



Congés des Fêtes

Les services administratifs de la Ville seront fermés du 24 décembre 2008 au 2 janvier 2009 inclusivement.



AVIS AUX RÉSIDENTS

Prenez note que le pont enjambant la rivière Lorette sur la rue du Moulin, laquelle relie la rue Saint-Paul à la rue Saint-Jacques, est fermé pour la saison hivernale.

À L'OCCASION DE LA PÉRIODE DES FÊTES...

Quelques conseils de sécurité pour prévenir un incendie

À l'occasion de la période des Fêtes, le Service de protection contre l'incendie de l'agglomération désire rappeler quelques consignes de sécurité, car la plupart des incendies qui surviennent en ce temps de l'année sont causés par la négligence.

- S'assurer du bon fonctionnement des avertisseurs de fumée à chaque étage de la maison.
- Élaborer un plan d'évacuation et en faire l'exercice avec tous les membres de la famille.
- Éviter l'utilisation excessive de cordons prolongateurs.
- Garder tout chauffage d'appoint à au moins un mètre de toute matière combustible.
- Conserver la base des sapins naturels dans un récipient rempli d'eau.
- Ne pas laisser sans surveillance les chandelles et bougies allumées.
- Éteindre les lumières de l'arbre de Noël avant de vous absenter ou d'aller dormir.
- Garder tout matériel combustible éloigné de la cuisinière.
- Ne pas laisser un feu de cuisson sans surveillance.
- Une fois la réception terminée, s'assurer que toutes les cigarettes sont bien éteintes.
- Aussitôt la période des Fêtes terminée, sortir l'arbre de Noël à l'extérieur pour la récupération.

Dernière consigne, et ce, pour toute la période hivernale, bien dégager les issues de la maison après une chute de neige afin de permettre une évacuation rapide en cas d'incendie.

Joyeux temps des Fêtes!

Voeux de Noël et de Nouvelle Année

Que Noël soit pour vous, Lorettaïnes et Lorettaïns, un moment de détente et de retrouvailles et que la Nouvelle Année vous apporte santé et bonheur.

Les membres du conseil municipal



SERVICE D'ENTRAIDE RAYON DE SOLEIL RECHERCHE DE BÉNÉVOLES - urgent

Le service d'entraide communautaire Rayon de Soleil est présentement à la recherche de bénévoles.

Nous avons un urgent besoin de bénévoles pour :

- reconduire des personnes âgées de notre territoire de L'Ancienne-Lorette et des quartiers Champigny, Laurentien et Chauveau à leurs rendez-vous médicaux;
- livrer la popote roulante;
- aider aux ateliers de bricolage.

Vous avez quelques heures de disponibles par semaine, par mois, contactez-nous au 418 871-7055.

Prochaine séance du conseil

Mardi 16 décembre 2008, 20 h

SERVICE *des travaux publics*

STATIONNEMENT DE NUIT CET HIVER

Permis ou non?

La Ville de L'Ancienne-Lorette autorise le stationnement dans les rues en tout temps, **SAUF... lorsqu'il y aura opération de déneigement.**

Évidemment, cette façon de faire exige que chaque citoyen se renseigne auprès de la Ville s'il est permis ou non de stationner dans les rues lorsque la température est incertaine en composant le 418 872-9817. Un message enregistré vous informera de l'interdiction ou de la permission de stationner dans les rues.

Durée de l'interdiction

L'interdiction de stationner dans les rues pendant une opération de déneigement dure jusqu'à ce que les opérations de déneigement soient terminées.

Sanctions possibles

Les contrevenants risqueront que leur véhicule soit déplacé et seront passibles d'une amende, en plus de payer les frais de remorquage.

Les véhicules stationnés illégalement seront garés dans la même rue ou dans une rue avoisinante déjà déblayée. Les propriétaires pourront reprendre possession de leur véhicule sans aucune autre formalité, mais avec une contravention apposée au pare-brise.

UN APPEL COÛTE MOINS CHER QU'UN REMORQUAGE, INFORMEZ-VOUS! 418 872-9817

ÉQUIPEMENTS NUISIBLES AUX OPÉRATIONS DE DÉNEIGEMENT

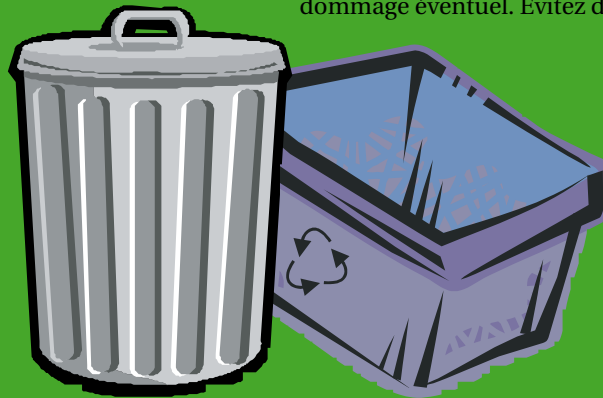
Afin de ne pas nuire au bon fonctionnement des opérations de déneigement, et pour éviter des bris possibles à vos équipements, nous vous rappelons qu'il est important qu'aucun objet ne soit installé en bordure de rue.

Votre collaboration est essentielle.



ATTENTION À VOS POUBELLES ET À VOS BACS!!!

À l'approche de l'hiver, nous vous rappelons que vous ne devez en aucun temps placer vos poubelles ou bacs à ordures sur la voie publique. Vous devez tout simplement placer ces derniers dans votre entrée d'auto afin de ne pas nuire aux opérations de déneigement. De cette façon, vous faciliterez le déneigement de votre rue et protégerez, du même coup, vos poubelles et vos bacs contre tout dommage éventuel. Évitez des dégâts!



DÉCHIQUETAGE DES SAPINS DE NOËL

Le Service des travaux publics procédera au déchiquetage des sapins de Noël le **samedi 12 janvier 2008 de 9 h à 16 h.**

Pour ce faire, il s'agit d'apporter votre sapin au garage municipal situé au 6476, rue Yvon-Dolbec.

Ce service est exclusivement réservé aux résidents de la ville de L'Ancienne-Lorette sur présentation d'une preuve de résidence (permis de conduire, compte de taxes ou autres).



SERVICE *du greffe*

AVIS PUBLIC DEMANDES DE DÉROGATION MINEURE

Avis est, par les présentes, donné :

Que le conseil municipal de la Ville de L'Ancienne-Lorette statuera lors de sa séance ordinaire qui se tiendra le 27 janvier 2009, à 20 h, à la salle du conseil située à l'hôtel de ville de L'Ancienne-Lorette au 1575, rue Turmel, L'Ancienne-Lorette, sur les demandes de dérogation mineure suivantes :

- Propriété sise au 1598, rue de l'Astragale à L'Ancienne-Lorette, lot 1 778 660 du cadastre du Québec : permettre le déplacement d'une clôture existante en mailles sans latte de type « frost » de 1,5 mètre de hauteur et située présentement à 6 mètres de la chaîne de rue pour la relocaliser à 3 mètres en lieu et place de 6,1 mètres, tel qu'exigé par le règlement de zonage n° V-965-89;
- Propriété sise au 956, rue Noël-Beaupré à L'Ancienne-Lorette, lot 1 311 185 du cadastre du Québec : permettre l'installation d'un appareil d'échange thermique dans la cour latérale droite à 5,13 mètres de la limite de l'emplacement en lieu et place de la cour arrière, tel qu'exigé par le règlement de zonage n° V-965-89.

Tout intéressé pourra se faire entendre par le conseil municipal de la Ville de L'Ancienne-Lorette relativement à ces demandes au cours de la séance du 27 janvier 2009.

Donné à L'Ancienne-Lorette ce 3 décembre 2008

M^e Linda Mimeault, avocate
Greffière temporaire de la Ville

ENNEIGEMENT DES BORNES D'INCENDIE

Afin de pouvoir vous offrir un service contre les incendies des plus efficaces, le Service des travaux publics vous demande de ne pas enneiger les bornes d'incendie lors du déneigement de votre entrée de façon à ce que l'accès y soit rapide en cas d'urgence.



ÉCLAIRAGE DE RUES

Pour un éclairage adéquat des rues en tout temps...

Le Service des travaux publics demande votre collaboration afin de signaler toute défektivité quelconque reliée au système d'éclairage de rues de manière à ce que le personnel puisse procéder rapidement aux interventions qui s'imposent.

BIBLIOTHÈQUE *Marie-Victorin*

Activités du 2 au 18 décembre 2008

POUR INFORMATIONS COMPLÈTES SUR LES ACTIVITÉS, COMPOSEZ LE 418 641-6142, POSTE 4

CONGÉS DES FÊTES

BIBLIOTHÈQUE MARIE-VICTORIN

Prenez note que la bibliothèque sera fermée les 24, 25, 26 et 31 décembre 2008 ainsi que les 1^{er} et 2 janvier 2009.

ACTIVITÉS GRATUITES

Il suffit de se procurer un laissez-passer!

HORAIRE DE LA BIBLIOTHÈQUE MARIE-VICTORIN

LUNDI :	FERMÉ
MARDI :	13 H 30 à 18 H 30
MERCREDI :	13 H 30 à 20 H 30
JEUDI :	13 H 30 à 20 H 30
VENDREDI :	13 H 30 à 20 H 30
SAMEDI :	9 H 30 à 16 H 00
DIMANCHE :	9 H 30 à 16 H 00



CONCERT

7 décembre, 11 h

Un accordéon pour Noël

Steve Normandin et son accordéon offrent un répertoire de chansons de Noël peu connues, écrites par des auteurs légendaires tels que Gilles Vigneault, Charles Trenet et bien d'autres. Accompagnateur apprécié de Clémence Desrochers et de Marie-Michèle Desrosiers, Steve Normandin a raflé en 2001 les prix du jury et du public, catégorie interprète, au Festival en chanson de Petite-Vallée.

Laissez-passer disponibles dès le 22 novembre.

Clientèle : adolescents et adultes

Durée : 60 minutes



SPECTACLE

7 décembre, 13 h 30

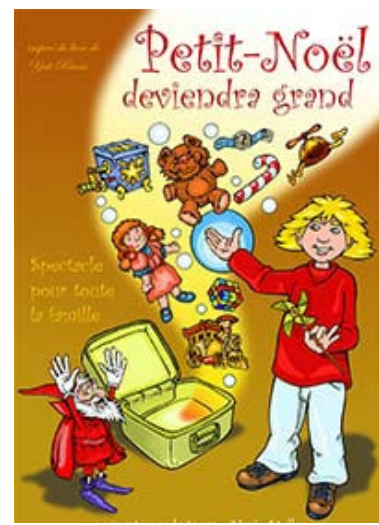
Petit Noël deviendra grand

Alors qu'une tempête de neige retarde l'arrivée du train, Colin et Géraldine s'ennuient. Heureusement, Colin a un livre dans sa valise. Ensemble, ils s'amuseront à donner vie à l'histoire de Petit Noël. Un spectacle à voir absolument pour découvrir les secrets de l'enfance du Père Noël! Avec Marie-Stella.

Laissez-passer disponibles dès le 22 novembre.

Clientèle : 3 à 12 ans

Durée : 45 minutes



ATELIERS

2 décembre, 19 h

Initiation à la pratique du mandala

Animé par Michèle Lefebvre, cet atelier permet à chaque participant de réaliser un mandala à partir des impressions laissées par la visualisation. Des clés d'interprétation seront ensuite fournies afin de donner un sens aux mandalas. Offert aux personnes ayant assisté à la conférence du 7 octobre.

Clientèle : adolescents et adultes

Durée : 90 minutes



9 décembre, 19 h

Atelier de création

Laissez libre cours à votre fibre artistique en créant cette magnifique décoration originale, conçue par Louise Gagné.

Inscriptions au comptoir de prêt dès le 29 novembre.

Clientèle : 16 ans et plus

Durée : 120 minutes



14 décembre, 13 h 30

Bricolage de Noël

Le Père Noël a fait sa lessive et a besoin d'aide pour la suspendre à la corde à linge. Nous t'attendons!

Laissez-passer disponibles au comptoir de prêt 30 minutes avant l'activité.

Clientèle : 5 à 12 ans

Durée : 60 minutes



ACTIVITÉ LITTÉRAIRE

Les amis du livre

Des rencontres pour partager le goût des livres. Dernière rencontre de la saison le 9 décembre à 13 h 30.

Clientèle : adultes

Lieu : salle Victor-Laurin

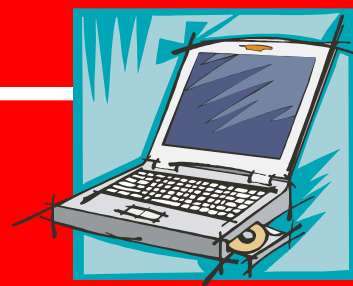
Durée : 180 minutes



Le saviez-vous?

ZAP Québec

Nous sommes heureux de vous informer qu'il est maintenant possible d'accéder à l'Internet sans fil avec votre ordinateur portable, et ce, tout à fait gratuitement, à l'intérieur des murs de la bibliothèque Marie-Victorin.



PROGRAMMATION *des loisirs*

Hiver 2009

INFORMATIONS GÉNÉRALES

INSCRIPTION, COÛT ET MODALITÉ DE PAIEMENT

Les formulaires d'inscription sont disponibles à l'hôtel de ville, à la bibliothèque Marie-Victorin ainsi que sur notre site Internet au www.lancienne-lorette.org.

Utiliser et compléter le formulaire requis pour le type d'activité et le transmettre, accompagné du paiement total par chèque daté du jour de l'envoi, à l'adresse précisée sur le formulaire. Le chèque doit être libellé, soit au nom de la Ville de L'Ancienne-Lorette ou de l'organisme concerné. Les inscriptions se font par la poste ou à l'hôtel de ville. Aucune inscription par téléphone.

ATTENTION! Utilisez le bon formulaire FORMULAIRES

ACTIVITÉS CULTURELLES ET ARTISTIQUES :

atelier la grenouillère,
chant,
dessin pour enfant,
gardiens avertis,
guitare,
peinture à l'huile et acrylique,
peinture sur bois et vitrail.

ACTIVITÉS SPORTIVES :

badminton,
conditionnement physique,
conditionnement physique en plein air pour adulte,
conditionnement physique en plein air pour mamans et bébés,
gong fu shaolin,
step et workout (combo)
tai-chi et qi gong et yoga.

Utiliser le formulaire d'inscription général, libeller votre chèque à l'ordre de la Ville de L'Ancienne-Lorette et poster le tout à l'hôtel de ville à l'adresse précisée sur le formulaire.

TEMPS-DANSE : utiliser le formulaire identifié Temps-Danse, libeller votre chèque à Temps-Dans et poster le tout à l'adresse précisée sur le formulaire.

DATE LIMITE D'INSCRIPTION

La date limite pour recevoir les inscriptions est le 5 janvier 2009.

Une confirmation d'inscription pour les activités sportives, culturelles et artistiques sera transmise aux participants avant le 9 janvier 2009. Chaque organisme contactera ses participants. Si applicables, les taxes, TPS et TVQ, sont incluses dans le coût d'inscription.

Le Service des loisirs a pour objectif de diminuer sa consommation de papier. Afin d'atteindre cet objectif, un service de confirmation d'inscription par courriel est mis à votre disposition. **Si vous désirez recevoir votre confirmation d'inscription par courriel, nous vous demandons de l'inscrire sur le formulaire d'inscription.** Merci de nous aider à protéger l'environnement.

TARIFICATION NON-RÉSIDENTS

Selon la politique de tarification de la Ville de L'Ancienne-Lorette, les non-résidents de 18 ans et plus doivent déboursier un montant additionnel de 25 % sur le coût d'inscription. En raison d'une entente particulière, les résidents de Saint-Augustin-de-Desmaures ne sont pas assujettis à la tarification additionnelle. Cette politique s'applique également à tous les organismes.

TARIFICATION AÎNÉS

Les résidents de 65 ans et plus ont droit à une réduction de 50 % sur le coût de l'inscription. Pour les non-résidents, cette réduction s'applique sur le coût majoré de 25% pour tenir compte de la politique en vigueur.

REMBOURSEMENT

Pour les activités offertes par le Service des loisirs, toute demande de remboursement sera considérée pour une raison majeure. La demande doit inclure la raison et doit être accompagnée de pièce(s) justificative(s). Pour les organismes, se référer à leur politique de remboursement.

DURÉE DE LA SESSION

La durée de la session hiver est de 14 semaines débutant le 12 janvier 2009. Prenez note que pendant la semaine de relâche, du 2 au 8 mars, et pendant le congé de Pâques, du 10 au 13 avril, il n'y aura pas d'activités.

NOMBRE DE PARTICIPANTS REQUIS

Un nombre minimum de participants est fixé pour toutes les activités. Le Service des loisirs se réserve le droit d'annuler une activité si le nombre d'inscriptions n'est pas atteint.

LIEUX DES ACTIVITÉS

SOUS-SOL, BIBLIOTHÈQUE MARIE-VICTORIN 1635, rue Notre-Dame
CENTRE COMMUNAUTAIRE (parc de la Rivière) 1315, rue des Loisirs
ÉCOLE LE RUISSELET 1745, rue Saint-Olivier
PAVILLON NOTRE-DAME ÉCOLE DES HAUTS-CLOCHERS 1591, rue Notre-Dame
POLYVALENTE DE L'ANCIENNE-LORETTE 1801, rue Notre-Dame
AMPHIGLACE MARIO-MAROIS 1300, rue de l'Amphiglace

ACTIVITÉS *culturelles et artistiques*

ATELIER LA GRENOUILLÈRE - 3 ans et plus

Votre enfant veut s'amuser, se faire de nouveaux amis! L'atelier La Grenouillère répondra à ses désirs. Les ateliers ont comme objectifs de développer les habiletés de l'enfant, d'éveiller sa curiosité et d'apprendre tout en s'amusant. Nous accueillons les enfants de 3 à 5 ans pour une ou deux demi-journées par semaine. Pour des raisons de commodités, l'enfant doit être propre.

Responsable : Sonia Boucher, 418 571-0991
Durée : 14 semaines débutant les 13 et 15 janvier 2009
Horaire : GROUPE 1 – mardi de 8 h 30 à 11 h
GROUPE 2 – jeudi de 8 h 30 à 11 h
Coût : 75 \$ (1 fois/sem.) / 150 \$ (2 fois/sem.)
Endroit : CENTRE COMMUNAUTAIRE



*Les parents doivent prévoir une collation (fruits ou légumes) pour l'enfant.

CHANT

Le but de ce cours est surtout de s'amuser, d'apprendre à bien chanter, de connaître, de répertorier, de perfectionner et d'apprendre à chanter sa chanson préférée. D'apprendre un minimum de théorie musicale pour pouvoir chanter. D'apprendre à vaincre sa peur de chanter devant un groupe, de développer sa voix et son oreille musicale.

Responsable : Catalina Mirica, 418 871-3964
Durée : 14 semaines débutant les 13 et 15 janvier 2009
Horaire : GROUPE 1 (ENFANT) – mardi de 18 h à 19 h 30
GROUPE 2 (ADULTE) – mardi de 19 h 30 à 21 h
GROUPE 3 (ADULTE) – jeudi de 19 h 30 à 21 h
Coût : enfant : 70 \$
adulte résident : 70 \$ / non-résident : 87,50 \$
Endroit : SOUS-SOL DE LA BIBLIOTHÈQUE MARIE-VICTORIN

PROGRAMMATION *des loisirs* Hiver 2009

ACTIVITÉS *culturelles et artistiques*

DESSIN - enfants de 8 à 12 ans

Développer la créativité de l'enfant avec différents projets. Exploration de formes, dégradés, trait de base, etc. Le matériel de base, au montant approximatif de 20 \$, est aux frais du participant.

Responsable : Mélinda Morissette, 418 871-4908

Durée : 14 semaines débutant le 12 janvier 2009

Horaire : lundi de 17 h 15 à 18 h 15

Coût : 70 \$

Endroit : SOUS-SOL DE LA BIBLIOTHÈQUE
MARIE-VICTORIN



GARDIENS AVERTIS - 11 ans et plus

Ce cours, élaboré et accrédité par la Croix-Rouge, vise l'acquisition de connaissances au développement de l'assurance et des aptitudes nécessaires au rôle de gardien. Des notions en secourisme sont intégrées au programme et dispensées par des secouristes accrédités. Les participants doivent apporter leur lunch le jour de la formation.

Responsable : Secours M. V., 418 286-4147

Groupe d'âge : 11 ans et plus

Durée : 1 journée, le samedi 7 février 2009

Horaire : 8 h 30 à 16 h 30

Coût : 45 \$

Endroit : CENTRE COMMUNAUTAIRE



* L'enfant doit apporter un repas froid pour le dîner

GUITARE - 6 à 18 ans

Apprenez la guitare tout en vous amusant! La Ville de L'Ancienne-Lorette vous offre un cours de groupe pour débutant, adapté aux besoins des jeunes. Le programme propose 14 cours progressifs visant à développer les facultés musicales de l'enfant. À travers un répertoire populaire, les élèves apprendront la lecture de partitions (mélodies) et les accords d'accompagnement. Les gens qui étaient inscrits à l'automne pourront poursuivre leur apprentissage. L'élève doit fournir sa guitare acoustique sinon une guitare est disponible en location au coût de 87,50 \$ pour la session.



Responsable : Jonathan Guérette, 418 871-2333

Durée : 14 semaines débutant les 12 et 14 janvier 2009

Horaire : GROUPE 1 (débutant) - lundi de 19 h 30 à 21 h
GROUPE 2 (débutant) - mercredi de 19 h 30 à 21 h

Coût : 187 \$

Endroit : SOUS-SOL DE LA BIBLIOTHÈQUE MARIE-VICTORIN

PEINTURE À L'HUILE ET ACRYLIQUE - adultes débutants et avancés

Apprentissage des techniques de la peinture à l'huile et à l'acrylique. Enseignement adapté au participant. Le matériel de base, au montant approximatif de 75 \$, est aux frais du participant. La liste de matériel sera fournie en même temps que la confirmation de l'activité.

Responsable : Johanne St-Cyr, 418 877-6800

Durée : 14 semaines débutant les 13 et 14 janvier 2009

Horaire : GROUPE 1 - mardi de 13 h à 16 h

GROUPE 2 - mardi de 19 h à 22 h

GROUPE 3 - mercredi de 13 h à 16 h

GROUPE 4 - mercredi de 19 h à 22 h

Coût : résident : 175 \$ / non-résident :
218,75 \$

Endroit : CENTRE COMMUNAUTAIRE



PEINTURE SUR BOIS - adultes

Plusieurs techniques sont proposées et expérimentées. Les participants ont le choix de réaliser des projets personnels et communs et l'enseignement est adapté à leurs besoins. Le matériel de base, au montant approximatif de 50 \$, est aux frais du participant. La liste de matériel sera fournie en même temps que la confirmation de l'activité.

Responsable : Manon L'Hérault, 418 877-6987

Durée : 14 semaines débutant le 12 janvier 2009

Horaire : GROUPE 1 - lundi de 12 h 45 à 15 h 45

GROUPE 2 - lundi de 18 h 30 à 21 h

Coût : GROUPE 1 : résident : 175 \$ / non-résident : 218,75 \$

GROUPE 2 : résident : 147 \$ / non-résident : 183,75 \$

Endroit : SOUS-SOL DE LA BIBLIOTHÈQUE
MARIE-VICTORIN



VITRAIL - adultes

Le participant s'initiera à la coupe de verre et à l'assemblage par soudure des pièces coupées et réalisera un vitrail en procédant étape par étape pour en arriver à un produit fini. Le coût du matériel de base à prévoir est d'environ 75 \$.

Responsable : Michel Perron, 418 872-4667

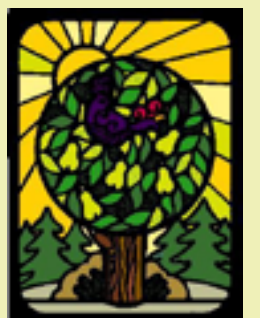
Durée : 14 semaines débutant le 14 janvier 2009

Horaire : GROUPE 1 - mercredi de 13 h 30 à 16 h

GROUPE 2 - mercredi de 19 h à 21 h 30

Coût : résident : 210 \$ / non-résident :
262,50 \$

Endroit : SOUS-SOL DE LA BIBLIOTHÈQUE
MARIE-VICTORIN



PROGRAMMATION *des loisirs* Hiver 2009

ACTIVITÉS *sportives*

BADMINTON - adultes

Intermédiaire : techniques et stratégies du jeu en double. Avancé : axé sur la compétition (calibre C) pour raffiner le jeu en double.

Responsable : Gilles Pageau, 418 871-4866
Durée : 14 semaines débutant les 13 et 14 janvier 2009
Horaire : INTERMÉDIAIRE – mardi de 20 h 30 à 22 h 30
 AVANCÉ – mercredi de 20 h 30 à 22 h 30
Coût : résident : 70 \$ / non-résident : 87,50 \$
Endroit : POLYVALENTE DE L'ANCIENNE-LORETTE



CONDITIONNEMENT PHYSIQUE - adultes

Échauffement, jogging ou marche, exercices musculaires, volleyball et sorties plein air facultatives.

Responsable : Gilles Pageau, 418 871-4866
Durée : 14 semaines débutant les 13 et 15 janvier 2009
Horaire : GROUPE 1 - mardi de 19 h à 20 h 30
 GROUPE 2 - jeudi de 19 h à 20 h 30
Coût : résident : 52,50 \$ / non-résident : 65,60 \$ (1 fois/sem.)
 résident : 105 \$ / non-résident : 131,25 \$ (2 fois/sem.)
Endroit : POLYVALENTE DE L'ANCIENNE-LORETTE

CONDITIONNEMENT PHYSIQUE EN PLEIN AIR - adultes

Améliorez votre condition physique et votre bien-être tout en prenant une bouffée d'air frais! Des séances de conditionnement physique complètes données en plein air, en groupe et selon votre rythme. Chaque séance inclut des périodes cardiovasculaires (marche ou course), des exercices de musculation et une période d'étirements.

Responsable : Rest'Actif, 418 834-7312
Durée : 12 semaines débutant le 10 mars 2009
Horaire : mardi de 10 h 30 à 11 h 30
Coût : résident : 55 \$ / non-résident : 68,75
Endroit : POINT DE RENCONTRE À L'AMPHIPLAGE MARIO-MAROIS
Matériel requis par le participant : tapis de sol

CONDITIONNEMENT PHYSIQUE EN PLEIN AIR - mamans et bébés

Reprenez la forme après un accouchement en participant à des séances de conditionnement physique avec poussette. Ces séances se composent d'une période d'échauffement cardiovasculaire et de marche variée. De plus, des exercices de musculation et d'étirements seront faits tout en prenant une bouffée d'air. Prévoir l'habillement en fonction de la température.

(Âge minimum et maximum : 1 mois et 12 mois)
Responsable : Rest'Actif, 418 834-7312
Durée : 12 semaines débutant le 10 mars 2009
Horaire : mardi de 9 h 15 à 10 h 15
Coût : résident : 55 \$ / non-résident : 68,75 \$
Endroit : POINT DE RENCONTRE À L'AMPHIPLAGE MARIO-MAROIS, PARC DE LA RIVIÈRE
Matériel requis pour la participante : tapis de sol



GONG FU SHAOLIN - tous

Venez étudier les arts martiaux chinois du Temple Shaolin avec Shifu (maître) Pierre-Olivier Gagnon qui a vécu et qui s'est entraîné en Chine pendant 3 ans et qui a plus de 8 ans d'expérience en arts martiaux chinois. Vous serez initiés au Gong Fu Shaolin par la pratique des formes à mains nues, de l'autodéfense, des armes, de la maîtrise du souffle et des exercices de santé. Cela vous permettra de pousser vos limites, d'avoir une discipline, de découvrir une passion, d'apprendre une culture et bien d'autres. Des gens de tous les âges peuvent le pratiquer. Bienvenue à toutes et à tous!

Responsable : Pierre-Olivier Gagnon, 418 871-0758
Durée : 14 semaines débutant le 16 janvier 2009
Horaire : vendredi de 19 h à 21 h
Coût : résident : 130 \$ / non-résident : 162,50 \$
Endroit : CENTRE COMMUNAUTAIRE

TAI-CHI et QI-GONG - adultes

Le tai-chi est une discipline de relaxation et de détente. La petite forme (Wu) est un préalable comprenant 33 mouvements. Combinés à la technique respiratoire, ces mouvements sont exécutés lentement, doucement et de façon continue afin de conserver ou de développer bien-être et santé. La longue forme comprend 87 mouvements. Elle s'adresse aux participants ayant déjà pratiqué la petite forme du même style.

Le QI-GONG est une gymnastique thérapeutique chinoise. Branche de la médecine chinoise qui consiste en des exercices exécutés en douceur et lenteur. Son action est préventive et curative. Ces exercices visent à préserver la santé, à restaurer l'équilibre, à accroître les capacités physiques, à apaiser ou à dynamiser.

Responsable : Réjean Paquette, 418 663-7299
Durée : 14 semaines débutant les 12 et 14 janvier 2009
Horaire : GR. 1 – longue forme – intermédiaire - lundi de 9 h à 10 h 30
 SOUS-SOL DE LA BIBLIOTHÈQUE MARIE-VICTORIN
 GR. 2 – longue forme – débutant et intermédiaire - mercredi de 19 h à 20 h 30
 PAVILLON NOTRE-DAME
 GR. 3 – petite forme – débutant - mercredi de 20 h 30 à 22 h
 PAVILLON NOTRE-DAME
 GR. 4 – Qi-gong, débutant - lundi de 10 h 30 à 12 h
 SOUS-SOL DE LA BIBLIOTHÈQUE MARIE-VICTORIN
Coût : résident : 133 \$ / non-résident : 166,25 \$

STEP ET WORKOUT & COMBO-MUSCULAIRE - adultes

Ce programme sur musique vise à maintenir ou à améliorer la condition physique générale. La séance débute par des exercices d'échauffement. Ensuite, des enchaînements de mouvements et de déplacements avec ou sans le step. Des exercices de renforcement musculaire, avec ou sans équipement, permettent ainsi de raffermir et de tonifier les différents groupes musculaires. Des étirements et une période de détente terminent la séance. COMBO-MUSCULAIRE : entraînement dynamique varié et soutenu incluant l'échauffement et exercices musculaires avec step, poids et élastiques.

Responsable : Rest'Actif, 418 834-7312
Durée : 14 semaines débutant les 13 et 15 janvier 2009
Horaire : GROUPE 1 - mardi de 19 h à 20 h, STEP
 GROUPE 2 - mardi de 20 h à 21 h, cardio
 GROUPE 3 - jeudi de 19 h à 20 h, cardio
 GROUPE 4 - jeudi de 20 h à 21 h, combo-musculaire
Coût : résident : 65 \$ / non-résident : 81,25 (1 fois/sem.)
 résident : 130 \$ / non-résident : 162,50 \$ (2 fois/sem.)
Endroit : ÉCOLE LE RUISSELET

YOGA – APPROCHE VINIYOGA - adultes

Le yoga est une discipline millénaire qui n'a pas d'égal pour la santé du corps et de l'esprit de par ses techniques précises et adaptées à chacun selon l'allégeance Viniyoga. L'esprit de Viniyoga, c'est de partir de là où on se trouve, en pratiquant selon ses capacités et limites. Fondements et techniques de base de la pratique du yoga. Apprentissage de la relaxation et postures d'assouplissement adaptées à chacun.

Responsable : Débutant 1 et 2 : Jocelyne St-Onge, 418 872-9319
 Intermédiaire : Pierette Pineau 418 849-3156
Durée : 14 semaines débutant les 12,13 et 14 janvier 2009
Horaire : GROUPE 1 – débutant I - mardi de 18 h 30 à 19 h 30
 GROUPE 2 – débutant I - mercredi de 19 h 30 à 20 h 30
 GROUPE 3 – intermédiaire I – mercredi de 18 h 30 à 19 h 30
 GROUPE 4 – débutant II – mardi de 19 h 30 à 20 h 30
 GROUPE 5 – débutant II – lundi de 18 h 30 à 19 h 30
Coût : résident : 70 \$ / non-résident : 87,50 \$
Endroit : SOUS-SOL DE LA BIBLIOTHÈQUE MARIE-VICTORIN



SERVICE *des loisirs*

L'amphiglace sera fermée les 24, 25, 26 et 31 décembre 2008 et les 1^{er} et 2 janvier 2009. De plus, du 8 au 18 janvier 2009, les activités seront suspendues en raison de la tenue du Tournoi de Hockey Bantam.

AMPHIGLACE MARIO-MAROIS

PATINAGE LIBRE (GRATUIT)

Horaire - DÉCEMBRE 2008	
LUNDI:	13h30 à 15h00 * 15h00 à 16h30***
JEUDI:	13h00 à 14h00 * 18h30 à 19h30**
DIMANCHE:	13h00 à 14h00 **

* Parents et petits
** Familial
*** Adultes seulement

HOCKEY LIBRE

Prenez note que le casque et les gants sont obligatoires.

Horaire - DÉCEMBRE 2008	
MARDI:	11h30 à 13h00*
MERCREDI:	13h30 à 15h00 *
JEUDI:	14h00 à 15h00 **

COÛT/JOUEUR
2,50\$ (résident)
5,00\$ (non-résident)

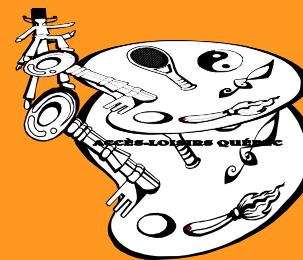
Accès-Loisirs Québec

Inscriptions –
janvier 2009

Loisirs GRATUITS

Pour les 0 à 99 ans vivant une
situation de faible revenu

Le Service d'entraide communautaire Rayon de Soleil, 1565, rue Turmel, L'Ancienne-Lorette, 418 871-7055, est le point de service qui recueillera les inscriptions le 8 janvier de 13h à 16h et le 9 janvier de 9h à 16h.



ACCÈS-LOISIRS QUÉBEC

LE PARC DE LA RIVIÈRE, UN ENDROIT IDÉAL POUR LE PLEIN AIR... RÉSEAU DE RANDONNÉES

La ville de L'Ancienne-Lorette dispose d'un magnifique réseau qui permet de pratiquer les randonnées à pieds, en raquettes ou en skis. Le réseau est accessible en tout temps et tout à fait gratuitement.

Durant la saison hivernale, une attention très spéciale sera apportée aux différents tracés de randonnées afin de permettre à tous les types de randonneurs de profiter au maximum de leurs sorties.

Nous invitons les utilisateurs à respecter les sentiers dédiés à chaque activité. De plus, prenez note que les chiens doivent demeurer en laisse.



PATINOIRES EXTÉRIURES

Accès gratuit

Le parc de la Rivière offre un rond de patinage et deux patinoires avec rampes pour le hockey libre.

Heures d'ouverture

Lundi au vendredi : 12 h à 22 h
Samedi et dimanche : 10 h à 22 h

Directives

- Les activités de hockey ne seront pas tolérées sur la surface de patinage.
- Le port d'un minimum d'équipement est recommandé : casque et gants pour le hockey et casque pour le patinage.



PÉRIODE DES FÊTES

HEURES D'OUVERTURE

24 décembre : 10 h à 17 h
25 décembre : 12 h à 17 h
26 au 30 décembre : 10 h à 22 h
31 décembre : 10 h à 17 h
1^{er} janvier : 12 h à 17 h
2 au 7 janvier : 10 h à 22 h



Les saines habitudes de vie *Chronique*

Dormir trop ou pas assez, nuit au contrôle du poids!

Pour contrôler son poids, tout le monde sait qu'il faut faire de l'activité physique régulièrement et manger sainement, mais saviez-vous que votre sommeil peut influencer votre poids?

En effet, des chercheurs de l'Université Laval ont démontré que des adultes qui ont dormi de 5 à 6 heures par nuit ou de 9 à 10 heures par nuit, pendant plusieurs années, ont pris plus de poids que des personnes qui ont dormi 7 à 8 heures, tel que recommandé par les professionnels de la santé. Il est important de noter que, chez les personnes âgées, ce lien n'a pas été démontré.

Présentement, les chercheurs ne savent pas précisément pourquoi les petits et gros dormeurs sont plus enclins à prendre du poids. L'hypothèse la plus plausible serait que le manque de sommeil dérègle la production d'hormones qui régularise l'appétit. Selon cette théorie, le « sommeil court » augmenterait la production de ghrelin - l'hormone qui dit au corps que l'on a faim - et réduirait la production de leptine - l'hormone qui dit au corps qu'il est rassasié. Donc, il y a une augmentation de la présence de l'hormone qui dit que l'on a faim.

L'hypothèse pour les gros dormeurs serait qu'en restant plus longtemps au lit, ils dépensent moins d'énergie sans pour autant diminuer leur alimentation.

Vous avez de la difficulté à dormir ou à vous réveiller le matin?

Voici 7 règles qui peuvent vous être utiles :

1. Bougez, dépensez de l'énergie en étant actif au moins 30 minutes dans la journée.
2. Durant le jour, exposez-vous à la lumière vive et la nuit, dormez dans l'obscurité.
3. Limitez ou, idéalement, évitez l'alcool, la caféine et la nicotine.
4. Aérez la chambre à coucher avant de vous mettre au lit et abaissez la température. Il est recommandé de dormir entre 15 et 17°C, votre sommeil sera ainsi plus récupérateur.
5. Gardez-vous un moment de relaxation avant le sommeil.
6. Éveillez-vous avant la sonnerie du réveil-matin.
7. Profitez des moments de détente dans la journée pour diminuer la fatigue accumulée. Une courte sieste (20 minutes) permet une recharge rapide d'énergie vitale.

Bref, comme en décembre le soleil est peu présent, profitez de votre heure de dîner ou de vos déplacements quotidiens pour faire le plein d'énergie et de lumière.

Par Geneviève Doyon, kinésiologue

Agente de promotion de la santé pour le programme 0-5-30 Combinaison Prévention du CSSS de la Vieille-Capitale



Dans le but de vous offrir le meilleur service possible durant la période des Fêtes, nous vous demandons de bien vouloir nous faire vos demandes de transports avant le 17 décembre prochain.

Veillez prendre note que nos bureaux du Service d'entraide communautaire Rayon de Soleil seront **fermés du 22 décembre 2008 au 2 janvier 2009 inclusivement**;

et que, durant cette période, les transports seront maintenus.

Nous profitons de l'occasion pour vous souhaiter un très joyeux temps des Fêtes.

Toute l'équipe de Rayon de Soleil,
Micheline Brisson, Gisèle Leblanc, Hélène Raymond et Nancy Leclerc.



CERCLE DE FERMÈRES DE L'ANCIENNE-LORETTE

SOUPER DE NOËL
Mercredi 3 décembre à 18 h

Sous-sol de la sacristie de l'église de L'Ancienne-Lorette.

Pour information :

Sylvie Marcoux au 418 871-2295 ou

Lise Michaud au 418 872-4674.



LA SAINT-SYLVESTRE - 31 DÉCEMBRE 2008

Une merveilleuse façon de finir et de commencer une nouvelle année avec l'orchestre Band CFOM chez les Chevaliers de Colomb.

Oui, vous êtes invités à leur salle de réception sise au 1300, rue de la Hutte à L'Ancienne-Lorette.

Une soirée de 12 h à 2 h 30, incluant une santé à minuit, suivie d'un goûter à la fin.

Ambiance des fêtes. Prix de présence. Seulement 22 \$ par personne.

Bienvenue à tous.

Information : Richard Desrosiers au 418 872-6784 ou 418 455-0376

André Larochelle au 418 929-1383



CLUB DES AÎNÉS DE L'ANCIENNE-LORETTE FADOQ
1741, rue Notre-Dame, L'Ancienne-Lorette : 418 871-3648

Bienvenue aux membres et non-membres!

ACTIVITÉS À VENIR

12 décembre 2008 (vendredi)

DERNIÈRE SOIRÉE DE DANSE DU VENDREDI EN DÉCEMBRE. LA SALLE EST ENSUITE FERMÉE JUSQU'À LA SAINT-SYLVESTRE.

31 décembre 2008 (mercredi)

SOIRÉE SAINT-SYLVESTRE

Les portes de la salle des Aînés ouvrent à 19 h 00 au 1741, rue Notre-Dame. La soirée débute à 20 h 00 et se termine à 2 h 00 le 1^{er} janvier. Danse avec l'orchestre Les Dynamiques, Les Laurentiens dirigée par André Gosselin; souhaits, ballons et chapeaux à 24 h 00 et buffet de circonstance servi à 0 h 30, danse jusqu'à la fermeture.

Cartes d'entrée : 18,00\$ membre et 20,00\$ non-membre.

Personnes responsables :

Gaby Mailloux, tél : 418 871-3648

Élisabeth Goupil, tél : 418 871-3648.

Après la soirée, la salle est fermée jusqu'au jeudi le 08 janvier 2009.

08 janvier 2009 (jeudi)

RÉOUVERTURE DE LA SALLE DES AÎNÉS

POUR LES ACTIVITÉS RÉGULIÈRES DE LA SAISON.

Au 1741, rue Notre-Dame, L'Ancienne-Lorette

LES VENDREDIS

SOIRÉE DE DANSE À TOUS LES VENDREDIS

Les portes ouvrent à 18 h 30 et la danse commence à 19 h 45 pour se terminer à 24 h. Un buffet est servi à 23 h. Prix d'entrée : 8 \$ membre / 10 \$ non-membre.

1^{ER} DIMANCHE DE CHAQUE MOIS

GALA DES AÎNÉS Gala musical à 11 h. Danse de 13 h à 20 h 30, sous la direction de Michel Lambert.

P.S. : BÉNÉVOLES : Les personnes qui veulent faire partie des bénévoles qui œuvrent auprès des Aînés(es) de L'Ancienne-Lorette FADOQ afin de leur fournir tous les services qu'ils méritent, sont bienvenues et peuvent communiquer au 418 871-3648. (Mesdames Gaby Mailloux ou Élisabeth Goupil)

CONSEIL MUNICIPAL

Maire	Émile Loranger	418 872-0104
Conseillers		
District (1) Saint-Jacques	Josée Ossio	418 872-9811
District (2) Notre-Dame	André Laliberté	418 864-7545
District (3) Saint-Paul	Louis Marcotte	418 872-1837
District (4) Saint-Olivier	Daniel Dupuis	418 871-0865
District (5) Saint-Jean-Baptiste	Christian Thériault	418 652-6328
District (6) des Pins	Robert Gosselin	418 872-9811

SERVICES MUNICIPAUX

Direction des ressources humaines	Diane Bilodeau	418 872-9811
Direction générale	André Pelchat	418 872-9811
Grefe et contentieux	Claude Deschênes, avocat	418 872-9811
Trésorerie	Donald Tremblay	418 872-9811
Urbanisme	Valérie Dubois	418 872-9811
Travaux publics	André Rousseau	418 872-8450
Loisirs	Jacques-Alexandre Gravel	418 872-9811
Bibliothèque Marie-Victorin	Nicole Gauthier	418 641-6142
Amphiglace Mario-Marois		418 877-3723
Protection des animaux		418 840-1000
Comité consultatif d'urbanisme	Jean Bédard	418 872-7689

LISTE des organismes

Les organismes jouent un rôle prépondérant dans la vie sociale, culturelle et communautaire. Ils apportent une importante contribution à l'organisation et l'animation des activités de loisir pour tous les groupes d'âge. Ils sont le reflet du dynamisme du milieu.

ARTS ET CULTURE

Association des arts et de la culture	Jacques A. Gravel	418 872-9811
Club Photo	Pierre Villeneuve	418 871-0885
Corps musical L'Odyssée	Philippe Beauvillage	418 265-9387
Groupe Rythmoson	Jean Rivard	418 871-7679
	www.rythmoson.com	
Temps-Danse	Nathalie Robitaille	418 877-1536
Troupe de théâtre Les Grands Enfants	Conrad Bélanger	418 809-7699
Société d'histoire de L'Ancienne-Lorette	Armand Labbé	418 871-4588

CLUBS SOCIAUX

Club Lions	Richard Dufour	418 871-0766
Club Optimiste	Michel Paquet	418 872-9984
Club Richelieu	Serge Alain	418 872-8985
Club Rotary	Fernand Lemay	418 871-1410

SOCIAL ET COMMUNAUTAIRE

A F E A S	Monique Côté	418 844-0104
Apprenti de la couture	Claire Faucher	418 872-7690
Association des gens d'affaires	Julie Dufresne	418 265-7987
Cercle de Fermières	Sylvie Marcoux	418 871-2295
Chantelaît inc.	Véronique Chayer	418 877-5333
Chevaliers de Colomb	Richard Desrosiers	418 872-6784
Conférence Saint-Vincent de Paul	Henri Piolain	418 874-0101
Corp. de la chapelle Notre-Dame-de-Lorette	Lucie Savard	418 872-3082
Corps de Cadets 2846 Richelieu	Sylvain Martin	418 569-4692
Corps de Cadets de l'Air Escadron 921	Gérard Cormier	418 840-1350
Groupe Scout	Isabelle Rousseau	418 877-9387
La Maison des jeunes Le Repère	Jocelyn Richard	418 871-2819
Les Aînés de L'Ancienne-Lorette	Pierre Cormier	418 871-4671
Mouvement Couple et Famille	Francine Sylvain	418 628-8382
Service d'entraide Rayon de Soleil	Nancy Leclerc	418 871-7055

SPORT ET PLEIN AIR

Association de Ringuette	Luc Tardif	418 877-1247
Association des sports de balle	Nathalie D'Amours	418 872-4414
	www.vbal.qc.ca	
Association de soccer du Mistral Laurentien	Steve Gauvin	418 953-0790
	www.mistrall Laurentien.com	
Club cycliste Vélorette	Ginette Gagné	418 847-2130
	www.velorette.com	
Club de patinage artistique	Guy Paris	418 847-1684
Club de patinage sportif	Charles Thibeault	418 877-3504
Club de tennis	Gilles Gaudreau	418 872-1363
	www.tennis-anc-lorette.ca	
Hockey L'Ancienne-Lorette (H.A.L.)	Yvon Gagnon	418 871-4802
	www.halmustangs.qc.ca	
Karaté Kyoshindo	Michelle Painchaud	418 871-7334
	www.karatekyoshindo.com	
Ligue de pétanque de L'Ancienne-Lorette	Jean Pierre Audet	418 626-2105
Tournoi National de Hockey Bantam inc.	Robert Carrier	418 871-9027
	www.tnhbal.ca	

Le LORETTAIN
JOURNAL MUNICIPAL DE LA VILLE DE L'ANCIENNE-LORETTE

Dépôt légal : Bibliothèque et Archives nationales du Québec

Conception : Le Journal de L'Ancienne-Lorette

Tirage : Plus de 9000 exemplaires

Ville de L'Ancienne-Lorette

Le Loretain est un périodique publié 11 fois par année par la Ville de L'Ancienne-Lorette et distribué gratuitement dans tous les foyers de L'Ancienne-Lorette.

Toute information pour Le Loretain doit être acheminée à :

L'hôtel de ville de L'Ancienne-Lorette

1575, rue Turmel, L'Ancienne-Lorette (Québec) G2E 3J5

Tél. : 418 872-9811

L'utilisation des termes génériques masculins est faite dans le but d'alléger le texte et ne comporte aucune discrimination.