



Le **Quartier 50+**
de Saint-Jérôme

Programmation Automne 2009

Valide du 14 septembre au 23 décembre 2009

Mes loisirs, mon monde !

425, boulevard Jean-Baptiste-Rolland Est,
entre la nouvelle gare et le complexe domiciliaire La Noblesse.

www.vsj.qc.ca

Le Quartier 50+ est un nouveau centre récréatif municipal destiné aux citoyens de 50 ans et plus. Il comporte une salle de billard, un gymnase, neuf terrains de pétanque intérieurs, quatre tapis de jeux intérieurs pour le palet (shuffleboard), une salle de spectacle, deux salles de cours, une salle d'informatique, une aire de restauration. Le centre est ouvert depuis le 8 septembre 2008 et accueille à ce jour plus de 2000 membres.

ATTENTION ! ▶

Nouveau numéro de téléphone : **450 432-0550**



Mot de la présidente de la commission des affaires communautaires

L'été tire déjà à sa fin et les familles doivent songer aux activités auxquelles s'inscrire pour l'hiver. Il en va de même pour les Jéromiennes et les Jéromiens de 50 ans et plus. À ce sujet, le Quartier 50+ offre une programmation automnale aussi variée qu'intéressante, que je vous invite à découvrir. La période d'inscription aura lieu du 10 au 28 août. Loisirs, sports, artisanat et informatique figurent parmi les nombreuses activités qui vous attendent au Quartier 50+ pour ensoleiller la grisaille d'automne.

Je vous invite à parcourir ce document et à choisir les activités qui collent le plus à vos goûts et à votre personnalité, car le Quartier 50+, c'est *Mes loisirs et mon monde*.

Bon automne 2009!

Louise Bouchard

Présidente de la commission des affaires communautaires
Vice-présidente de la commission des affaires culturelles

INSCRIPTIONS DU 10 AU 28 AOÛT 2009

Par la poste (imprimez le formulaire d'inscription disponible sur le site Internet) ou en personne au Quartier 50+, du lundi au vendredi de 8 h 30 à 16 h 30, ainsi que les lundis soirs, jusqu'au 24 août inclusivement, de 18 h 30 à 21 h 30. Les inscriptions par la poste doivent avoir été reçues au plus tard le 28 août 2009. Les inscriptions reçues après cette date seront automatiquement placées sur une liste d'attente. Si, au moment de traiter une inscription reçue par la poste, le cours s'avère complet, nous vous téléphonerons afin de vous offrir une autre plage horaire. Un reçu vous sera expédié dans les deux semaines suivant la réception de votre inscription.

DÉBUT DES COURS: SEMAINE DU 14 SEPTEMBRE 2009, SAUF AVIS CONTRAIRE

CARTE DE MEMBRE ANNUELLE

Afin de profiter des services et des activités du Quartier 50+, la carte de membre annuelle avec photographie est obligatoire et doit être présentée à chacune de vos visites. La photographie est prise sur place. Apportez une preuve de résidence (permis de conduire, facture récente de votre compagnie de téléphone, de câble) faute de quoi nous ne pourrions vous émettre une carte de membre au tarif préférentiel pour les résidents.

Toute personne non-membre désirant profiter occasionnellement d'une activité du Quartier 50+, qu'elle soit ou non résidente, doit se procurer une passe quotidienne.

Il est de la responsabilité de chaque membre de s'assurer de la validité de sa carte de membre. Le membre ne pourra avoir accès au centre tant qu'il n'aura pas renouvelé sa carte de membre et les cours ainsi manqués ne lui seront pas remboursés.

LE RENOUVELLEMENT DE LA CARTE DE MEMBRE SE FAIT SUR PLACE, SUR PRÉSENTATION D'UNE PREUVE DE RÉSIDENCE.

Le coût des cours et des activités est en sus de celui de la carte de membre.

	Citoyens de Saint-Jérôme 50 ans et plus	Non-résidents 50 ans et plus	Citoyens de Saint-Jérôme Conjoints de moins de 50 ans	Non-résidents Conjoints de moins de 50 ans
Coût de la carte de membre annuelle	20 \$	40 \$	30 \$	60 \$
Passe quotidienne	5 \$	10 \$	5 \$	10 \$

ATTENTION NOTRE TOURNIQUET SERA EN FONCTION CET AUTOMNE ET VOUS DEVREZ Y INSÉRER VOTRE CARTE DE MEMBRE POUR ACCÉDER AU CENTRE

POLITIQUE DE REMBOURSEMENT

Les activités sont remboursables avant la 3^e séance, au prorata du nombre de cours suivis et annulés. Après la 3^e séance, aucun remboursement n'est accordé, sauf sur présentation d'un billet médical. Dans tous les cas, même sur présentation d'un billet médical, des frais d'administration de 15 \$ seront prélevés.

INSCRIPTIONS DES RETARDATAIRES

Dans certains cours, lorsqu'il reste des places disponibles, le professeur peut, à sa discrétion, accepter une inscription supplémentaire même si la session a déjà débuté. Dans un tel cas, le coût d'inscription demeure inchangé. Les cours manqués ne sont pas crédités.

MODALITÉS DE PAIEMENT

- Paiement comptant
- Paiement par chèque À L'ORDRE DE LA VILLE DE SAINT-JÉRÔME, daté de la journée de l'inscription.
- Paiement par carte de débit
- Paiement par carte de crédit.

Tous nos prix incluent les taxes.

En collaboration avec l'Université du troisième âge

Cours « Mythes et réalités concernant l'environnement »

Professeur	Durée	Local	Horaire	Coût
Raynald Brasseur*	2 semaines	shuffleboard	lundi de 9 h 30 à 12 h	25 \$

Du 28 septembre au 5 octobre 2009

Cours « Variations sur la sagesse, sur l'art de vivre: pensée grecque et pensée chinoise » (cours de 150 minutes)

Professeur	Durée	Local	Coût
Yvon Simard*	5 semaines	30	50 \$

* Maîtrise en philosophie

Du 1^{er} octobre au 29 octobre 2009

Cours « Vivre sa mémoire » (cours de 150 minutes)

Professeur	Durée	Local	Horaire	Coût
Guillemette Isnard*	4 semaines	shuffleboard	lundi de 9 h 30 à 12 h	45 \$

* neurobiologiste et auteure

Du 9 novembre au 30 novembre 2009

ATTENTION: LES MODALITÉS D'INSCRIPTIONS AUX COURS DE L'UNIVERSITÉ DU TROISIÈME ÂGE DIFFÈRENT.

Pour vous inscrire aux cours de l'Université du troisième âge, vous devez vous présenter à une séance d'information et d'inscription le jeudi 10 septembre, entre 13 h 30 et 16 h 30, à l'hôtel de ville de Piedmont, situé au 670, rue Principale.

OU

Remplir le formulaire d'inscription disponible au comptoir d'accueil du Quartier 50+.

Cours offerts par les centres d'activités physiques Rivière-du-Nord

DATES DES COURS : DU 14 SEPTEMBRE AU 18 DÉCEMBRE 2009

PROFESSEURS

ad à déterminer **CB** Claire Boulé-Lalonde **EC** Éliane Charbonneau **MG** Michelle Gendron **PP** Patricia Perreault
CY Catherine Yelle **LR** Line Rochon **ML** Mireille Lapointe **SC** Sylvain Courcelles

HORAIRE	DURÉE	COÛT ¹	LOCAL	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
Cardio 50 ans+ débutant	60 minutes	65 \$	Gymnase	8h45 PP 17h EC	11h15 PP 17h30 EC	8h45 PP 13h30 ad 17h EC	11h15 PP 17h30 EC	13h30 EC 17h EC
Cardio 50 ans+ intermédiaire	60 minutes	65 \$	Gymnase	11h15 PP	8h45 PP 18h30 ad	11h15 PP	8h45 PP 18h30 ad	10h PP
Cardio-douceur	60 minutes	65 \$	Gymnase	10h PP		10h PP		8h45 PP
Circuit-nature	60 minutes	65 \$	Extérieur		10h ad	13h PP	10h ad	13h PP
Étirements	60 minutes	65 \$	200		8h45 ad 17h ad		8h45 ad 17h ad	
Golf 3-12-19-26 novembre 2009	90 minutes	100 \$	Salle de pétanque				9h SC 10h30 SC 17h SC 18h30 SC	
Mouvements corporels	90 minutes	90 \$	200		10h CB 18h15 CB			15h30 CB
Pilates 50+	60 minutes	65 \$	200		13h30 LR		13h30 LR 14h30 LR	9h30 LR
RCR	3½ heures	60 \$	128	13h le 5 octobre				
Tai-chi débutant	90 minutes	90 \$	200		9h MG 17h MG			
Tai-chi intermédiaire	90 minutes	90 \$	200	10h30 MG				
Tonus & souplesse débutant	60 minutes	65 \$	Gymnase 130	18h00 ad	10h PP 13h ad	18h ad	10h PP	11h15 PP
Tonus & souplesse intermédiaire	60 minutes	65 \$	Gymnase		13h PP			
Yoga débutant	90 minutes	90 \$	200				10h ML	
Yoga intermédiaire	90 minutes	90 \$	200			10h ML		
Yoga sur chaise	60 minutes	65 \$	200		14h30 LR			
Yoga ballon	60 minutes	65 \$	200					10h30 LR

Pour tous les cours à 65 \$

1 cours par semaine: 65 \$ / 2 cours par semaine: 105 \$ / 3 cours par semaine: 156 \$ / 4 cours par semaine: 200 \$ / 5 cours par semaine: 240 \$

Pour tous les cours à 90 \$

1 cours par semaine: 90 \$ / 2 cours par semaine: 144 \$ / 3 cours par semaine: 216 \$

Horaire des cours en informatique

NOUVELLE SALLE INFORMATIQUE AUTONOME (avec ordinateurs individuels autonomes comme à la maison)

PRÉ-REQUIS POUR POUVOIR S'INSCRIRE À CES COURS: Être familier avec l'utilisation du clavier et la manipulation de la souris, sauf pour le cours «Initiation au clavier et à la souris».

PROFESSEURS

Quartier 50+ Local 204 **CM** Catherine Marsolais
JPB Jean-Pierre Bois

HORAIRE	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
09h00 - 11h00	CM Word intermédiaire (VISTA)	CM Initiation à l'informatique (XP)	CM Initiation au clavier et à la souris	CM Internet	CM Méthode de doigté
12h30 - 14h30	CM Initiation à l'informatique (VISTA)	CM Vos photos à la télé	CM Logiciel photo	CM Initiation aux courriels	CM MP3
14h45 - 16h45	JPB Initiation à Word (XP)	JPB Logiciel photo	JPB Initiation à Word (VISTA)	JPB iPod	CM Logiciel photo
18h30 - 20h30	JPB PowerPoint (VISTA)	JPB Excel intermédiaire (VISTA)	JPB Vos photos à la télé	JPB Word intermédiaire (VISTA)	CM Vos photos à la télé

Excel Intermédiaire VISTA¹

Durée: 8 semaines **Coût:** 85 \$

Du 15 septembre au 3 novembre 2009

Apportez votre clé USB.

Initiation au clavier et de la souris

Durée: 4 semaines **Coût:** 45 \$

Du 16 septembre au 7 octobre 2009 ou du 14 octobre au 4 novembre 2009

Initiation aux courriels et à la messagerie instantanée

Durée: 8 semaines **Coût:** 85 \$

Du 17 septembre au 5 novembre 2009

Initiation à l'informatique XP¹ ou VISTA¹

Durée: 8 semaines **Coût:** 85 \$

Début: semaine du 14 septembre 2009

Initiation à la navigation sur Internet

Durée: 8 semaines **Coût:** 85 \$

Du 17 septembre au 5 novembre 2009

Initiation à PowerPoint sur VISTA¹

Durée: 8 semaines **Coût:** 85 \$

Du 14 septembre au 2 novembre 2009

Apportez votre clé USB.

Initiation à Word pour XP¹ ou VISTA¹

Durée: 8 semaines **Coût:** 85 \$

Du 14 septembre au 2 novembre 2009

Apportez votre clé USB.

iPod ou MP3

Durée: 4 semaines **Coût:** 45 \$

Début: semaine du 14 septembre et semaine du 12 octobre 2009

Apportez votre iPod ou MP3.

Logiciel de photographie

Durée: 8 semaines **Coût:** 85 \$

Début: semaine du 14 septembre

Apportez votre appareil photo numérique avec le fil permettant de le relier à l'ordinateur et votre clé USB.

Méthode de doigté

Durée: 4 semaines **Coût:** 45 \$

Du 18 septembre au 9 octobre ou du 16 octobre au 6 novembre 2009

Vos photos à la télé (cours de 120 minutes)

Durée: 5 semaines **Coût:** 55 \$

Début: semaine du 14 septembre et semaine du 19 octobre 2009

Apportez votre clé USB.

¹Pour savoir si votre ordinateur utilise une plate-forme XP ou VISTA, allez dans Word, cliquez sur «?» puis choisissez «À propos de» et appuyez sur le bouton «infos système». La première ligne d'information vous indiquera si votre ordinateur fonctionne avec XP ou VISTA.

Activités offertes par le Service des loisirs, de la culture et de la vie communautaire

● NOUVEAU COURS!

Atelier de collimage (scrapbooking) (cours de 180 minutes)

Sélection des photos, cadrage, choix des papiers, agencement des couleurs, motifs, textures, rubans, cordons, fils, choix des textes, mise en pages, titres, lettrage, technique 3D, embossage, crayons gels, pochoir, pochette, technique de vieillissement des feuilles, étiquettes personnalisées, etc.

Professeur	Durée	Local	Horaire	Coût
Diane Loiseau	2 semaines	125	jeudi de 9 h à 12 h	40 \$*

17 et 24 septembre ou 1^{er} et 8 octobre ou 15 et 22 octobre ou 29 octobre et 5 novembre

* Ajouter 20 \$ de matériel payable directement au professeur lors du premier cours

Baladi (cours de 60 minutes)

Nouez un foulard autour de vos hanches, par-dessus votre jupe ou votre pantalon. Réchauffement, étirements, tonification musculaire, pas et mouvements de base des bras, du bassin, des hanches, des chevilles et des poignets. Rythme musical. Plaisir et complicité sont au rendez-vous!

Professeur	Durée	Local	Horaire	Coût
Lucie Vendittoli (lundi)	12 semaines	130	lundi de 11 h à 12 h ou de 18 h 30 à 19 h 30	50 \$
Johanne Lachance (vendredi)			vendredi 8 h 30 à 9 h 30	

Du 14 septembre au 4 décembre 2009

Cours de billard niveau 1 (cours de 120 minutes)

Vous apprendrez à manier habilement la baguette, à vous positionner confortablement, à viser efficacement la boule et à utiliser les différentes stratégies de jeu. Exercices suivis de mini parties à la fin de chaque cours. Équipement disponible sur la place.

Professeur	Durée	Local	Horaire	Coût
Nicolas Guimond*	8 semaines	Billard	lundi 19 h à 21 h	70 \$*

Du 14 septembre au 2 novembre 2009

* 17 ans à titre de professionnel, vainqueur des championnats canadiens en 1998 et 2001, 2^e aux championnats canadiens en 1999 et 2005, participation au Championnat du monde en 2006 à Manille (Philippines)

Cours de billard niveau 2 (cours de 120 minutes)

Professeur	Durée	Local	Horaire	Coût
Nicolas Guimond	8 semaines	Billard	mardi 19 h à 21 h	70 \$

Du 15 septembre au 3 novembre 2009

Cours de pétanque débutant et intermédiaire

Professeur	Durée	Local	Horaire	Coût
André Lusignan	4 semaines	pétanque	mardi 9 h à 12 h	2,50 \$/séance, payable sur place.

Du 6 octobre au 27 octobre 2009

Danse en ligne débutant (cours de 60 minutes)

Apprentissage des danses classiques les plus populaires.

Professeur	Durée	Local	Horaire	Coût
Michelle Beaucage	13 semaines	salle de shuffleboard	lundi 18 h 30 à 19 h 30 ou mercredi de 9 h 30 à 10 h 30	50 \$

Du 14 septembre au 9 décembre 2009

Danse en ligne intermédiaire (cours de 90 minutes)

Prérequis : connaître les danses classiques (continental, cab driver, last night disco, serpent, mambo sourire, electric slide, rosalie charleston, etc.) Apprentissage des danses récentes du printemps 2009.

Professeur	Durée	Local	Horaire	Coût
Michelle Beaucage	13 semaines	salle de shuffleboard	lundi 19 h 40 à 21 h 10 ou mercredi 10 h 40 à 12 h 10	75 \$

Du 14 septembre au 9 décembre 2009

Danse en ligne avancée (cours de 90 minutes)

Pour les participants connaissant les mouvements codifiés. Apprentissage des danses sorties à l'été 2009 avec un niveau de complexité plus élevé.

Professeur	Durée	Local	Horaire	Coût
Michelle Beaucage	13 semaines	salle de shuffleboard	mercredi 13 h à 14 h 30	75 \$

Du 16 septembre au 9 décembre 2009

Pratique de danse en ligne (activité de 150 minutes)

Professeur	Durée	Local	Horaire	Coût
Michelle Beaucage	6 semaines	salle de shuffleboard	vendredi de 19 h à 21 h 30	2,50 \$/séance, payable sur place.

Le 25 septembre, les 9 et 23 octobre, 6 et 20 novembre et le 11 décembre 2009

Danses du monde (cours de 90 minutes) ●

Vous aimez danser, mais recherchez un style différent de la danse en ligne? Ce cours vous permettra d'apprendre les pas des danses les plus populaires du monde, telles que la polka, la raspa, la tarentelle, le square dance, etc. Utilisation du pas de valse, contre-danse, danse en ligne, danse en cercle, etc. Nulle nécessité de s'inscrire en couple.

Professeur	Durée	Local	Horaire	Coût
Chantal Comtois*	10 semaines	130	mardi de 15 h 30 h à 17 h ou de 18 h 30 à 20 h	45 \$

Du 15 septembre au 17 novembre 2009

* Pour informations : 450 432-4338

Décoration intérieure (cours de 120 minutes) ●

Vous songez à réaménager ou à redécorer une pièce (chambre, salon, bureau, salle à manger, cinéma-maison). Ce cours vous permettra de concevoir le plan de votre projet à l'échelle, de planifier l'ameublement, les tissus, les revêtements de sol, l'habillage des fenêtres, les moulures, le type d'éclairage, etc. en fonction de votre budget.

À la fin du cours, vous aurez réalisé une maquette comportant votre image d'inspiration, les échantillons de tissus, le recouvrement, le choix de couleurs ainsi que les photos ou images correspondantes à l'ameublement et aux accessoires principaux qui orneront la pièce.

N.B. Le réaménagement d'une cuisine ou d'une salle de bain fera l'objet d'un cours avancé à la prochaine session. Aucun préalable n'est nécessaire.

Professeur	Durée	Local	Horaire	Coût
Sophie Duhaime*	10 semaines	125	mercredi 19 h à 21 h ou vendredi de 10 h à 12 h	90 \$

Du 16 septembre au 20 novembre 2009

* designer d'intérieur

Espagnol débutant I (cours de 120 minutes)

Professeur	Durée	Local	Horaire	Coût
Olga Rogas Cedra*	14 semaines	203	mardi 14 h 45 à 16 h 45 ou jeudi 9 h 30 à 11 h 30 ou 12 h 30 à 14 h 30	150 \$

Du 15 septembre au 17 décembre 2009

* professeur d'espagnol et géographe

Espagnol débutant II (cours de 120 minutes)

Vous possédez déjà quelques notions de base en espagnol et êtes capable d'utiliser des phrases simples en voyage? Vous aimeriez continuer votre apprentissage de l'espagnol et partager vos expériences de voyage avec les autres participants? Bienvenue au cours d'espagnol II!

Professeur	Durée	Local	Horaire	Coût
Olga Rogas Cedra*	14 semaines	203	mardi 12 h 30 à 14 h 30 ou jeudi 14 h 45 à 16 h 45 ou vendredi 18 h 30 à 20 h 30	150 \$

Du 15 septembre au 18 décembre 2009

* professeur d'espagnol et géographe

Espagnol intermédiaire I (cours de 120 minutes) ●

Vous pouvez prononcer quelques phrases de suite et avoir une conversation simple et brève en espagnol. Vous aimeriez avoir plus d'aisance dans cette langue et souhaiteriez acquérir quelques notions de la langue écrite. Vous poursuivrez votre apprentissage de l'espagnol en bonne compagnie.

Professeur	Durée	Local	Horaire	Coût
Olga Rogas Cedra*	14 semaines	203	mardi 9 h 30 à 11 h 30	150 \$

Du 15 septembre au 15 décembre 2009

* professeur d'espagnol et géographe

Fabrication de bijoux (cours de 180 minutes)

Vous rêvez de posséder des bijoux uniques, de la couleur, de la longueur, du style que vous aimez? Ce cours vous apprendra à concevoir puis à fabriquer les bijoux et à utiliser les différents outils spécialisés nécessaires à la confection de bijoux.

Professeur	Durée	Local	Horaire	Coût
Diane Loiseau*	4 semaines	125	jeudi 13 h à 16 h ou 18 h 30 à 21 h 30	75 \$

Du 17 septembre au 8 octobre 2009

* bijoutière
Vous pourrez choisir vos propres billes, perles, pierres, fils, fermoirs, etc. selon vos goûts, chaque semaine, selon l'évolution de votre travail. Prévoir à cet effet des frais de 10 \$ par semaine, payables directement au professeur.

Initiation au bridge duplicata I

Ce cours s'adresse aux personnes qui n'ont aucune connaissance du jeu, mais qui sont curieuses de découvrir tout le plaisir qu'il procure. Ce cours correspond à la formation de 1^{er} niveau accréditée par l'American Bridge Association (standard américain) et vous permettra de vous joindre éventuellement aux principaux clubs de bridge duplicata. Chaque cours théorique est suivi d'exercices pratiques.

Professeur	Durée	Local	Horaire	Coût
Gérard Marcil	8 semaines	125	lundi 14 h 30 à 17 h ou lundi 18 h 30 à 21 h	85 \$

Du 14 septembre au 2 novembre 2009

Initiation au bridge duplicata II (cours de 150 minutes)

Professeur	Durée	Local	Horaire	Coût
Gérard Marcil	8 semaines	125	mardi 13 h à 15 h 30	85 \$

Du 15 septembre au 3 novembre 2009

Photographie (cours de 150 minutes) ●

Ce cours vous permettra d'approprier votre appareil numérique, ses différents modes d'opération (automatique, manuel, scènes), ses accessoires (trépied et le flash), la mesure de la lumière et les modes d'exposition, les règles de cadrage, les angles de prise de vue, etc.

Professeur	Durée	Local	Horaire	Coût
Christian Lauzon	4 semaines	202	jeudi 9 h 30 à 12 h ou 18 h 30 à 21 h	45 \$

Du 17 septembre au 8 octobre, du 15 octobre au 5 novembre 2009 et du 12 novembre au 3 décembre 2009

Activités organisées par les membres

Ballon-volant niveaux débutant et intermédiaire (activité de 165 minutes)

Équipes mixtes, parties amicales pour le simple plaisir. Pratique des techniques de base avant ou après les parties.

Responsable	Durée	Horaire	Coût
Jacques Bélanger, éducateur physique	14 semaines	lundi et/ou jeudi, 14h à 16h 45	1 fois / semaine: 25 \$ 2 fois / semaine: 50 \$ 3 fois / semaine: 75 \$

Pour informations: 450 436-8271

Note: un membre de niveau intermédiaire peut participer aux trois groupes de ballon-volant.

Ballon-volant niveau intermédiaire (activité de 120 minutes)

Équipes mixtes, climat plus compétitif

Responsable	Durée	Horaire	Coût
Jacques Bélanger, éducateur physique	14 semaines	mercredi de 19h à 21h	1 fois / semaine: 25 \$ 2 fois / semaine: 50 \$

Pour informations: 450 436-8271

Club des 50 pas et plus

Parcours d'environ 3,5 km (50 minutes). Trois groupes sont formés selon la vitesse de marche de chacun. De retour au Quartier 50+ à 10 h, le club de marche invite tous les membres à venir placoter avec ses marcheurs autour d'un bon café.

Responsable	Durée	Horaire	Coût
Francine Reeves	14 semaines	mardi 9h à 9h 55	Gratuit

Du 15 septembre 2009 au 15 décembre 2009

Pour informations: 450 438-8001

Rendez-vous au bistrot

Club de plein air les March'afonds

Le club de plein air les March'afonds est voué à la promotion de la bonne forme physique par la pratique de la marche. Bienvenue à tous.

Avis aux anciens: lundi le 31 août 2009: renouvellement de carte d'adhésion aux March'afonds (10 \$) ainsi que l'inscription aux sorties du 2 et 9 septembre 2009.

Veillez vous présenter au local 205 du Quartier 50+ entre 13h 30 et 14h 30.

Les nouveaux membres sont les bienvenus. Veillez vous présenter lundi le 31 août au local 205, entre 14h 30 et 15h 30. Prendre note que 120 places sont disponibles.

Pour la saison automnale, les randonnées pédestres débuteront le 2 septembre 2009 selon l'horaire suivant:

2 septembre	Parc National d'Oka, Oka (apportez votre lunch ou restaurant sur place)
9 septembre	Domaine Saint-Bernard, Mont-Tremblant (apportez votre lunch)
16 septembre	Bois de l'Île-Bizard, Île Bizard (apportez votre lunch)
23 septembre	Station Mont-Tremblant, Mont-Tremblant (apportez votre lunch ou restaurant sur place)
30 septembre	Parc Dufresne, Val-David (apportez votre lunch)
7 octobre	Lac Monroe, Mont-Tremblant (apportez votre lunch)
14 octobre	Chez Ti-Jean, L'Épiphanie (apportez votre lunch)
21 octobre	Mont Saint-Bruno, Saint-Bruno (apportez votre lunch)
28 octobre	Parc du Mont-Royal, Montréal (apportez votre lunch ou restaurant sur place)
4 novembre	À déterminer
Coût:	15 \$ la sortie pour les membres 18 \$ la sortie pour les non-membres

Le départ au Quartier 50+ à 9 h et le retour avant 17 h.

Les inscriptions pour chacune des sorties se font le lundi précédant la sortie, de 13 h à 15 h 30, au Quartier 50+, local 205, pour les membres du club de plein air les March'afonds. Les non-membres peuvent téléphoner le lundi soir ou le mardi pour vérifier s'il reste des places disponibles et se joindre au groupe.

Pour information: Isabelle Charrette 450 569-9336

Orchestre pour le plaisir de jouer

Pour les membres musiciens qui jouent avec aisance de la contrebasse, du clavier, des cuivres, du violon, des percussions et de la batterie et ceux ayant une voix juste et intéressés par le rôle de chanteur, chanteuse ou choriste. Auditions à compter du 15 septembre. Les membres de l'orchestre s'arrêtent, vers midi, pour diner ensemble au bistrot du Quartier 50+.

Durée	Local	Horaire	Coût
14 semaines	salle de spectacles	vendredi de 11 h à 16 h	2,50 \$ la pratique ou forfait annuel de 125 \$

Responsable: Daniel Cloutier, Pour informations 450 431-3728

Il n'y a pas de frais lorsqu'il s'agit de la journée de votre audition.
Du 15 septembre au 15 décembre 2009

Pétanque – équipes formées au hasard tous les jours

Plusieurs dizaines de membres, débutants, intermédiaires ou experts, se présentent chaque après-midi afin de jouer des parties amicales de pétanque. Comme les équipes sont formées au hasard, au début de chaque partie, il vous faut arriver AVANT 13 h afin de prendre part à la formation des équipes. Choisissez le ou les après-midis qui vous conviennent le mieux.

Durée	Local	Horaire	Coût
à compter du 8 septembre jusqu'au 23 décembre 2009	pétanque	lundi au vendredi 13 h à 16 h	2,50 \$ par après-midi ou forfait annuel de 125 \$

Pétanque – équipes fixes – Les perles du Nord

Le lundi soir est réservé aux équipes fixes désireuses de jouer dans un climat plus compétitif (niveau intermédiaire). Les équipes demeurent habituellement les mêmes entre octobre et avril.

Inscriptions requises directement auprès de la responsable.

Responsable	Durée	Local	Horaire	Coût
Georgette Boivin	11 semaines	pétanque	lundi de 19 h à 22 h	2,50 \$ la pratique ou forfait annuel de 125 \$

Pour information: 450-565-1990

Du 5 octobre au 14 décembre 2009

Shuffleboard

Formation par tirage au sort de huit équipes fixes composées de deux joueurs qui se disputeront trois parties amicales durant l'après-midi.

INSCRIPTIONS REQUISES AU PLUS TARD LE 28 AOÛT 2009.

Durée	Local	Horaire	Coût
15 semaines	shuffleboard	mardi 12 h 45 à 16 h	2,50 \$ la pratique ou forfait annuel de 125 \$

Du 8 septembre au 15 décembre 2009

Responsables:	Denise Desjardins	450 438-7161
	Georgette Chénier	450 431-6338
	Pierrette Huot	450 530-6835
	Yves Gascon	450 565-4367

Troupe de théâtre

Préparation d'une pièce de théâtre avec représentations devant public. Exercices de pose de voix, de chant, de lecture en public, de danse et d'improvisation.

Responsable	Durée	Local	Horaire	Coût
Jocelyne Morin*	14 semaines	salle de spectacles	lundi de 8 h 30 à 11 h 30 + pratiques (à déterminer)	Gratuit

* diplômée du Conservatoire d'arts dramatiques de Montréal

Du 14 septembre au 14 décembre 2009

Activités libres pour les membres:

Billard, cartes, pétanque, pratique de golf et shuffleboard

Aucune inscription n'est requise. Il faut cependant être membre du Quartier 50+. Le coût est de 2,50 \$ (en sus du coût de la carte de membre) pour participer à l'une ou l'autre des activités. Vous pouvez également vous procurer un forfait annuel au montant de 125 \$ (en sus du coût de la carte de membre) pour participer à l'ensemble des activités libres, sans limite du nombre de visites. Tous les équipements requis peuvent être empruntés sur place.

Bridge libre

Pour le plaisir ou pour améliorer votre jeu. Deux membres du Club de bridge de Saint-Jérôme ou le professeur de bridge sont présents afin d'apporter leurs conseils ou compléter une paire de joueurs. Le jeu se déroule sans directeur de partie.

Local	Horaire
128	vendredi 9 h à 12 h

Badminton

Les membres peuvent réserver un terrain en se présentant à l'accueil. Aucune réservation n'est enregistrée sans le paiement complet de l'activité. Non remboursable.

Local	Horaire	Coût
gymnase	lundi de 19 h 15 à 21 h 15, mardi de 14 h 15 à 17 h 15, mercredi de 14 h 45 à 16 h 45 vendredi de 14 h 45 à 16 h 45	10 \$ / terrain pour une heure



Le Quartier 50+
de Saint-Jérôme

425, boulevard Jean-Baptiste-Rolland Est,
entre la nouvelle gare et le complexe domiciliaire La Noblesse.

Mes loisirs, mon monde! Téléphone: 450 436-1512, poste 3266



Publié par le Service des communications,
du protocole et des relations publiques
de la Ville de Saint-Jérôme

Août 2009