

# Programme d'activités printemps 2019

## AÎNÉS



Services aux aînés offerts par les associations et les organismes de Lorraine et de la région



### KARATÉ : TIGRE BLANC LORRAINE



#### Printemps 2019

**Clientèle :** 60 ans et plus  
**Date :** De janvier à avril  
**Jour et heure :** Mercredi  
de 9 h 30 à 10 h 30  
**Lieu :** Centre culturel  
**Coût :** 80 \$  
Cours d'essai gratuit  
**Inscription :** Sur place  
**Information :** 450 621-0044  
[www.karaterosemere.com](http://www.karaterosemere.com)



### LES CHANTEURS DE LORRAINE

#### Concert du printemps

*Le Requiem* de Mozart et un éventail d'œuvres inspirées par la passion, une sélection de chants enivrants et émouvants.

**Dates :** 7 juin à 20 h et 8 juin à 19 h  
**Coût :** 25 \$ en prévente  
30 \$ à la porte  
Gratuit pour les enfants  
de 14 ans et moins

#### Inscription à la chorale, information et billets :

450 965-0721  
[chanteursdelorraine@gmail.com](mailto:chanteursdelorraine@gmail.com)



### CERCLE DE FERMIÈRES LORRAINE



Joignez un réseau dont la mission est la protection de la femme et de la famille ! En plus de partager des connaissances artisanales (tricot, tissage, etc.), les membres assistent à des conférences et à des sorties diverses et échantent autour d'un bon café. Ce regroupement d'une trentaine de femmes aide également plusieurs organismes, notamment la Fondation OLO, MIRA et ALPABEM.

**Clientèle :** Femmes de 14 ans et plus  
**Date :** De septembre à juin  
**Jour et heure :** Mardi  
de 19 h 30 à 21 h 30  
**Lieu :** Centre culturel  
**Coût :** 30 \$/an, comprenant  
la revue *L'Actuelle*  
**Information :** 450 639-9448

# Programme d'activités printemps 2019



## CLUB DE SCRABBLE LORR-THOGRAPHE



### Scrabble Duplicate

**Clientèle :** 18 ans et plus

**Horaire :** Jeudi à 19 h 15

**Lieu :** Centre culturel

**Coût :** 4 \$/soirée  
plus inscription à la  
Fédération 15 \$/an  
pour un nouveau  
membre

**Inscription :** Aucune inscription  
requis. Présentez-vous  
15 minutes avant  
le début de l'activité.

**Information :** 450 621-8236  
monique.benoit1@gmail.com



## CENTRE D'ACTION BÉNÉVOLE SOLANGE-BEAUCHAMP



Les activités de l'organisme sont réservées aux proches aidants d'aînés résidant dans la MRC de Thérèse-De Blainville. Toutes les activités énumérées ci-dessous sont gratuites !

### Information et inscription :

450 430-5056, p. 228  
carolina.dussan@cabsb.org

### Café-échange

**Dates :** 18 mars et 15 avril

**Lieu :** 388, boul. Adolphe-Chapleau  
Bois-des-Filion

**Date :** 22 mars et 26 avril

**Lieu :** 202, chemin de la  
Grande-Côte, Rosemère

**Heure :** De 13 h 30 à 16 h

### Formation « Du temps pour soi »

**Date :** 19 mars au 28 mai  
de 13 h à 16 h

**Lieu :** 1001, chemin des  
Associations, Blainville

### Conférence « Bien vieillir sans âgisme »

*Par M. Yvon Riendeau, gérontologue social*

**Date :** 18 avril de 13 h à 15 h 30

**Lieu :** 37, rue Turgeon,  
Sainte-Thérèse



## LE CLUB LORR « AÎNÉS »



Gens de « 50 ans et mieux », profitez des nombreuses activités du club : conditionnement physique, stretching, jeux de cartes, scrabble, billard, petites quilles, rencontres sociales, sorties culturelles (cinéma, théâtre, spectacles), conférences, sorties gourmandes à l'École hôtelière de Laval, atelier de création artistique (peinture, sculpture, etc.), club de lecture et service d'aide à l'utilisation de l'ordinateur.

**Information :** clublorraines.com,  
450 621-4188, 

### Événements spéciaux

#### Activités

#### Les lundis, mercredis et jeudis :

Sessions d'entraînement physique

**20 mars :** Dîner à La sucrerie, 11 h 30

**9 avril :** Conférence « Procurations  
et mandats accordés par  
les aînés »

**16 avril :** Club de lecture,  
bibliothèque de Lorraine

**1<sup>er</sup> mai :** Assemblée générale  
annuelle

**22 mai :** Début de la saison de  
pétanque

**Pour devenir membre ou pour  
information :** 450 621-4188,  
clublorraines.com, facebook.com/  
Clublorraines

# Services aux aînés



## CARTE CITOYEN À VIE OFFERTE AUX AÎNÉS

**exo**

Les aînés âgés de 65 ans et plus qui ont vécu au moins 10 ans consécutifs à Lorraine, au cours des 20 dernières années, peuvent maintenant demander une Carte Citoyen à vie. Ils continueront ainsi à bénéficier de l'accès gratuit à la piscine et à l'aréna, de même qu'à l'abonnement et aux services de la bibliothèque. Ils auront droit aux mêmes tarifs que les résidents lors de l'inscription à nos activités, qu'ils résident à Lorraine ou qu'ils déménagent. Les détenteurs de cette carte n'auront pas à la renouveler tous les deux ans et ils seront considérés comme des citoyens lorrains tant par la Ville que par les organismes reconnus.

**Information :** 450 621-8550, p. 275



## SERVICES EXO TRANSPORT EN COMMUN

### Passé-Atout pour les 65 ans et plus

Déplacez-vous à bas prix dans tout le réseau exo (transport métropolitain) grâce à la Passe-Atout, et ce, pour moins de 25 \$ par mois.

**Information :** 450 433-7873

### Taxibus

*Transport pour les 65 ans et plus non admissibles au transport adapté*

Le service de Taxibus, c'est 15 destinations (cliniques, caisse Desjardins, Centre culturel, hôtel de ville, bibliothèque, etc.) offertes au coût de 1 \$ pour l'aller et de 1 \$ pour le retour. Ce service est disponible du lundi au jeudi, de 7 h à 23 h.

Pour bénéficier de ce service, vous devez avoir une Carte Citoyen valide et remplir le formulaire d'inscription accessible en ligne au [www.ville.lorraine.qc.ca/services-aux-citoyens/aines/transport](http://www.ville.lorraine.qc.ca/services-aux-citoyens/aines/transport). Vous pourrez par la suite réserver un taxi auprès d'exo au 579 275-0301.

**Information :** 450 621-8550, poste 275, [www.ville.lorraine.qc.ca](http://www.ville.lorraine.qc.ca)



## RAPPID+OR

Vous êtes âgé de 65 ans et plus et demeurez seul ou en couple à domicile à Lorraine ? Inscrivez-vous à ce programme de prévention ayant pour but de favoriser la promotion d'un milieu de vie sain et sécuritaire auprès des aînés.

**Information :** Maggy Chauvette,  
450 430-5056, poste 225,  
[maggy.chauvette@cabsb.org](mailto:maggy.chauvette@cabsb.org)

## LA COOP DE SOLIDARITÉ ET D'ENTRAIDE DES MILLE-ÎLES

Saviez-vous que grâce à des partenariats, la coopérative offre des rabais et des avantages pour de nombreux services à domicile ?

**Clientèle :** Personnes de 50 ans et plus souhaitant vivre le plus longtemps possible dans leur milieu familial

**Inscription :** 10 \$/année, fin d'année 31 mars 2019

**Information :** Lise Héту  
[lesjulien2000@yahoo.ca](mailto:lesjulien2000@yahoo.ca)

# Partenaires du milieu

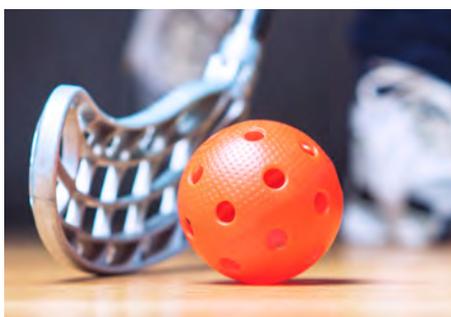
Activités offertes par les associations et les organismes reconnus



## SOCCKER ÉTÉ 2019



**Clientèle :** Garçons et filles nés en 2015 ou avant  
**Inscription :** En ligne : [www.soccerlorrainerosemere.com](http://www.soccerlorrainerosemere.com)  
En personne : Samedi de 9 h à 12 h  
au Centre multisports Rosemère (354, montée-Lesage, Rosemère).  
Avoir en sa possession un chèque libellé au nom du Club de Soccer Lorraine-Rosemère (aucun argent comptant ni carte de crédit ne seront acceptés). Carte Citoyen valide et photo obligatoires sur place pour tous les joueurs.  
**Information :** [registraire@soccerlorrainerosemere.com](mailto:registraire@soccerlorrainerosemere.com)



## DEK HOCKEY Été 2019



**Clientèle :** À partir de 5 ans  
**Date :** Du 22 avril au 16 juillet  
**Lieu :** Patinoire extérieure de l'aréna de Rosemère (155, rue Charbonneau, Rosemère)  
**Coût :** 175 \$, rabais de 25 \$ par enfant supplémentaire d'une même famille  
**Inscription :** [www.ahmlr.com](http://www.ahmlr.com)  
**Information :** [dek@ahmlr.com](mailto:dek@ahmlr.com),



## GYMNASTIQUE Printemps 2019



**Clientèle :** 18 mois à adulte  
**Date :** Du 30 mars au 10 juin  
**Lieu :** Académie Sainte-Thérèse, campus Rose-De Angelis (1, ch. des Écoliers, Rosemère)  
**Coût :** À partir de 100 \$ + affiliation et maillot ou tee-shirt obligatoire dès 5 ans  
**Inscription :** Dès la fin février au [www.astgym.ca](http://www.astgym.ca)  
**Information :** [astgym.info@gmail.com](mailto:astgym.info@gmail.com),



## HOCKEY FÉMININ Saison 2019-2020



L'Association de hockey féminin des Laurentides recherche des joueuses de hockey de tous les niveaux pour former ses équipes simple et double lettre.  
**Clientèle :** Filles de 5 à 21 ans  
**Inscription :** Dès le 1<sup>er</sup> juin  
**Information :** [info@ahflaurentides.com](mailto:info@ahflaurentides.com)  
[www.ahflaurentides.com](http://www.ahflaurentides.com)

# Partenaires du milieu



## RINGUETTE

Saison 2019-2020

Pour les jeunes sportives qui souhaitent s'amuser et se faire de nouvelles amies, tout en développant leur esprit d'équipe et d'entraide.

**Clientèle :** Filles de 4 à 17 ans résidentes de Boisbriand, Rosemère, Lorraine ou Sainte-Anne-des-Plaines

**Inscription :** De mars à août 2019 au [www.ringuetteboisbriand.org](http://www.ringuetteboisbriand.org)

**Lieu :** Aréna de Boisbriand (999, boul. de la Grande-Allée)

**Information :** [registrairinguettearb@gmail.com](mailto:registrairinguettearb@gmail.com)



## PATINAGE ARTISTIQUE



*Revue sur glace 2019  
Il était une fois... 40 ans de succès*

**Dates :** Samedi 13 avril et dimanche 14 avril à 13 h 30

**Lieu :** Aréna de Lorraine

**Billets et information :**

[www.cpalorraine.com](http://www.cpalorraine.com)  
[lorraine.cpa@gmail.com](mailto:lorraine.cpa@gmail.com)



## KARATÉ

Printemps 2019



**Clientèle :** À compter de 4 ans  
**Date :** D'avril à juin  
**Horaire :** Selon l'âge et le niveau  
**Lieu :** École Val-des-Ormes, Rosemère

**Coût :** Variable selon l'âge et le niveau  
Cours d'essai gratuit

**Inscription :** [www.karaterosemere.com/inscription](http://www.karaterosemere.com/inscription)

**Information :** 450 621-0044  
[www.karaterosemere.com](http://www.karaterosemere.com)



## FOOTBALL

Saison 2019



**Clientèle :** De 6 à 17 ans  
**Date :** De juin à novembre  
**Horaire :** 2 pratiques/semaine, le soir  
1 partie/semaine à compter de la fin août  
Pratiques à Rosemère

**Lieu :** Selon le niveau

**Coût :** La majeure partie de l'équipement est fournie.

**Inscription :** [www.arfl.com](http://www.arfl.com)

**Information :** [www.arfl.com](http://www.arfl.com)  
[inscription@arfl.com](mailto:inscription@arfl.com)

# Partenaires du milieu



## PRÉ-MATERNELLE LE JARDIN DE LORRAINE

### Inscription en continu

Profitez d'une grande variété d'ateliers et de programmes complémentaires : arts plastiques, danse, théâtre, yoga, jardinage, musique, sciences, etc.

**Clientèle :** Enfants de 3 à 5 ans

**Jour et heure :** Demi-journée (De 9 h à 11 h - De 13 h à 15 h)

- Service de transport offert aux Lorrains
- Admissible aux versements anticipés de Revenu Québec

### Soirée familiale

Le 3 mai prochain, la prématernelle tiendra une soirée familiale ouverte à tous durant laquelle l'exposition de toiles créées par les enfants sera à l'honneur.

**Information :** 450 621-7502, [www.prematernellelejardin.ca](http://www.prematernellelejardin.ca), 



## BASEBALL MINEUR

Été 2019

**Clientèle :** De 4 à 21 ans

### Inscription :

[www.baseball-blrt.com](http://www.baseball-blrt.com)

**Information :** 438 392-2541

[www.baseball-blrt.com](http://www.baseball-blrt.com),

[president@baseball-blrt.com](mailto:president@baseball-blrt.com)

### Offres d'emploi

Arbitre (à partir de 14 ans)

Formation requise

### Information :

438 392-2541

[president@baseball-blrt.com](mailto:president@baseball-blrt.com)



## 49<sup>E</sup> GROUPE SCOUT LORRAINE-ROSEMÈRE

Les scouts poursuivent leurs activités même en hiver. En plus de rencontres hebdomadaires, un camp d'hiver permettra aux jeunes de se dépasser, de jouer dehors et de développer de nouvelles compétences.

**Inscription :** En tout temps. Places disponibles dans le groupe Castors (7-8 ans). L'équipe d'animateurs serait également heureuse d'accueillir des adultes désirant partager leurs connaissances avec les plus jeunes.

### Information :

[49lorrainerosemere@gmail.com](mailto:49lorrainerosemere@gmail.com)



## CHEVALIERS DE COLOMB

*Brunchez en famille  
pour une bonne cause !*

**Dates :** Les dimanches  
10 mars et 14 avril  
de 9 h 30 à 12 h

**Lieu :** Église de la paroisse  
Saint-Luc  
(388, boul. Adolphe-  
Chapleau,  
Bois-des-Filion)

**Coût :** 6 \$/personne  
Gratuit pour les enfants  
de 10 ans et moins

**Information :** 450 621-0579  
[francispelletier67@outlook.com](mailto:francispelletier67@outlook.com)

# Partenaires du milieu



## LES MATINS MÈRES ET MONDE

Offrez-vous un moment de répit en assistant à des conférences, tandis que votre enfant participe à des activités et à des jeux sous l'œil vigilant d'animatrices expérimentées. Venez avec des amies ou des parents.

**Clientèle :** Mères, futures mères et pères ainsi que leurs enfants de 5 ans et moins

**Quand :** Un vendredi par mois, de 9 h à 12 h

**Lieu :** Centre culturel

**Coût :** 5 \$, incluant la conférence pour parents, l'atelier pour enfants, le service de garderie et une collation

**Inscription :** Sur place, le matin même

**Information :** 514 894-8290, [www.lesmatins.ca](http://www.lesmatins.ca), [presidente.mmm@gmail.com](mailto:presidente.mmm@gmail.com), 

## Activités à venir

22 mars

- Conférence pour parents « Le désencombrement », par Véronique Longpré
- Atelier pour enfants « Une princesse en cadeau », par Valérie Peterson

26 avril

- Conférence pour parents, par Julie Philippon, auteure et conférencière (<https://mamanbooh.com>)
- Atelier pour enfants « Moov mobile », par studio Moov



## CLUB OPTIMISTE L'ORÉE-DES-BOIS

Le club collabore avec des partenaires du milieu pour offrir des activités intéressantes aux membres. Toute personne qui souhaite contribuer au mieux-être de sa communauté et à l'épanouissement de la jeunesse est la bienvenue.

**Date et heure :** 3<sup>e</sup> jeudi du mois de 19 h à 21 h

**Lieu :** Maison de la famille de Bois-des-Filion  
(395, boul. Adolphe-Chapleau, Bois-des-Filion)

**Information :** 514 943-4292, [pelletier.la@videotron.ca](mailto:pelletier.la@videotron.ca)

## Un centenaire à souligner

L'organisation Optimiste International célèbre 100 ans d'engagement auprès de la jeunesse et de la communauté ! Laurene Pelletier, lieutenante-gouverneure de la zone 1 du district ouest du Québec, invite les anciens membres Optimistes et Juniors à participer à l'activité « Retrouvailles Optimistes ».

**Date :** Lundi 13 mai de 16 h à 19 h

**Lieu :** Restaurant Bière au Menu  
(71, montée Gagnon, Bois-des-Filion)

**Information :** 514 943-4292, [pelletier.la@videotron.ca](mailto:pelletier.la@videotron.ca)