



PROGRAMMATION DES LOISIRS



RECREATION PROGRAM



Plaisirs d'hiver

L'objectif de *Plaisirs d'hiver* est de promouvoir la pratique des activités physiques hivernales.

Nous allons donc profiter de cet occasion unique pour pratiquer un sport rependu et aimé : la raquette. Pour ajouter du piquant à ce sport simple, la randonnée se fera en soirée!

We'll enjoy this unique opportunity to practice a popular sport: snowshoeing.

To add spice to the snowshoeing, the hiking will be in the evening.

Au programme :

19 h : Randonnée en raquettes au clair de lune
Snowshoeing in moonlight

20 h : Feu de camp et boissons chaudes
Campfire and hot drinks











20 h 15 : Conte autour du feu
Storytelling around the fire

Cet évènement aura lieu au Mont Hatley, le samedi 18 février dès 19 h. Apportez vos lampes de poche et vos raquettes (si vous n'en posséder pas, des raquettes seront disponibles sur place).

This event will be held at Mont Hatley, Saturday, February 18 at 7 pm. Bring your flashlights and your snowshoes (if you don't have any, some will be available on site).

The purpose of *Plaisirs d'hiver* is to promote winter activities.

La semaine de relâche

	<i>Lundi 5 mars</i>	<i>Mardi 6 mars</i>	<i>Mercredi 7 mars</i>	<i>Jeudi 8 mars</i>	<i>Vendredi 9 mars</i>
AM	<i>Randonnée en raquettes Snowshoeing</i> 	<i>Atelier Workshop</i> 	<i>Initiation au tricot Introduction to knitting</i> 	<i>Glissade Sliding</i>	<i>Atelier Workshop</i> 
PM	<i>Survie en forêt : alimentation et feu Learn to make a fire</i> 	<i>Survie en forêt : abri Learn to make a refuge</i> 	<i>Survie en forêt : boussole Learn to use a compass</i> 	<i>Observation de la faune Wildlife viewing</i> 	<i>Partie de tire sur la neige Taffy on snow</i>
	<i>Monday March 5</i>	<i>Tuesday March 6</i>	<i>Wednesday March 7</i> 	<i>Thursday March 8</i> 	<i>Friday March 9</i>

* Ce tableau est à titre indicatif. La municipalité du Canton de Hatley se réserve le droit de changer la programmation sans préavis.

Durant la semaine de relâche, la municipalité offre un service d'animation pour les enfants entre 5 et 12 ans! Des activités divertissantes sont proposées afin de relâcher son fou!

Chaque journée, veuillez prévoir un dîner, une bouteille d'eau, habillement approprié selon la température et l'activité. On vous y attend!

Rendez-vous : Mont Hatley

Heure : Arrivée à 9 h, départ à 16 h (possibilité d'étirer les heures moyennant des frais supplémentaires)

Coût : 80 \$ par enfant ou 140 \$ pour 2 enfants de la même famille pour la semaine (un relevé de frais de garde sera émis)

Minimum : 10 enfants inscrits

During the spring break, the municipality will offer monitored activities for 5 to 12 year olds! Different activities are proposed to enjoy the break!

Each day, please allow a diner, a water bottle, clothing and boots, depending on temperature and activity. See you there!

FORMULAIRE D'INSCRIPTION

La semaine de relâche - 5 au 9 mars 2012



NOM DATE DE NAISSANCE | |

PRÉNOM # Assurance Maladie | |

ADRESSE No Rue

Ville

Code TÉLÉPHONE | | | | | | |

MÈRE

PÈRE

TÉL D'URGENCE | | | | | | |

MON ENFANT À DES ALLERGIES OUI NON

COÛT TOTAL : \$

Faire le chèque au nom de la Corporation des loisirs du Canton de Hatley

Les ateliers et conférences

Alimentation vivante

Durant les mois d'hiver, il est plus difficile de trouver des aliments fraîchement cueillis. La germination en pot (atelier 1) et les jeunes pousses (atelier 2) sont d'excellentes façons d'obtenir les protéines et vitamines demandées, en étant un gage de fraîcheur et de vitalité.

Par Lucie Millet

Quand : Les lundis 6 et 13 février

Heure : 19 h à 21 h

Où : Mont Hatley

Coût : 50 \$, minimum 8 personnes



Introduction au végétarisme

Initiez-vous au végétarisme par l'application de la théorie à la pratique. Vous apprendrez les notions de base, ses bienfaits et les outils pour intégrer facilement le végétarisme dans votre alimentation.

Par Tania Khoury, nutritionniste

Quand : Les jeudis 2 et 9 février

Heure : 18 h 30 à 21 h

Où : Cuisine du Mont Hatley

Coût : 50 \$, minimum 6 personnes



La gestion des crises

Les périodes de crise sont nécessaires à notre croissance. Cette conférence vous aideront à comprendre le cycle de la vie et les crises qui en résultent. Il existe des moyens et des outils pour sortir gagnant de ces étapes existentielles.

Par Michel Kerouac, M.A., tcf, ps. ed.*

Quand : 20 février

Heure : 19 h à 21 h

Où : Salle de réunion du Mont Hatley

Coût : 10 \$, minimum 6 personnes

* M. Kerouac est psychothérapeute, thérapeute et psycho-éducateur. Il est reconnu internationalement pour ces conférences entre-autre sur l'hypnose clinique.

Dossier boîte à lunch!

Vous manquez d'idées pour la boîte à lunch de vos enfants ou la vôtre? Venez découvrir des exemples de recettes nutritives et appétissantes, ainsi que des trucs pour faciliter la tâche!

Par Tania Khoury, nutritionniste

Quand : Le jeudi 16 février

Heure : 18 h 30 à 21 h

Où : Salle de réunion du Mont Hatley

Coût : 25 \$, minimum 6 personnes



Lunchbox file (english)

Are you looking for ideas for your children's lunchbox or your own? Come and learn some nutritious and appetizing recipes, and how to make it easy!

By Tania Khoury, nutritionist

Quand : Thursday February 23rd

Heure : 6:30 pm to 9 pm

Où : Mont Hatley's meeting room

Coût : 25 \$, minimum 6 persons



Le loisir sur mesure !

Le service des loisirs offre aux citoyens un appui à l'organisation d'activités de loisir. Si l'activité désirée n'est pas offerte cette saison, les citoyens sont invités à proposer leur idée et à former un groupe de citoyens intéressés à pratiquer ce loisir.

Par exemple, un citoyen désire former un groupe pour pratiquer le **badminton** cet hiver. Si vous êtes intéressés à adhérer au groupe, veuillez communiquer avec nous.

FORMULAIRE D'INSCRIPTION

Les ateliers et conférences The workshops and conferences

NOM			TÉL			-					
PRÉNOM			TÉL 2			-					
ADRESSE	No	Rue									
	Ville		Code								
COURRIEL											

Comment s'inscrire ?

Du 4 janvier jusqu'au 31 janvier, vous avez 3 possibilités pour vous inscrire !

1- Par la poste/post : Remplissez le formulaire d'inscription dans ce programme, puis envoyez-le avec votre chèque par la poste au bureau municipal. Nous vous suggérons d'appeler au bureau avant de faire votre chèque, pour vous assurer que le montant total est juste. *Fill out the registration form in this program, and send it with your check by mail to the municipal office. We suggest you to call us before to signing the check, to make sure the amount is correct.*

2- En personne/in person : Remplissez le formulaire d'inscription dans ce programme, puis présentez vous à l'hôtel de ville de la municipalité, durant les heures d'ouverture, entre le 4 et le 31 janvier. *Fill out the registration form in this program, and come to the municipal office during the opening hours, between January 4th and 31st.*

3- Par téléphone/by phone : Dès le 4 janvier, vous pouvez vous inscrire en appelant au 819-842-2977, durant les heures d'ouverture. *From January 4th, you can register by calling at 819-842-2977, during the opening hours.*

* S.V.P. prendre note qu'une surtaxe de 50% s'applique si vous n'êtes pas résidents du Canton de Hatley. **Please take note that there is a 50% surcharge if you are not a Canton de Hatley resident.**

Municipalité du Canton de Hatley
135, rue Main, North Hatley, J0B 2C0
Tel: 819 842-2977 Fax: 819 842-2639
loisirs@cantondehatley.ca

- Alimentation vivante, les 6 et 13 février, 50 \$
- Intro. au végétarisme, les 2 et 9 février, 50 \$
- La gestion des crises, le 20 février, 10 \$
- Dossier Boîte à lunch, le 16 février, 25 \$
- File Lunchbox, february 23, 25 \$

COÛT TOTAL : _____ \$

Faire le chèque au nom de la Corporation des loisirs du Canton de Hatley



CANTON DE HATLEY

UN ENDROIT À DÉCOUVRIR

Des activités tombent du ciel
au Canton de Hatley!



Conférences

Semaine de relâche animée