecs-sjsr.com
Échecs : Parties libres	Club d'échecs de Saint-Jean-sur-Richelieu	7 +	28, rue Saint-Georges (ST-J)	lun. 19:15-22:30 sam. 14:00-17:00	14 novembre	En continu	Membre : Gratuit Non-membre : 1 visite gratuite			
Échecs : Parties libres	Club d'échecs de Saint-Jean-sur-Richelieu	7 +	L'Oasis 420, ch. Grand-Bernier N. (ST-J)	mer. 18:30-22:30	18 novembre	En continu				
Informatique : Apprivoiser votre iPad et iPhone	Centre d'action bénévole d'Iberville et de la région	55 +	290, av. des Conseillers (IBER)	ven. (heures à déterminer)	15 janvier	5	Adhésion : 10 $ / an Membre : Gratuit			450 347-1172, poste 225 soutien@cabiberville.org www.cabiberville.org
Informatique : **Initiation portable**	Centre d'action bénévole d'Iberville et de la région	55 +	290, av. des Conseillers (IBER)	lun. 13:30-15:00	18 janvier	5				
Jeux de société	Centre d'action bénévole d'Iberville et de la région	55 +	1095, boul. d'Iberville (IBER)	jeu. 13:30-16:00	21 janvier	12				
Jeux de société	Maison des jeunes « L'Adothèque »	12 / 17	112, rue Clermont (ST-L)	mer. 18:00-20:30	En continu (1x/2 sem.)		Gratuit			450 359-4334 - Facebook adotheque_mdjst_luc@hotmail.com
Radioamateur (formation de base)	Club radio-amateur de la Vallée du Richelieu	15 +	Se référer à l'organisme	lun. et mer. 19:00-22:00	18 janvier	20 (2x/sem.)	Adhésion : incluse dans le tarif Membre : 150 $			450 358-9425 - www.ve2cvr.org robertsondack@videotron.ca
Repas de Noël	AQDR - section des Forts et des Jardins	Tous	Pavillon Gérard-Morin (ST-L)	jeu. 11:00-15:00	10 décembre	1	Adhésion : 20 $ Membre : 35 $ / Non-membre : 40 $			450 357-9545 - www.aqdr.org desfortsdesjardins@aqdr.org
Soirée de Noël	Société d'horticulture Haut-Richelieu	18 +	Complexe funéraire H-R 86, ch. des Patriotes E. (IBER)	mer. 19:00-20:30	9 décembre	1	Adhésion : 20 $ Membre et non-membre : À déterminer			514 746-4774 - Facebook societehorticulturehr@gmail.com
Sortie : Jeux d'évasion	Maison des jeunes « L'Adothèque »	12 / 17	130, rue Richelieu (ST-J)	ven. 18:15-19:15	13 novembre	1	20 $			450 359-4334 - Facebook adotheque_mdjst_luc@hotmail.com

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
Tricot	Centre d'action bénévole d'Iberville et de la région	55 +	1095, boul. d'Iberville (IBER)	mar. 13:30-16:00	19 janvier	12	Adhésion : 10 $ / an Membre : Gratuit			450 347-1172, poste 225 - www.cabiberville.org soutien@cabiberville.org
Tricot **(atelier tampon à récurer)**	Cercle de Fermières Saint-Jean-sur-Richelieu	16 +	485-3, rue Saint-Jacques (ST-J)	mar. 9:30-12:30	En continu	1x/mois	Adhésion : 38 $ Membre : 10 $ Non-membre : 15 $			450 347-8007 Facebook
				sam. 9:30-12:30	21 novembre 19 décembre	2				
Tricot (base)	Cercle de Fermières Saint-Jean-sur-Richelieu	14 +	485-3, rue Saint-Jacques (ST-J)	mer. et sam. 9:00-12:00	18 novembre	En continu (2x/sem.)				
Tricot (les tricoteuses)	Collectivement Elles	15 +	390, rue Georges-Phaneuf (ST-J)	mar. 13:00-15:30	17 novembre	12	Adhésion : 5 $ Membre : Gratuit / Non-membre : 5 $			450 346-0662 - registrariat@cfhr.ca www.collectivementelles.ca
Tricot / Crochet (aide)	Cercle de Fermières Saint-Jean-sur-Richelieu	14 +	485-3, rue Saint-Jacques (ST-J)	sam. 9:00-12:00	14 novembre	En continu	Adhésion : 38 $ Membre : Gratuit / Non-membre : 5 $			450 347-8007 Facebook





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
Badminton	Association de badminton du Haut-Richelieu	16 +	Polyvalente Armand-Racicot (ST-J)	Consultez l'organisme pour tous les détails						info@abhr.org www.abhr.org
Badminton	Loisirs St-Gérard	12 / 17 18 +	École Saint-Gérard (ST-J)	lun. 18:30-19:30 lun., mar. ou merc. 19:30-22:00	11 janvier	12	50 $ 75 $			loisirsstgerard@gmail.com Facebook
Badminton familial (parent/enfant-ado) *Activité libre*	Ville	8 +	École Marie-Derome (ST-J) École Marie-Derome (ST-J) École N.-D.-de-Lourdes (ST-J) École N.-D.-de-Lourdes (IBER) École Marie-Derome (ST-J)	lun. 18:30-19:30 lun. 19:30-20:30 jeu. 18:30-19:30 sam. 11:00-12:00 dim. 10:00-11:00	1er février 14 janvier 16 janvier 7 février	6 7 9 6	23 $ 27 $ 34 $ 23 $		35 $ 41 $ 51 $ 35 $	FABAFA-10 Inscriptions p. 4 FABAFA-11 Chaque participant doit s'inscrire. FABAFA-40 L'enfant/ado doit être accompagné FABAFA-60 d'un parent et vice versa. FABAFA-70 Matériel requis : détails sur le reçu.
Badminton adulte *Activité libre*	Ville	18 +	École N.-D.-de-Lourdes (ST-J)	jeu. 19:30-20:30	14 janvier	7	27 $	24 $	41 $	BADM-40 Inscriptions p. 4 Matériel requis : détails sur le reçu.
Badminton - Location d'un terrain pour la session *Activité libre*	Ville	18 + (pour la réservation)	École N.-D.-de-Lourdes (ST-J) École N.-D.-de-Lourdes (ST-J) École N.-D.-de-Lourdes (IBER) École Marie-Derome (ST-J)	mer. 18:30-19:30 mer. 19:30-20:30 sam. 10:00-11:00 dim. 11:00-12:00	13 janvier 16 janvier 7 février	7 9 6	152 $ 195 $ 130 $	137 $ 176 $ 117 $	228 $ 293 $ 195 $	LOBADM-30 Inscriptions p. 4 LOBADM-31 1 terrain par réservation. LOBADM-60 Matériel requis : détails sur le reçu. LOBADM-70
Cadets : Sport et plein air (activités variées)	Cadets de l'air Escadron 613 de St-Jean/Iberville	12 / 19	Garnison Saint-Jean 25, ch. du Grand-Bernier N. (ST-J)	mar. 18:30-21:00	17 novembre	En continu	Gratuit			613aviation@cadet.ca
Hockey cosom mixte par Denis Hébert	Ville	12 / 15 8 / 11	École des Savanes, édifice Providence (ST-L)	lun. 18:30-20:00 mar. 18:30-20:00	1er février 2 février	6 5	48 $ 40 $		72 $ 60 $	HOCO-10 Inscriptions p. 4 HOCO-20 Matériel requis : détails sur le reçu.
Jeudis sportifs	Maison des jeunes « L'Adothèque »	12 / 17	École des Savanes, édifice Providence (ST-L)	jeu. 19:00-20:30	12 novembre	En continu	Gratuit			450 359-4334 - Facebook adotheque_mdjst_luc@hotmail.com
Judo	Club de Judo du Haut-Richelieu	4 +	Complexe sportif Vivacité (ST-L)	Consultez l'organisme pour tous les détails						450 529-1146 - www.clubjudohautrichelieu.com info@clubjudohautrichelieu.com
Karaté Shotokan (tous les niveaux) par Martin Boileau	Ville	7 +	École Napoléon-Bourassa (L'AC) **Les deux 1res séances auront lieu à l'École des Savanes, édifice Sacré-Coeur (ST-L)*	jeu. 19:00-19:45	14 janvier	9	37 $		56 $	KASHO1-40 Inscriptions p. 4 Facebook : Karaté L'Acadie
Karaté Shotokan (intermédiaire et avancé) par Martin Boileau	Ville	10 +		jeu. 19:55-20:40	14 janvier	9	37 $		56 $	KASHO2-41 Inscriptions p. 4 Préalable : être inscrit au KASHO1-40 (19 h). Ceinture orange en montant. Facebook : Karaté L'Acadie
Karaté Shotokan (débutant) - par David Bureau et Martin Boileau	Ville	5 +	École secondaire Beaulieu (ST-J)	sam. 10:30-11:15	16 janvier	9	37 $		56 $	KADE-60 Inscriptions p. 4 Ceinture blanche et jaune. Facebook : Karaté L'Acadie
Karaté Shotokan (intermédiaire et avancé) - par David Bureau et Martin Boileau	Ville	8 +	École secondaire Beaulieu (ST-J)	sam. 9:00-10:15	16 janvier	9	61 $		92 $	KAAV-60 Inscriptions p. 4 Ceinture orange en montant. Facebook : Karaté L'Acadie
Kin-Jo-Do (Art martial du bonheur) - par Lise Dextradeur	Ville	18 +	Pavillon Pierre-Benoit (ST-L)	mar. 10:30-11:30	12 janvier	9	108 $	97 $	162 $	KIJO-20 Inscriptions p. 4 Descriptif : sjsr.ca/inscription

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
Natation (cours)	Club de natation du Haut-Richelieu	6 / 13	Consultez l'organisme pour tous les détails							info.cnhr@gmail.com www.cnhr-natation.org
Pickelball	Association de Pickleball du Haut-Richelieu	16 +	Consultez l'organisme pour tous les détails							ass.pickle.hr@gmail.com www.aphr.ca
Pickleball - Location d'un terrain pour la session *Activité libre*	Ville	18 + (pour la réservation)	École des Prés-Verts (ST-L)	lun. 18:45-19:45 lun. 19:45-20:45 dim. 9:30-10:30 dim. 10:30-11:30	11 janvier 17 janvier	9	195 $	176 $	293 $	LOPICK-10 Inscriptions p. 4 LOPICK-11 1 terrain par réservation. LOPICK-70 Matériel requis : détails sur le reçu. LOPICK-71
Qi gong par Daniel Bélanger	Ville	18 +	Bibliothèque Saint-Luc (ST-L) Espace culture	mar. 9:15-10:15	12 janvier	10	120 $	108 $	180 $	QIGO-20 Inscriptions p. 4
Tai chi (débutant) par Daniel Bélanger	Ville	18 +	Bibliothèque Saint-Luc (ST-L) Espace culture	lun. 10:55-11:55	11 janvier	10	120 $	108 $	180 $	TACH-10 Inscriptions p. 4
Tai chi (2e partie) par Daniel Bélanger	Ville	18 +	Bibliothèque Saint-Luc (ST-L) Espace culture	lun. 9:15-10:45	11 janvier	10	180 $	162 $	270 $	TACH2-10 Inscriptions p. 4 Préalable : niveau débutant
Tai chi (3e partie) par Daniel Bélanger	Ville	18 +	Bibliothèque Saint-Luc (ST-L) Espace culture	mar. 10:25-11:55	12 janvier	10	180 $	162 $	270 $	TACH2-20 Inscriptions p. 4 Préalable : 2e partie
Tai chi (continu) par Daniel Bélanger	Ville	18 +	Pavillon Pierre-Benoit (ST-L)	jeu. 10:25-11:55	14 janvier	10	180 $	162 $	270 $	TACHC-40 Inscriptions p. 4 Préalable : 3e partie
Tai chi (débutant) par Suzanne Lorrain	Ville	16 +	École N.-D.-de-Lourdes (ST-J)	mar. 18:30-19:30	12 janvier	10	120 $	108 $	180 $	TACH-20 Inscriptions p. 4
Tai chi (intermédiaire) par Suzanne Lorrain	Ville	16 +	École N.-D.-de-Lourdes (ST-J)	mar. 19:40-20:40	12 janvier	10	120 $	108 $	180 $	TACH2-21 Inscriptions p. 4 Préalable : niveau débutant
Tai chi (avancé) par Suzanne Lorrain	Ville	16 +	Domaine Trinity (IBER) École N.-D.-de-Lourdes (ST-J)	mar. 9:30-11:00 mar. 19:40-21:10	12 janvier	9 10	162 $ 180 $	146 $ 162 $	243 $ 270 $	TACH3-20 Inscriptions p. 4 TACH3-22 Préalable : connaître 1re-2e-3e parties
Soccer	Soccer Haut-Richelieu	4 +	Consultez l'organisme pour tous les détails							450 349-5545 - info@celtix.ca - www.celtix.ca
Tennis junior	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	10 janvier	8	112 $			514 833-4015 info@atjhr.qc.ca www.atjhr.qc.ca
Triathlon (natation/vélo/course) : débutant à élite	Tribut Triathlon	5 +	Consultez l'organisme pour tous les détails							info@tributtriathlon.ca www.tributtriathlon.com
Volleyball (débutant) *Activité libre*	Ville	18 +	École Marie-Rivier (ST-J)	lun. 18:30-20:30 mer. 18:30-20:30 mer. 20:30-22:30	11 janvier 13 janvier	9	95 $	86 $	143 $	VOLL-10 Inscriptions p. 4 VOLL-30 Descriptif : sjsr.ca/inscription VOLL-31
Volleyball (intermédiaire) *Activité libre*	Ville	18 +	École Marie-Rivier (ST-J)	mar. 18:30-20:30 mar. 20:30-22:30 jeu. 18:30-20:30 jeu. 20:30-22:30	12 janvier 14 janvier	9	95 $	86 $	143 $	VOCO-20 Inscriptions p. 4 VOCO-21 Descriptif : sjsr.ca/inscription 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
Aquaforme	Société luçoise des personnes handicapées actives	18 +	Complexe sportif Cégep (ST-J)	lun. 14:00-15:00	16 novembre	13	À déterminer			450 359-2000
Mise en forme posturale	Société luçoise des personnes handicapées actives	18 +	Centre Oxygène 114, rue Jean-Talon (ST-L)	lun. 8:45-10:00	16 novembre	13	À déterminer			450 359-2000
Sports variés	Olympiques spéciaux Québec du Haut-Richelieu	8 +	Contactez l'organisme pour tous les détails							514 781-2306 - boumarcel@outlook.com Facebook
Yoga en douceur	Société luçoise des personnes handicapées actives	18 +	335, 6e Avenue (IBER)	mer. 14:00-15:30	18 novembre	13	À déterminer			450 359-2000

Boulodrome des Deux Rives

Pour le plaisir
de la pétanque intérieure



VENEZ JOUER À LA PÉTANQUE SUR 10 ALLÉES INTÉRIEURES DANS UNE AMBIANCE AMICALE!

Pour tous les détails, contactez-nous!



PÉTANQUE LIBRE
Lundi, mercredi, vendredi et dimanche : dès 13 h
Mardi dès 18 h 30

Jeudi et samedi :
réservé aux tournois et
aux locations privées

ACTIVITÉS DE GROUPES
Possibilité de réserver l'espace
pour des évènements privés

Inscription 30 minutes à l'avance pour toutes les activités

287, 12e avenue, Saint-Jean-sur-Richelieu (secteur Iberville) **450 346-0505** / **boulodromedeuxrives@hotmail.com** / **boulodromedeuxrives.com**

Mise en forme

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
Abdos de fer **par Pierre-Olivier Champagne**	Ville	16 +	Pavillon René-Lévesque (ST-J)	mar. 19:10-20:10	12 janvier	10	94 $	85 $	141 $	MFABEX-20
Activités physiques sur chaise	Centre d'action bénévole d'Iberville et de la région	55 +	1095, boul. d'Iberville (IBER)	mar. 9:30-10:30	19 janvier	12	Adhésion: 10 $ / an Membre: Gratuit			450 347-1172, poste 225 soutien@cabiberville.org www.cabiberville.org
Cardio-danse	Centre d'action bénévole d'Iberville et de la région	55 +	1095, boul. d'Iberville (IBER)	mer. 10:00-11:00	20 janvier	12				
Bootcamp - par Mélanie Boucher	Ville	16 +	Pavillon Gérard-Morin (ST-L)	lun. 18:10-19:10	11 janvier	9	84 $	76 $	126 $	MFBOOT-11
Bootcamp **par Pierre-Olivier Champagne**	Ville	16 +	Pavillon René-Lévesque (ST-J)	lun. 18:00-19:00	11 janvier	10	94 $	85 $	141 $	MFBOOT-10
BoxeFit **par Pierre-Olivier Champagne**	Ville	16 +	Pavillon René-Lévesque (ST-J)	lun. 19:10-20:10	11 janvier	10	94 $	85 $	141 $	MFCBOXE-10
Cardio et entraînement doux **par Stéphanie Lachance**	Ville	55 +	Centre culturel F.-Charest (ST-J)	mar. 12:40-13:40	12 janvier	10	94 $	85 $	141 $	MFCADO-20
Danse et exercices (express) **par Stéphanie Lachance**	Ville	18 +	Pavillon René-Lévesque (ST-J)	lun. 16:05-16:50	11 janvier	10	70 $	63 $	105 $	MFDAEX-10
Énergie vitale **par Daniel Bélanger**	Ville	18 +	Pavillon Pierre-Benoit (ST-L)	jeu. 9:15-10:15	14 janvier	10	120 $	108 $	180 $	ENERGIE-40 Descriptif: sjsr.ca/inscription
Étirements et détente **par Stéphanie Lachance**	Ville	18 + 55 +	Pavillon René-Lévesque (ST-J) Centre culturel F.-Charest (ST-J)	lun. 17:00-17:45 mar. 10:35-11:35	11 janvier 12 janvier	10	70 $ 94 $	63 $ 85 $	105 $ 141 $	MFETIR-12 MFETIR-20
Étirements et détente sur chaise **par Sandrine Nakache**	Ville	16 +	Pavillon René-Lévesque (ST-J)	lun. 12:35-13:35	11 janvier	10	94 $	85 $	141 $	MFETIR-11
Étirements et respiration **par Annie Morris**	Ville	18 +	Pavillon Mille-Roches (IBER)	jeu. 17:20-18:20	14 janvier	10	94 $	85 $	141 $	MFRESP-40 Descriptif: sjsr.ca/inscription
Fesses de feu (express) **par Pierre-Olivier Champagne**	Ville	16 +	Pavillon René-Lévesque (ST-J)	jeu. 18:00-18:45	14 janvier	10	70 $	63 $	105 $	MFFEU-40
Fitness (express) **par Pierre-Olivier Champagne**	Ville	8 + 16 +	Pavillon René-Lévesque (ST-J)	mer. 16:00-16:45 jeu. 18:55-19:40	13 janvier 14 janvier	10	70 $	63 $	105 $	MFFITEX-30 MFFITEX-40
Fitness mix (cours variés) **par Mélanie Boucher**	Ville	16 +	Pavillon Gérard-Morin (ST-L)	mer. 18:15-19:15	13 janvier	9	84 $	76 $	126 $	MFMIX-30
Gym douce sur chaise **par Sandrine Nakache**	Ville	16 +	Pavillon René-Lévesque (ST-J)	ven. 9:00-10:15	15 janvier	10	117 $	105 $	176 $	MFGYM-50
HIIT **par Pierre-Olivier Champagne**	Ville	16 +	Pavillon René-Lévesque (ST-J)	dim. 9:45-10:45	17 janvier	10	94 $	85 $	141 $	MFHIIT-70

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
Marche Nordique (extérieur) par Annie Morris	Ville	18 +	Parc naturel des Parulines (L'AC)	jeu. 10:00-11:00 sam. 10:30-11:30	14 janvier 16 janvier	10	102 $	92 $	153 $	MFMANO-40 MFMANO-60
Mise en forme et abdos sur chaise par Diane Daigneault	Ville	50 +	Pavillon René-Lévesque (ST-J)	jeu. 12:20-13:20	14 janvier	8	75 $	68 $	113 $	MFABCH-40
Mise en forme (express) par Diane Daigneault	Ville	18 +	Centre culturel F.-Charest (ST-J) Pavillon Pierre-Benoit (ST-L)	lun. 12:00-12:45 lun. 16:30-17:00	11 janvier	10	70 $ 47 $	63 $ 42 $	105 $ 71 $	MFEXP-10 MFEXP-11
Mise en forme (perte de poids) par Diane Daigneault	Ville	18 +	Pavillon Mille-Roches (IBER)	mar. 18:45-19:45	12 janvier	8	75 $	68 $	113 $	MFPEPO-20
Mise en forme 25+ par Pierre-Olivier Champagne	Ville	25 +	Pavillon René-Lévesque (ST-J)	mar. 18:00-19:00	12 janvier	10	94 $	85 $	141 $	MF25-20
Mise en forme 40+ par Pierre-Olivier Champagne	Ville	40 +	Pavillon René-Lévesque (ST-J) Pavillon Pierre-Benoit (ST-L)	lun. 9:00-10:00 mer. 9:00-10:00	11 janvier 13 janvier	10	94 $	85 $	141 $	MF40-10 MF40-30
Mise en forme 50+ par Pierre-Olivier Champagne	Ville	50 +	Pavillon René-Lévesque (ST-J)	mar. 13:30-14:30 mer. 14:40-15:40 jeu. 13:30-14:30	12 janvier 13 janvier 14 janvier	10	94 $	85 $	141 $	MF50-20 MF50-30 MF50-40
Mise en forme 55+ par Diane Daigneault	Ville	55 +	Centre culturel F.-Charest (ST-J)	lun. 9:25-10:25	11 janvier	10	94 $	85 $	141 $	MF55-10
Mise en forme 60+ par Diane Daigneault	Ville	60 +	Centre culturel F.-Charest (ST-J)	mer. 11:45-12:45	13 janvier	10	94 $	85 $	141 $	MF60-30
Mise en forme 60+ par Pierre-Olivier Champagne	Ville	60 +	Centre culturel F.-Charest (ST-J)	mar. 9:00-10:00	12 janvier	10	94 $	85 $	141 $	MF60-20
Mise en forme 65+ par Diane Daigneault	Ville	65 +	Centre culturel F.-Charest (ST-J)	lun. 10:35-11:35 mer. 9:25-10:25	11 janvier 13 janvier	10	94 $	85 $	141 $	MF65-10 MF65-30
Mise en forme avec chaise par Diane Daigneault	Ville	55 +	Centre culturel F.-Charest (ST-J)	lun. 12:55-13:55 mer. 10:35-11:35	11 janvier 13 janvier	10	94 $	85 $	141 $	MFCHA55-10 MFCHA55-30
Mise en forme combo par Pierre-Olivier Champagne	Ville	25 + 16 +	Centre culturel F.-Charest (ST-J) Pavillon René-Lévesque (ST-J)	jeu. 10:00-11:30 ven. 13:30-15:00	14 janvier 15 janvier	10	141 $	127 $	212 $	MFCOMBO-40 MFCOMBO-50
Mise en forme et étirements par Diane Daigneault	Ville	55 +	Centre culturel F.-Charest (ST-J)	lun. 8:15-9:15	11 janvier	10	94 $	85 $	141 $	MFETIR-10
Mise en forme et musculation par Diane Daigneault	Ville	55 +	Centre culturel F.-Charest (ST-J)	mer. 12:55-13:55	13 janvier	10	94 $	85 $	141 $	MFMUSCU-30
Mise en forme et pilates par Diane Daigneault	Ville	18 +	Pavillon Mille-Roches (IBER)	mar. 17:35-18:35	12 janvier	8	75 $	68 $	113 $	MFPILA-20
Muscu-cardio (express) par Katleen Mikula	Ville	18 +	Pavillon Pierre-Benoit (ST-L)	mar. 19:10-19:55	12 janvier	9	63 $	57 $	95 $	MFCAMU-30

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
Musculation avec chaise par Diane Daigneault	Ville	50 +	Pavillon René-Lévesque (ST-J)	jeu. 11:10-12:10	14 janvier	8	75 $	68 $	113 $	MFMUCH-40
Musculation stretching par Sandrine Nakache	Ville	16 +	Pavillon René-Lévesque (ST-J)	mar. 10:15-11:30 jeu. 8:45-10:00	12 janvier 14 janvier	10	117 $	105 $	176 $	MFMUST-20 MFMUST-40
Musculation yoga par Sandrine Nakache	Ville	16 +	Pavillon René-Lévesque (ST-J)	lun. 11:10-12:25	11 janvier	10	117 $	105 $	176 $	MFMUYO-10
Musculation yoga sur chaise par Sandrine Nakache	Ville	16 +	Pavillon René-Lévesque (ST-J)	mer. 9:00-10:15	13 janvier	10	117 $	105 $	176 $	MFMUYO-30
Pilates - par Diane Daigneault	Ville	18 +	Pavillon René-Lévesque (ST-J)	mer. 17:35-18:35	13 janvier	10	94 $	85 $	141 $	MFPILA-30
Pilates au sol par Stéphanie Lachance	Ville	40 + 16 +	Centre culturel F.-Charest (ST-J)	mar. 11:45-12:30 sam. 10:10-11:10	12 janvier 16 janvier	10	70 $ 94 $	63 $ 85 $	105 $ 141 $	MFPILA-21 MFPILA-61
NOUVEAU ! Pilates avec chaise (express) - par Stéphanie Lachance	Ville	50 +	Pavillon René-Lévesque (ST-J)	lun. 14:00-14:45	11 janvier	10	70 $	63 $	105 $	MFPILACH-10 Descriptif: sjsr.ca/inscription
Pilates Core - par Diane Daigneault	Ville	18 +	Pavillon Pierre-Benoit (ST-L)	lun. 17:10-18:10	11 janvier	10	94 $	85 $	141 $	MFPILAC-10
Pilates débutant par Annie Morris	Ville	18 +	Pavillon Mille-Roches (IBER) Pavillon Pierre-Benoit (ST-L)	jeu. 18:30-19:30 sam. 9:00-10:00	14 janvier 16 janvier	10	94 $	85 $	141 $	MFPILA-40 MFPILA-60
Pound® fitness par Solveig Charest	Ville	13 +	École des Savanes, édifice Sacré-Cœur (ST-L)	lun. 18:30-19:15 mer. 19:45-20:30	11 janvier 13 janvier	9	81 $	73 $	122 $	MFPOUNDA-10 MFPOUNDA-30
Relaxation et stretching par Sandrine Nakache	Ville	16 +	Pavillon René-Lévesque (ST-J)	mer. 11:50-12:50 ven. 10:25-11:25 ven. 11:35-12:35	13 janvier 15 janvier	10	94 $	85 $	141 $	MFRELA-30 MFRELA-50 MFRELA-51
Renforcement de l'équilibre (express) par Sandrine Nakache	Ville	16 +	Pavillon René-Lévesque (ST-J)	lun. 10:15-11:00 jeu. 10:10-10:55	11 janvier 14 janvier	10	70 $	63 $	105 $	MFRENF-10 MFRENF-40
Stations (express) par Diane Daigneault	Ville	18 +	Pavillon René-Lévesque (ST-J)	mer. 16:55-17:25	13 janvier	10	47 $	42 $	71 $	MFSTAT-30
Step-fitness par Katleen Mikula	Ville	18 +	Pavillon Pierre-Benoit (ST-L)	mar. 18:00-19:00	12 janvier	9	84 $	76 $	126 $	MFSTEPF-20
Stretching Extensa par Mélanie Boucher	Ville	14 +	Pavillon Gérard-Morin (ST-L)	mer. 19:25-20:25	13 janvier	9	84 $	76 $	126 $	MFRELA-31 Descriptif: sjsr.ca/inscription
Synergik par Pierre-Olivier Champagne	Ville	25 +	Pavillon René-Lévesque (ST-J)	mer. 13:30-14:30	13 janvier	10	94 $	85 $	141 $	MFSYN-30
NOUVEAU ! Tabata (express) par Mélanie Boucher	Ville	16 +	Pavillon Gérard-Morin (ST-L)	mer. 17:15-18:00	13 janvier	9	63 $	57 $	95 $	MFTABA-30 Descriptif: sjsr.ca/inscription
Tonus et souplesse par Diane Daigneault	Ville	40 +	Centre culturel F.-Charest (ST-J)	jeu. 15:00-16:00	14 janvier	8	75 $	68 $	113 $	MFTOPL-40 Descriptif: sjsr.ca/inscription

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
Yoga (Hatha) **par Sandrine Nakache**	Ville	16 +	Pavillon René-Lévesque (ST-J)	mer. 10:25-11:40	13 janvier	10	176 $	158 $	264 $	YOHAT-30
Yoga (matinée)	Collectivement Elles	15 +	390, rue Georges-Phaneuf (ST-J)	ven. 9:30-11:30	27 novembre	1	Adhésion: 5 $ Membre: Gratuit / Non-membre: 5 $			450 346-0662 - registrariat@cfhr.ca www.collectivementelles.ca
Yoga avec chaise et étirements **par Diane Daigneault**	Ville	60 +	Centre culturel F.-Charest (ST-J)	jeu. 13:50-14:50	14 janvier	8	112 $	101 $	168 $	YOCHETIR-40
Yoga détente **par Sandrine Nakache**	Ville	16 +	Centre culturel F.-Charest (ST-J)	jeu. 11:40-12:55	14 janvier	10	176 $	158 $	264 $	YODE-40
Yoga doux - par Diane Daigneault	Ville	18 +	Pavillon René-Lévesque (ST-J)	mer. 18:45-19:45	13 janvier	10	140 $	126 $	210 $	YODO-30
Yoga doux - par Sandrine Nakache	Ville	16 +	Pavillon René-Lévesque (ST-J)	mar. 11:40-12:55	12 janvier	10	176 $	158 $	264 $	YODO-20
Yoga et mise en forme sur chaise **par Pierre-Olivier Champagne**	Ville	40 +	Pavillon René-Lévesque (ST-J)	jeu. 14:40-15:40	14 janvier	10	140 $	126 $	210 $	YOCH-40 Descriptif: sjsr.ca/inscription
Yoga et stretching-relaxation **par Diane Daigneault**	Ville	18 +	Pavillon Mille-Roches (IBER)	mar. 19:55-20:55	12 janvier	8	75 $	68 $	113 $	YOSTRETCH-20
Yoga parent/enfant **par Stéphanie Lachance**	Ville	6 / 10	Centre culturel F.-Charest (ST-J)	sam. 11:20-12:05	16 janvier	10	105 $		158 $	YOGAPE-60
Yoga flex - par Diane Daigneault	Ville	18 +	Pavillon Pierre-Benoit (ST-L)	lun. 18:20-19:20	11 janvier	10	140 $	126 $	210 $	YOFLEX-10
Yoga sur chaise	Centre d'action bénévole d'Iberville et de la région	55 +	1095, boul. d'Iberville (IBER)	ven. 10:00-11:00	15 janvier	6	Adhésion: 10 $ Membre: Gratuit			450 347-1172, poste 225 www.cabiberville.org soutien@cabiberville.org
Yoga sur chaise - par Mélanie Boucher	Ville	18 +	Pavillon Gérard-Morin (ST-L)	lun. 17:00-18:00	11 janvier	9	126 $	113 $	189 $	YOCH-10
Yoga tonus **par Mélanie Boucher**	Ville	16 +	Pavillon Gérard-Morin (ST-L)	lun. 19:20-20:20	11 janvier	9	84 $	76 $	126 $	YOTO-10 ♥ Descriptif: sjsr.ca/inscription
Zumba	Loisirs St-Gérard	12 +	École Saint-Gérard (ST-J)	mar. 18:30-19:30	12 janvier	12	120 $			loisirsstgerard@gmail.com Facebook
Zumba Fitness® **par Marinela de Medeiros Pires**	Ville	13 +	Pavillon Pierre-Benoit (ST-L)	jeu. 18:00-19:00	14 janvier	10	120 $	108 $	180 $	MFZUMB-40 ♥
Zumba Gold® **par Marinela de Medeiros Pires**	Ville	50 +	Pavillon René-Lévesque (ST-J) Centre culturel F.-Charest (ST-J) Pavillon René-Lévesque (ST-J)	mar. 9:00-10:00 mer. 14:30-15:30 sam. 9:45-10:45	12 janvier 13 janvier 16 janvier	10 9	120 $ 108 $	108 $ 97 $	180 $ 162 $	MFZUGO-20 MFZUGO-30 MFZUGO-60 ♥
Zumba Toning® **par Marinela de Medeiros Pires**	Ville	13 +	Pavillon Pierre-Benoit (ST-L)	lun. 15:00-16:00	11 janvier	10	120 $	108 $	180 $	MFZUTO-10 ♥
Zumba® **par Solveig Charest**	Ville	13 +	École des Savanes, édifice Sacré-Cœur (ST-L)	lun. 19:30-20:30 mer. 18:30-19:30	11 janvier 13 janvier	9	108 $	97 $	162 $	MFZUMB-10 MFZUMB-30 ♥



HORAIRES du patinage libre

Pour l'horaire du temps des Fêtes, restez à l'affût.
L'information sera diffusée au : **sjsr.ca/patinage**

PATINOIRES INTÉRIEURES

DIMANCHE	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
Aréna municipal (ST-J) 90, boul Gouin						
	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		
7 septembre 2026 au 8 avril 2027 (excepté 24, 25, 26, 31 décembre ; 1er, 2 janvier)						
Aréna Marcel-Larocque, glace B (IBER) 370, avenue Lareau						
13 h à 13 h 50			13 h à 13 h 50		19 h à 19 h 50	18 h à 18 h 50
9 septembre 2026 au 4 avril 2027 (excepté 25, 26 décembre ; 1er, 2, 29, 30 janvier ; 5, 6, 12, 13, 14 février)						
Colisée Isabelle-Brasseur (ST-J) 965, rue Choquette						
14 h à 14 h 50			12 h 30 à 13 h 50			
9 septembre 2026 au 7 avril 2027 (excepté 13, 15, 22 novembre ; 24, 25, 26, 31 décembre ; 1er, 2, 31 janvier ; 7 février ; 26, 28 mars)						

Congés scolaires & congés fériés

Selon le calendrier officiel du Centre de services scolaire des Hautes-Rivières (www.cssdhr.gouv.qc.ca)

Aréna municipal (ST-J) & Colisée Isabelle-Brasseur (ST-J)

Patinage libre : 12 h 30 à 13 h 50 - **GRATUIT**	**Hockey libre :** 14 h à 14 h 50 - **4 $**

PATINOIRES EXTÉRIEURES ET SITES HIVERNAUX

Buttes à glisser	Sentier glacé	Sentiers de ski de fond

Pour tous les détails et conditions : **sjsr.ca/patinage**



Photo : Lourianne Gervais

Prêt d'équipements hivernaux offert à tous gratuitement

- **Patins, aides au patinage**
  Centre-de-plein-air-Ronald-Beauregard
- **Skis de fond, raquettes**
  Club de golf Saint-Jean
- **Luge adaptée**
  (pour enfants, adultes ou aînés)
  - Aréna municipal (jusqu'au 6 janvier)
  - Centre-de-plein-air-Ronald-Beauregard (dès le 9 janvier)



Infos : **sjsr.ca/loisirs** ou **450 357-2157**

circonflexe
Prêt-pour-bouger





Emprunter plutôt qu'acheter

Un comptoir de partage en développement

Pourquoi acheter ce qui ne sert qu'une fois ou deux?

Avec son futur **comptoir de partage**, le Centre d'action bénévole d'Iberville et de la région permettra aux citoyens et aux entreprises d'emprunter, à peu de frais, de l'équipement et des objets utiles.

Centre d'action bénévole d'Iberville et de la région

450 347-1172
www.cabiberville.org
Centre d'action bénévole d'Iberville - CABIR

Pourquoi emprunter plutôt qu'acheter?

- **Économiser** sans acheter neuf
- **Réutiliser** pour l'environnement
- **Consommer autrement** sans achats inutiles

Que pourrez-vous emprunter?

- Articles pour fêtes d'enfants
- Matériel de déménagement
- Équipement de cuisine
- Outils pour petites rénos
- Et bien plus encore!

Vous voulez contribuer?

Vous pouvez le faire en nous faisant don des objets en bon état que vous n'utilisez plus, à notre boutique familiale, ouverte **du lundi au samedi, de 9 h à 16 h**.

Suivez-nous sur Facebook pour ne rien manquer de la suite!

Avec le soutien de Saint-Jean-sur-Richelieu

Services continus offerts par les organismes

Bottin complet des organismes au : **organismes.sjsr.ca**

ORGANISMES DE LOISIRS, SPORTS ET CULTURELS			
Organisme	**Activités**	**Téléphone**	**Site Web / Courriel**
5e Groupe Scout de Saint-Jean-sur-Richelieu	Permet aux jeunes de 7 à 25 ans de créer des projets à hauts défis favorisant le développement du leadership et l'implication dans la communauté. Rencontres hebdomadaires, camps d'été et d'hiver.	819 609-9662	tresor5e@icloud.com www.5e-scout-sjsr.ca
Amis de Trinity d'Iberville (Les)	Promotion et animation du site patrimonial du Domaine Trinity, avec une programmation d'expositions et d'activités culturelles animées.	450 346-1830	trinityiberville@yahoo.ca www.lesamisdetrinity.com
Art[o] la coop créative	Coopérative d'artistes amateurs et professionnels de la région. Événements et activités culturels (expositions en art visuel, spectacles de musique, littérature, métiers d'art, etc.). [Salle d'exposition : 37, rue Saint-Jacques]	450 346-9036	administration@cooparto.com www.cooparto.com
Association de badminton du Haut-Richelieu	Pratique du badminton pour tous les niveaux (débutant à élite).		info@abhr.org – www.abhr.org
Association de basketball de Saint-Jean-sur-Richelieu	Pratique du basketball pour les jeunes, niveau débutant à élite. Concentration sport.		abbstjr@gmail.com – www.basketballstjean.ca
Association de Moto-Tourisme du Haut-Richelieu	Randonnées (tous types de motos) et activités pour les membres dans un environnement convivial et sécuritaire.	450 357-3138	info@amthr.com – www.amthr.com
Association de patineurs artistiques de Saint-Jean (CPA)	Cours de patinage (initiation), patinage artistique et synchronisé, cours privés et compétitions pour les jeunes.		info@cpastjean.com – www.cpastjean.com
Association de Pickleball du Haut-Richelieu	Club promouvant la bonne pratique du sport. Jeu extérieur ou intérieur, pour tous les niveaux (débutant à élite).		ass.pickle.hr@gmail.com – www.aphr.ca
Association de tennis junior du Haut-Richelieu	Cours de tennis pour les jeunes (débutant à élite) en intérieur et extérieur. Concentration sport.	514 833-4015	info@atjhr.qc.ca – www.atjhr.qc.ca
Association des loisirs de St-Edmond	Loisirs de quartier offrant diverses activités (cartes, sacs de sable, baseball poche, pétanque, etc.). Patinoire et fête de quartier.	438 873-9224	adessureault@hotmail.com
Association du football civil de St-Jean-sur-Richelieu	Pratiques et parties (intérieur et extérieur) pour les jeunes de 6 à 17 ans des niveaux : Atome, Moustique, Peewee, Bantam et Midget.	514 209-5985	afcsjfoot@gmail.com www.afcsjfootball.com
Association Québec-France Vallée-du-Richelieu	Activités culturelles et sociales pour développer les liens d'amitié et de coopération entre membres des nations québécoise et française.	450 658-4887 ou 438 525-4171	richardnolet@videotron.ca www.quebecfrancecvr.org
Ballet classique du Haut-Richelieu	Offre variée de cours pour enfants, adultes et parents-enfants : ballet classique (tous les niveaux), initiation à la danse, danse contemporaine, essentrics et pilates. Présentation de spectacles. Camp de jour.	450 348-3945	bchr@videotron.ca www.ballethautrichelieu.ca
Boulodrome des Deux Rives	Jeux de pétanque intérieur comptant dix allées permettant d'accueillir simultanément 60 joueurs. Le site est ouvert de septembre à août, plusieurs jours par semaine.	450 346-0505	boulodromedeuxrives@hotmail.com www.boulodromedeuxrives.com
Cadets de l'air du Canada Escadron 613 de St-Jean/Iberville	Activités destinées aux jeunes de 12 à 18 ans en matière d'aviation et d'aérospatiale. Promotion des bienfaits d'une vie active et saine au travers d'une variété d'activités.		613.president@cadetsair.ca www.cadetsair.ca/accueil
Capteurs D'Images	Regroupement de passionnés de photographie, pour tous les âges et tous les niveaux. Diverses activités offertes (ateliers, défis, conférences, expositions et sorties).	514 550-8110	info@capteursdimages.ca www.capteursdimages.ca
Cargaison (La)	Collectif créatif en arts multidisciplinaires et en art numérique. Création d'œuvres ou de projets artistiques et activités de médiation culturelle.	514 825-6625	info@lacargaison.org www.lacargaison.org
Centre des œuvres St-Jean	Club social proposant diverses activités de loisir pour ses membres (jeux de cartes, ligue de dards, soirées récrétatives, etc.).	450 347-8585	
Cercle de Fermières de L'Acadie	Regroupements de femmes partageant leur savoir sur le tissage et les métiers d'arts (tricot, broderie, couture, courtepointe, artisanat, etc.). Chaque groupe propose une gamme d'activités variées, autant liées à l'artisanat qu'à des activités de loisir ou des actions communautaires.	514 268-6624 ou 514 704-2285	cfqlacadie.comrec@gmail.com
Cercle de Fermières de Saint-Jean-sur-Richelieu		450 347-8007	cfqstjean@hotmail.com
Cercle de Fermières de Saint-Luc		514 924-7613	sbachand22@gmail.com
Cercle de Fermières d'Iberville		450 359-9284	labellel@feyr.com – Page Facebook
Cercle philharmonique de St-Jean	Orchestre à vents explorant divers styles musicaux (classique, populaire, de film, du monde, etc.). Répétitions et concerts.	450 376-7767	info@cpsj.org – www.cpsj.org
Chemins du Québec Compostelle	Chemin de rando-communautaire de 1 200 km de Montréal à Gaspé passant à Saint-Jean-sur-Richelieu. Communauté de randonneurs qui marchent librement en groupe ou individuellement sur l'un des nombreux tronçons proposés.	1 844-644-3249	coordination@cheminduquebec.ca www.quebeccompostelle.com/Chemin-du-Quebec

Services continus offerts par les organismes (suite)

Bottin complet des organismes au : **organismes.sjsr.ca**

ORGANISMES DE LOISIRS, SPORTS ET CULTURELS			
Organisme	**Activités**	**Téléphone**	**Site Web / Courriel**
Chevaliers de Colomb du Conseil de St-Jean, no : 1145	Activités de financement destinées à soutenir des organismes locaux travaillant auprès de personnes dans le besoin. Activités sociales et rencontres destinées aux membres.	579 362-1145	ruest.c@videotron.ca
Chœur les Nénuphars (Le)	Chorale pour les jeunes de 7 à 17 ans. Apprentissages du chant de tous genres et styles, ainsi que la théorie musicale. Concerts.		choeurlesnenuphars@outlook.com
Chœur du Richelieu (Le)	Chorale composée de chanteurs amateurs, ouvert à tous les groupes d'âges. Répertoire varié et concerts.	450 291-3153	choeurrichelieu@gmail.com www.choeurdurichelieu.qc.ca
Club BMX Haut-Richelieu	Pratique du BMX d'avril à octobre sur piste. Différents niveaux offerts (débutant à élite). Entraînements et compétitions. Jeunes et adultes.	514 887-2465	comite.bmxhr@gmail.com bmxhr.com
Club d'athlétisme St-Jean Olympique	Pratique de différentes disciplines de l'athlétisme. Différents niveaux offerts (débutant à élite). Compétitions (adultes).		stjeanolympique@gmail.com www.stjeanolympique.ca
Club d'échecs de Saint-Jean-sur-Richelieu	Activités d'initiation, de formation et de perfectionnement, séances amicales et activités compétitives pour différents groupes d'âges (enfants, ados, adultes et aînés).	450 900-1144	info@echecs-sjsr.com www.echecs-sjsr.com
Club d'escrime Fleuret de Lys de St-Jean	Cours d'escrime pour jeunes et adultes. Différents niveaux offerts (débutant à perfectionnement).	438 491-1668	info@clubfleuretdelys.com www.clubfleuretdelys.com
Club d'ornithologie du Haut-Richelieu	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
Club de bridge des Richelains	Sessions quotidiennes, cours et activités sociales, pour les joueurs de bridge de tous les niveaux.	450 347-5577	bmongeau@videotron.ca www.bridgemontreal.ca/fr/clubs/des-richelains
Club de Judo du Haut-Richelieu	Cours de Judo et de Judo-Jujutsu pour tous les groupes d'âges, dont parents-enfants. Différents niveaux offerts (débutant à élite). Services complémentaires (physiothérapie, aide aux études, etc.). Concentration sport.	450 529-1146	gerald@judohr.com www.clubjudohautrichelieu.com
Club de motoneige Les Sabres région d'Iberville	Regroupement de motoneigistes de tous les âges. Sorties hebdomadaires dans les sentiers du Haut-Richelieu couvrant une distance d'un peu plus de 160 kilomètres, activités de groupes et entretien des sentiers.	514 715-6823	cmsabres@hotmail.com Page Facebook
Club de natation du Haut-Richelieu	Cours de natation de différents niveaux (initiation à or-sénior) pour les jeunes et maîtres-nageurs pour les adultes. Compétitions. Concentration sport.		conseiladm.cnhr@gmail.com www.cnhr-natation.com
Club de volley-ball du Haut-Richelieu	Pratique du volley-ball de plage de tous les niveaux, pour adultes. Camp jeunesse de volley-ball de plage et volley-ball intérieur pour les jeunes de niveau élite.		info.cvbhautrichelieu@gmail.com www.cvbhautrichelieu.com
Club radio-amateur de la Vallée du Richelieu	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.	514 712-4912	info@ve2cvr.org www.ve2cvr.org
Corps de cadets royaux de l'armée canadienne 2595 - SJ	Activités destinées aux jeunes de 12 à 18 ans afin de vivre des expériences enrichissantes et formatrices en plein air (cartes et boussoles, survie et camping en forêt, randonnées, etc.). Activités reliées aux traditions des cérémonies militaires et de civisme.		2595.comite@lcac.qc.ca cadetsstjean.com
Courailleurs Saint-Jean-sur-Richelieu (Les)	Pratique de la course à pied pour tous les niveaux dans une approche accessible et favorisant la participation. Clientèle adulte.		courailleurs@gmail.com – www.lescourailleurs.com
École de gymnastique artistique du Haut-Richelieu (Imagym)	Cours de gymnastique destinés aux jeunes offert dans un contexte d'apprentissage récréatif ou compétif. Différents niveaux offerts (débutant à élite). Concentration sport.	450 358-6546	info@imagym.ca www.imagym.ca

Services continus offerts par les organismes (suite)

Bottin complet des organismes au : **organismes.sjsr.ca**

ORGANISMES DE LOISIRS, SPORTS ET CULTURELS			
Organisme	**Activités**	**Téléphone**	**Site Web / Courriel**
Ensemble pour la Communauté	Organisation d'activités pour la communauté (soirée de jeux de table, planifier des sorties culturelles, etc.) et levées de fonds destinées au soutien des jeunes.	450 347-5454	info@st-eugene.club
Escadrille nautique Fort St-Jean	Cours de sécurité nautique accrédité par Transports Canada pour l'obtention de la carte de conducteur d'embarcation de plaisance.	450 348-0811	nadeaubernard@hotmail.com www.cps-ecp.ca
Légion royale canadienne filiale Richelieu (Québec 79)	Au service de tous les vétérans et leur famille. Réalisation de divers services communautaires (représentation, accompagnement, services essentiels, etc.), activités commémoratives, levées de fonds, activités sociales, programmes d'éducation pour les jeunes.-	450 357-1390	filiale79@videotron.ca www.filialerichelieu79.com
Ligue de balle-molle mineure Saint-Jean-sur-Richelieu	Pratique de la balle-molle pour les jeunes de niveau débutant.		lbmmsjsr@gmail.com - www.lbmmsjsr.ca
Ligue de baseball mineur de Saint-Jean	Pratique du baseball pour les jeunes de niveau débutant à élite.		president@lbmst-jean.com – www.lbmst-jean.com
Ligue de hockey mineur de Saint-Jean (La)	Pratique du hockey pour les jeunes de niveau débutant à élite. Concentration sport.	450 347-1113	info@lhmsj.com – www.lhmsj.com
Ligue navale du Canada Succursale de St-Jean-sur-Richelieu [Corps de cadets de la Marine Richelieu (CCMRC 168 Richelieu)]	Activités destinées aux jeunes de 12 à 18 ans en matière de matelotage et de navigation visant à acquérir des connaissances et compétences.		st-jean@liguenavaleducanada.qc.ca www.cadetsstjean.com
Loisirs St-Gérard (Les)	Association de loisirs de quartier (citoyens bénévoles) proposant diverses activités récréatives et sociales. Organisation d'événements et fête de quartier.	514 746-4345	loisirsstgerard@gmail.com Page Facebook
Musée du Haut-Richelieu	Diffusion de l'histoire régionale et promotion de la céramique québécoise ancienne et contemporaine.Visites guidées, expositions et activités variées, ateliers pour enfants et adultes, boutique cadeaux. [Expositions : 182, rue Jacques-Cartier N.]	450 347-0649	info@museeduhaut-richelieu.com www.museeduhaut-richelieu.com
Patrimoine L'Acadie	Promotion et animation du site patrimonial de l'église Sainte-Marguerite de Blainfindie, son presbytère, le calvaire, en plus de souligner la contribution du peuple acadien à notre héritage culturel. Diverses activités : Fêtes patrimoniales, visites guidées, rallyes, concerts, conférences etc.	450 357-2378	patrimoinelacadie@gmail.com www.patrimoinelacadie.com
Randonneurs du Haut-Richelieu (Les)	Activités de randonnée pour les adultes amateurs de vélos de route de tous les niveaux, qui partagent le plaisir de rouler en peloton de façon sécuritaire, dans un esprit de respect et d'entraide.		lesrandonneursduhautrichelieu@gmail.com www.lesrandonneursduhautrichelieu.ca
Soccer Haut-Richelieu (Celtix)	Pratique du soccer pour tous les groupes d'âges. Différents niveaux offerts (débutant à élite). Concentration sport.	450 349-5545	info@celtix.ca – www.celtix.ca
Société d'horticulture Haut-Richelieu	Regroupement de passionnés d'horticulture et d'écologie. Ateliers pratiques, conférences, partage de plantes (printemps), visites de jardins publics et privés, projets spéciaux, etc.	514 746-4774	societehorticulturehr@gmail.com www.fsheq.com/societe-1547
Société nationale des Québécois, région Richelieu-Saint-Laurent	Activités en lien avec la promotion de l'identité québécoise (Mérite en histoire, concours de musique Floredelysé, activités pour souligner la journée nationale des Patriotes, etc.).	450 346-1141	information@snqrsl.quebec www.snqrsl..quebec
Société pour la promotion d'événements culturels du Haut-Richelieu (SPEC)	Promotion d'événements, d'artistes et de musiciens de tous les genres. Conférences, ciné-clubs et théâtre. [Théâtre des Deux Rives : 30, boul. du Séminaire N. / Cabaret-Théâtre du Vieux-Saint-Jean : 190, rue Laurier.]	450 346-6060	info@spec.qc.ca www.spec.qc.ca
Théâtre de Grand-Pré	Productions théâtrales annuelles et billets de saison. Ateliers de théâtre pour tous groupes d'âge. Concentration Arts-Études.	Billetterie : 450 358-4978	theatredegrandpre@gmail.com www.theatredegrandpre.ca
Théâtre Loup-Garou	Productions en intervention sociale et de milieu. Ateliers d'écriture et d'improvisation; ateliers en francisation et alphabétisation (adultes). Une production théâtrale en avril-mai. Théâtre sur mesure offert à tout organisme qui désire aborder un ou plusieurs thèmes, de l'écriture à la représentation.	450 684-0817	theatreloupgarou@gmail.com Page Facebook
Tribut Triathlon	Pratique du triathlon (vélo, course, natation) de niveau débutant à élite. Clientèle jeune, famille et adultes.		info@tributtriathlon.ca – www.tributtriathlon.com
Ultimate St-Jean	Pratique de ultimate frisbee pour les jeunes et les adultes. Différents niveaux offerts (débutant à élite).	514 929-3053	info@ultimatestjean.com – www.ultimatestjean.com
Union musicale d'Iberville (L')	Orchestre à vents de musique d'harmonie formé de musiciens de tous âges (relève et senior). Enseignement sur mesure, cours en groupe ou individuel.	450 334-0521	umi1927@yahoo.ca www.umusicalediberville.org

Services continus offerts par les organismes (suite)

Bottin complet des organismes au : **organismes.sjsr.ca**

ORGANISMES COMMUNAUTAIRES ET DE DÉVELOPPEMENT SOCIAL			
Organisme	**Activités**	**Téléphone**	**Site Web / Courriel**
Actions dépendances	Volet prévention des dépendances : promotion de la santé et prévention des dépendances auprès des jeunes et des adultes, à travers des ateliers, formations et conférences. Volet itinérance : recherche de logement et accompagnement à la stabilité résidentielle pour adultes vivant une situation d'itinérance ou à risque de le devenir; hébergement d'urgence temporaire et divers services d'accompagnement.	450 346-6472	info@actionsdependances.org www.actionsdependances.org
Alternative Aliment-Terre	Soutien à la création d'initiatives collectives visant la réduction du gaspillage et l'autonomie alimentaire.	438 378-9109	coordination@aliment-terre.org www.aliment-terre.org
Association de la fibromyalgie région Montérégie (AFRM)	Aide et soutien aux personnes atteintes de cette maladie ; information, écoute (sur place ou par téléphone), activités et support aux membres (groupes de soutien et d'entraide), sensibilisation du grand public.	450 928-1261	info@fibromyalgiemonteregie.ca www.fibromyalgiemonteregie.ca
Carrefour Jeunesse-Emploi comtés Iberville/St-Jean	Accompagnement et soutien aux jeunes adultes de 16 à 35 ans dans l'élaboration de leur projet de vie en lien avec le retour aux études, l'intégration en emploi, la persévérance scolaire, l'autonomie sociale, le développement d'un projet personnel ou toute autre initiative visant à améliorer les conditions de vie des jeunes de la communauté.	450 347-4717	cje.st-jean@cje-isj.com www.cje-isj.com
Centre d'action bénévole d'Iberville et de la région	Recrutement, formation et références de bénévoles pour des organismes locaux. Projets et services à la communauté : boutique familiale, épicerie sociale Épi'Soc, activités de loisirs, soutien à domicile (popote roulante, transports médicaux, etc.) et divers services à la population (jardins communautaires, clinique d'impôts, rédaction, etc.).	450 347-1172	info@cabiberville.org www.cabiberville.org
Centre d'action bénévole de Saint-Jean-sur-Richelieu	Recrutement, formation et références de bénévoles pour des organismes locaux. Projets et services à la communauté : dépannage alimentaire, répit et soutien aux aidant naturels, soutien à domicile (transports médicaux, aide aux courses, visites amicales, etc.) et divers services à la population (clinique d'impôts, conférences, rédaction de formulaires, etc.).	450 347-7527	info@cabstjean.org www.cabstjean.org
Centre d'assistance et d'accompagnement aux plaintes - Montérégie (CAAP)	Assistance et accompagnement pour porter plainte concernant : - les soins et services offerts dans le réseau de la santé et des services sociaux; - les problèmes et litiges relatifs aux baux des locataires en RPA (résidences privées pour aînés).	450 347-0670	caap@caapmonteregie.ca www.caapmonteregie.ca
Centre de crise et de prévention du suicide du Haut-Richelieu-Rouville (CCPSHRR)	Services d'aide, de soutien, d'intervention et d'hébergement temporaire aux personnes qui font face à une situation de crise ou de crise suicidaire et qui désirent entreprendre une démarche visant leur rétablissement. Intervention téléphonique 24 h/7 j, groupe de soutien, services-conseils aux professionnels, formations et activités de sensibilisation.	450 348-6300 1 866-277-3553	administration@ccpshrr.ca www.ccpshrr.ca
Centre de Partage Communautaire Johannais (C.P.C.J.)	Vente d'articles usagés, collecte de meubles à domicile et dépannage ponctuel aux personnes vivant une situation d'urgence. [Friperie : 280, rue Mercier. Meublerie : 150, rue Foch.]	450 347-6711	info@cpcjohannais.com www.cpcjohannais.com
Club Richelieu St-Jean	Aide à la jeunesse et l'épanouissement de la personnalité ainsi que promotion de la langue française et de la francophonie. Activités de financement et événements (Dictée Richelieu, Fête de la pêche).		clubrichelieustjean@gmail.com Page Facebook
Collectivement Elles	Centre d'éducation populaire en condition féminine. Activités et services variés : cuisine collective, conférences, cafés-rencontres, intervention, groupe autogéré, cliniques juridiques, ateliers culinaires, jardins collectifs, etc.	450 346-0662	registrariat@cfhr.ca collectivementelles.ca
Comité chômage du Haut-Richelieu et du Suroît	Défense et promotion des droits des chômeurs et chômeuses (assurance emploi). Sessions d'information; préparation et suivi des demandes d'appel; accompagnement dans les démarches de révision d'appel devant le tribunal de la sécurité sociale.	450 357-1162 1 877-357-1162	info@cchr.ca www.comitechomagehrs.org
Comité de dépannage de L'Acadie	Dépannage alimentaire d'urgence ou occasionnel (personnes seules ou familles du secteur) et collecte de nourriture (ex. Guignolée annuelle). Services offerts à la communauté : cuisine collective, jardin collectif, transport médical, activités sociales, etc.	450 347-8169 (cuisine)	gilbertproulx@videotron.ca www.lacadiehautrichelieu.com
Entourage Santé Mentale	Soutien et services aux membres de l'entourage d'une personne présentant un trouble de santé mentale. Écoute, interventions psychosociales et accompagnement personnalisé vers les ressources du milieu.	450 346-5252	info@entouragesantementale.ca www.entouragesantementale.ca
Étoile pédiatrie sociale en communauté du Haut-Richelieu (L')	Soutien aux enfants (0-18 ans) du centre-ville du Vieux-Saint-Jean et d'Iberville vivant en situation de vulnérabilité. Soins médicaux, psychosociaux, thérapeutiques et conseils juridiques. Activités de soutien au développement global.	450 346-7288	info@letoilehr.ca www.letoilehr.org
Famille à Coeur	Maison de la famille soutenant le mieux-être individuel et familial. Services et ateliers pour parents ou membre de la famille : conférences, accompagnement prénatal et postnatal, halte garderie et services de répit, soutien au deuil périnatal, etc.	450 346-1734	familleacoeur@familleacoeur.qc.ca www.familleacoeur.qc.ca

Services continus offerts par les organismes (suite)

Bottin complet des organismes au : **organismes.sjsr.ca**

ORGANISMES COMMUNAUTAIRES ET DE DÉVELOPPEMENT SOCIAL			
Organisme	**Activités**	**Téléphone**	**Site Web / Courriel**
Fondation pour l'art thérapeuthique et l'art brut au Québec (La) [Les Impatients]	Vient en aide aux personnes ayant des problèmes de santé mentale par le biais de l'expression artistique, en offrant des ateliers de création qui favorisent les échanges avec la communauté, par la diffusion des réalisations produites en atelier.	514 842-1043	info@impatients.ca www.impatients.ca
Grands Frères et Grandes Sœurs de St-Jean-sur-Richelieu	Jumelage et mentorat inspirants d'un adulte bénévole auprès d'un jeune (6-17 ans) afin qu'il révèle son plein potentiel et s'outille positivement pour l'avenir.	450 774-8723	info.monteregie@grandsfreresgrandessoeurs.ca www.gfgsm.org
Groupe d'Entraide pour un Mieux-Être (G.E.M.E.)	Contribuer au mieux-être de la collectivité en venant en aide aux adultes de 18 ans et plus souffrant de troubles anxieux. Sa mission est de faire connaître et de démystifier la problématique liée à l'anxiété en général : communiquer de l'information, des outils concrets et offrir des services à ses membres pour apprendre à diminuer l'intensité et la durée de leur anxiété, dans le but de mieux se sentir.	450 332-4463 1 866-443-4363	info@groupegeme.com www.groupegeme.com
Inclusion	Promotion des droits, intérêts et devoirs des personnes bénéficiaires de la sécurité du revenu et à faible revenu, prévention de certains abus et formes de discrimination dans la communauté et formation.	450 346-7369	inclusion@videotron.ca www.organismeinclusion.org
Jeunes adultes gai.e.s (JAG)	Sensibilisation, soutien et référencement liés à la diversité affective, sexuelle et de genre. Rencontres individuelles ou de groupe, ateliers et formations adaptés aux milieux scolaires et professionnels, éducation à la santé sexuelle et services adaptés aux ainé·e·s.	450 774-1349	info@lejag.org www.lejag.org
Justice alternative du Haut-Richelieu	Activités éducatives et accompagnement dans la résolution de conflits entre citoyens (médiation citoyenne). Projet estival d'enlèvement de graffitis impliquant les jeunes (Degraf).	450 347-1799	direction@jahr.ca www.jahr.ca
Maison d'Accueil Le Joins-Toi	Services de réinsertion sociale et de maintien dans la communauté de contrevenants adultes.	450 358-6334	administration@maisonjoinstoi.org www.maisonjoinstoi.org
Maison des jeunes - Secteur Saint-Jean Maison des jeunes le Dôme inc.	Lieux de rencontre animés où les jeunes de 12 à 17 ans, au contact d'adultes significatifs, peuvent se regrouper et se développer positivement par diverses activités récréatives et sociales.	450 346-2147	mdjledome@qc.aira.com https://mdjledome.godaddysites.com
Maison des jeunes - Secteur St-Luc Action Jeunes St-Luc «L'Adothèque»		450 359-4334	adotheque_mdjst_luc@hotmail.com
Maison des jeunes - Secteur Iberville Carrefour-jeunesse d'Iberville		450 347-4419	mdjiberville@hotmail.com www.mdjiberville.org
Maison Hina	Maison d'hébergement pour femmes victimes de violence conjugale, avec ou sans enfants. Soutien et écoute téléphonique, accueil et suivi individuel en dévictimisation, ateliers de groupe, intervention jeunesse, suivi mère-enfants et accompagnement juridique.	450 346-1645	info@maisonhina.com www.maisonhina.com
Maison Le Point commun	Ressource de soutien dans la communauté aux personnes adultes volontaires et ayant des troubles persistants de santé mentale. Consultations individuelles, groupes de soutien et activités variées.	450 346-5706	info@pointcommun.ca www.maisonlepointcommun.org
Mère en action	Services adaptés aux besoins des mères et de leurs enfants dans le but d'améliorer leurs conditions de vie. Centre de jour, ateliers et activités variés (avec halte-garderie gratuite), soutien et accompagnement, rencontres individuelles, sorties et références.	450 348-4330	info@mereenaction.ca www.mereenaction.ca
Mouvement S.E.M. (sensibilisation pour une enfance meilleure)	Promotion du respect de l'enfant par des activités de prévention, d'éducation et d'intervention (aide aux devoirs, stimulation préscolaire, intervention auprès des familles, etc.).	450 348-0209	reception@mouvementsem.com www.mouvementsem.org
Parents-Secours Saint-Jean-sur-Richelieu	Réseau de foyers refuges sécuritaires destinés aux enfants et aînés. Activités de prévention et d'éducation : visite d'écoles et CPE, cours de premiers soins.	450 349-4681	parents-secours.saint-jean-sur-richelieu@hotmail.com www.parents-secours.jimdo.com
Passe-moi la puck	Intervention, sensibilisation et accompagnement, par le biais du travail de rue, auprès des personnes vulnérables et marginalisées. Services personnalisés d'aide de première ligne, d'écoute, d'accompagnement, de dépannage, de renseignement et de référence.	438 399-0190	direction@passemoilapuck.ca Page Facebook

Services continus offerts par les organismes (suite)

Bottin complet des organismes au : **organismes.sjsr.ca**

ORGANISMES COMMUNAUTAIRES ET DE DÉVELOPPEMENT SOCIAL			
Organisme	**Activités**	**Téléphone**	**Site Web / Courriel**
Porte Ouverte (La)	Centre d'alphabétisation, de francisation et d'éducation populaire offrant des activités éducatives et sociales. [Centre du livre usagé (collecte et vente) : 81, rue Frontenac.]	450 346-3283	directionlaporteouverte@gmail.com www.laporteouvertehautrichelieu.com
Quartier de l'emploi - COFFRE (Centre d'orientation et de formation pour femmes en recherche d'emplois)	Accompagnement à l'intégration au marché du travail destiné aux femmes adultes. Recherche d'emploi, orientation professionnelle, élaboration de CV, préparation aux entrevues, formations, etc.	450 347-6101	st-jean@coffre.ca www.coffre.ca
Quartier de l'emploi - L'ANCRE (L'accueil, Accompagnement des Nouveaux arrivants et Conseils en Recherche d'Emploi)	Accompagnement à l'intégration des personnes issues de l'immigration et soutien aux entreprises ou organismes dans leur recherche et intégration de celles-ci en milieu de travail. Services d'accueil, de conseil et de recherche variés (logement, écoles, garderies, emploi, etc.).		info@lancre.ca www.lancre.ca
Société Alzheimer du Haut-Richelieu	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.	450 347-5500	info@sahr.ca www.sahr.ca
Société de St-Vincent-de-Paul (Conseil particulier de Saint-Jean)	Soutien aux personnes en situation de pauvreté. Dépannage alimentaire, aide matérielle et visites à domicile. [Service de banque alimentaire : 150, rue Laurier. Comptoir vestimentaire : 747, rue Saint-Jacques.]	450 358-1222	direction@ssvpstjean.org www.ssvpstjean.org
Conférence St-Vincent-de-Paul de Saint-Luc	Soutien aux personnes en situation de pauvreté. Dépannage alimentaire, aide matérielle et visites à domicile. [Comptoir familial : 55, rue des Échevins.]	450 349-1553	ssvpluc@gmail.com www.ssvp-st-luc.org
Santé mentale Québec - Haut-Richelieu	Sensibilisation et promotion de la santé mentale. Centre de jour offrant des activités de créativité, récréatives et psychoéducatives. Service de transport médical/thérapeutique et programme d'insertion socio-profesionnelle.	450 346-5736	direction.smq-hr@bellnet.ca www.smqhr.ca
Soutien Lactéa	Soutien en allaitement et accompagnement des mères. Ateliers thématiques, groupes de rencontre, jumelage, consultation, conférences et boutique. Activités de promotion et de sensibilisation à la population en général.	450 895-3554	info@lactea.org www.lactea.org
Soutien Spécialisé aux Ressources Communautaires (SSARC)	Dédié à aider et à habiliter les personnes de tous âges à accéder aux services de santé et sociaux, à l'information, aux ressources, aux programmes et aux activités en anglais sur la Rive-Sud.	514 605-9500	stjean@arc-hss.ca www.arc-hss.ca

CENTRE DES SPORTS DE LA GARNISON SAINT-JEAN

Ouvert à tous !

- Cours de groupe : spinning, yoga, Zumba, bootcamp, et plus encore !
- Mur d'escalade
- Tir à l'arc intérieur
- 4 salles d'entraînement (musculation et cardio) et 4 gymnases
- Location d'équipements plein air pour toutes les saisons
- Programme d'entraînement personnalisé
- Activités en plein air gratuites (offertes dans le cadre du programme Circonflexe Prêt-pour-bouger)

Utilisation / Location de plateaux sportifs :

Intérieurs : pickleball, badminton, volleyball, basketball, pistes de course

Extérieurs : soccer, baseball, volleyball de plage, deck hockey

NOTRE OFFRE DE SERVICE PSP

POUR INFORMATION ET INSCRIPTION

450 358-7099 # 6687262 • infoloisirst-jean@forces.gc.ca

Services continus offerts par les organismes (suite)

Bottin complet des organismes au : **organismes.sjsr.ca**

ORGANISMES POUR PERSONNES AÎNÉES			
Organisme	**Activités**	**Téléphone**	**Site Web / Courriel**
Aînés de L'Acadie (Les)	Variété d'activités sociales, de loisir, sportives et culturelles destinées aux 50 ans et plus (danse, cartes, pétanque, sorties, jeux, etc.). Pour nouer de nouvelles amitiés ou consolider les anciennes.	450 357-2386	gilbertproulx@videotron.ca www.aineslacadie.com
Association québécoise de défense des droits des personnes retraitées et préretraitées, section des Forts et des Jardins (A.Q.D.R.F.)	Promotion et défense des droits par diverses actions : participation citoyenne, consultations, manifestations publiques, campagnes, etc. Séances d'information, de formation et de sensibilisation favorisant le développement des aînés et de leurs proches (dîners-conférences).	450 357-9545	desfortsdesjardins@aqdr.org www.aqdr.org/desfortsdesjardins
Club de l'Âge d'Or Saint-Luc	Lieu de rencontres, de sorties, d'activités et de cours divers destinés aux personnes de 50 ans et plus.	450 349-6223	Page Facebook
Club des 3 fois 20 ans de Saint-Jean	Lieu de rencontres, de sorties, d'activités et de cours divers destinés aux personnes de 60 ans et plus.	450 359-5855	suzannebricault@hotmail.com
Club FADOQ Iberville	Variété d'activités sociales, de loisir, sportives et culturelles destinées aux 50 ans et plus (danse, cartes, pétanque, sorties, jeux, etc.). Pour nouer de nouvelles amitiés ou consolider les anciennes.	450 346-8783	secretaire@fadoqiberville.org
Club FADOQ Île Ste-Thérèse Talon		514 710-6126	jeannadon@hotmail.com – www.cfistt.blogspot.com
Club FADOQ Saint-Jean-sur-Richelieu		450 358-0404	fadoqstjean@gmail.com – www.club.fadoq.ca/N023
Comité AUTAM Haut-Richelieu (Université du 3e âge)	Variété d'activités pédagogiques (cours, conférences, ateliers) favorisant l'acquisition de connaissances, l'intégration sociale et culturelle, l'épanouissement, la convivialité et ce, tout en valorisant le plaisir d'apprendre des personnes de 50 ans et plus.	438 523-7835	francine.boisvert3@usherbrooke.ca www.usherbrooke.ca/uta
Coopérative de solidarité en service d'aide à domicile Mobil'Aide	Soutien et accompagnement des aînés de 65 ans et plus dans leur propre résidence et les personnes en perte d'autonomie avec une maladie dégénérative par le biais d'entretien domestique et d'aide personnalisée pour maintenir leur qualité de vie à domicile.	450 346-1011	info@mobilaide.com mobilaide.com
Cyclo Action	Regroupement de passionnés de vélo de différents niveaux, dont les excursions ponctuelles s'étendent à différents secteurs de la Montérégie. Promouvoir la pratique de ce sport principalement sur pistes cyclables, favoriser la socialisation et briser l'isolement par des sorties en groupes, et encourager un mode de vie actif.	514 776-5114	cyclo.action@gmail.com www.cycloaction.org
Destination 50+	Lieu d'activités et de rencontres sociales destiné aux 50 ans et plus. Offre une programmation diversifiée et accessible par le Centre ou des organismes présents (ex. quilles virtuelles, curling sur tapis, Viactive, etc.).	450 347-4500	info@destination50plus.org



ORGANISMES POUR PERSONNES HANDICAPÉES

Organisme	Activités	Téléphone	Site Web / Courriel
Association des traumatisés cranio-cérébraux de la Montérégie (ATCCM)	Soutien aux personnes ayant subi un traumatisme cranio-cérébral (TCC) et/ou un accident vasculaire cérébral (AVC), ainsi qu'à leurs proches. Services de soutien psychosocial, activités de maintien et développement des acquis, répit, conférences et références.	1 877-661-2822 450 446-1111	atcc@atccmonteregie.qc.ca www.atccmonteregie.qc.ca
Association PAUSE (Pour l'Accessibilité Universelle, le Soutien et l'Engagement)	Soutien et activités pour les personnes âgées de 5 ans et plus ayant une déficience intellectuelle (DI) ou un trouble du spectre de l'autisme (TSA) associé ou non à une déficience physique : répit par le loisir, camp de jour, intégration sociale, soutien, référence et défense des droits.	450 347-2324	info@associationpause.org Page Facebook
Autismopolis	Activités de socialisation pour les 13 ans et plus ayant un trouble du spectre de l'autisme (TSA) sans déficience intellectuelle afin de favoriser les habiletés sociales. Programme de préparation à l'emploi destinés aux adultes avec TSA, afin de soutenir l'intégration et le maintien d'un emploi.	450 895-1470	administration@autismopolis.com www.autismopolis.com
Centre Éducatif et de Loisirs en Déficience Intellectuelle (Centre ELODI)	Centre de jour offrant aux personnes adultes vivant avec une déficience intellectuelle et à leurs familles ou substituts, diverses activités éducatives, sociales, culturelles et de loisir dans le but de développer leurs habiletés et de maintenir leurs acquis.	450 347-7472	direction@lecentreelodi.org lecentreelodi.org
Olympiques spéciaux Québec du Haut-Richelieu	Activités sportives pour les personnes ayant une déficience intellectuelle : athlétisme, basketball, boccia, gymnastique rythmique, natation, quilles, raquette et soccer.	514 781-2306	boumarcel@outlook.com Page Facebook
Parrainage civique du Haut-Richelieu	Jumelage entre bénévoles et personnes ayant une déficience (intellectuelle et/ou physique, trouble du spectre de l'autisme, santé mentale) dans une approche d'inclusion. Formation pour les bénévoles. Offre variée d'activités sociales, événements et sorties.	450 347-8091	info@parrainageciviquehr.com www.parrainageciviquehr.com
Regroupement des personnes handicapées région du Haut-Richelieu	Représentation et offre de services pour personnes handicapées (logements adaptés, chambres de répit, transport adapté, etc.). Offre variée d'activités socioculturelles et récréatives.	450 347-6041	olalonde@rphrhr.com www.rphrhr.com
Regroupement des usagers du transport adapté et collectif du Haut-Richelieu (RUTACHR)	Défense et promotion des droits collectifs et individuels des personnes handicapées utilisant le transport adapté. Accompagnement et soutien pour obtenir un statut d'admissibilité ou lors de plaintes à formuler.	450 542-9635	direction@rutachr.ca www.rutachr.ca
Réseau | Surdité | Montérégie	Promotion de l'autonomie des personnes sourdes et malentendantes en offrant des services accessibles en LSQ (Langue des signes québécoise). Activités variées, accompagnement, conférences, cuisine collective, etc.		info@reseausurditemonteregie.org www.reseausurditemonteregie.org
Société luçoise des personnes handicapées actives	Intégration sociale des personnes handicapées, défense de leurs droits et sensibilisation de la communauté à leurs besoins et intérêts. Rencontres sociales, activités physiques et culturelles pour les membres.	514 577-5822	societe_lucoise@hotmail.com

Saint-Jean-sur-Richelieu

Service de la culture, du développement social et du loisir

GUIDE LOISIRS - HIVER 2027

- **Coordonnatrice à l'information :** Janie Boudreau
- **Collaboration :** Francine Lavallée et Marie-Hélène Loiselle
- **Conception et infographie :** Service des communications
- **Impression :** Solisco – Tirage : 47 500
- **Administration :** Centre culturel Fernand-Charest – 190, rue Laurier – 450 357-2157





Maître d'œuvre local

Société de l'assurance automobile Québec

Opération Nez rouge Haut-Richelieu

Desjardins

Centre d'action bénévole d'Iberville et de la région

Nez rouge est de retour dans le Haut-Richelieu!

Le temps des festivités approche et vous pourrez en profiter pleinement grâce au service de raccompagnement Opération Nez rouge du Haut-Richelieu.

Composez le 450-300-7799 pour que la magie opère.

Nos accompagnateurs se feront un plaisir de vous ramener à la maison en toute sécurité, à bord de votre voiture. Profitez-en pour vous détendre et, pourquoi pas, faire un brin de jasette.

Merci de faire appel à nous! Ensemble, faisons partie de la solution à l'alcool au volant.

Pour plus d'informations

haut-richelieu@operationnezrouge.com
Opération Nez rouge Haut-Richelieu
www.operationnezrouge.com

Devenez bénévole!

Nous recrutons des bénévoles **du 3 au 27 novembre**.

Balayez le code QR pour vous inscrire.

Heures d'opération

Mercredi au samedi 21 h à 3 h

Soirs de raccompagnement

Novembre 2026

27 28

Décembre 2026

3 4 5 10 11 12 17 18 19 24 30 31

Villes desservies

Hemmingford • Henryville • Lacolle • Mont-Saint-Grégoire • Napierville • Noyan • Saint-Alexandre • Saint-Bernard-de-Lacolle • Saint-Blaise-sur-Richelieu • Saint-Cyprien-de-Napierville • Saint-Georges-de-Clarenceville • Saint-Jacques-le-Mineur • Saint-Jean-sur-Richelieu • Saint-Paul-de-l'Île-aux-Noix • Saint-Sébastien • Saint-Valentin • Sainte-Anne-de-Sabrevois • Sainte-Brigide-d'Iberville • Venise-en-Québec