

Cahier LOISIRS

Hiver et printemps 2023

VOLUME 3 • Numéro 1



Delson



Modalités D'INSCRIPTION



INSCRIPTION EN LIGNE OBLIGATOIRE :
delson.ca/inscriptions

DÈS LE
9 JANVIER
pour les résidents

DÈS LE
16 JANVIER
pour les non-résidents

CARTE DU CITOYEN - AVIS IMPORTANT

Les citoyens doivent s'assurer que leur carte est valide. Il est possible de renouveler la carte du citoyen au centre sportif ou à la bibliothèque.

COORDONNÉES

CENTRE SPORTIF
100, avenue de Delson
450 632-1050, poste 3100
loisirs@ville.delson.qc.ca

BIBLIOTHÈQUE
1, 1^{re} Avenue
450 632-1050, poste 3700
biblio@ville.delson.qc.ca

Cahier
LOISIRS

Abonnez-vous
à l'infolettre!



Nouvelles, événements,
inscriptions, avis, rappels et bien plus!
infolettre.delson.ca

Coordination et conception graphique :
Service des communications

Impression :
Communication Globale Pub Cité

Révision linguistique :
Lyna Daneau, réviseuse agréée, Plus-que-parfait

Crédits photos :
Shutterstock et Andreeanne Gauthier
(Pierre Hébert)

Tirage : 3 750 exemplaires

 **Delson**

les notes endimanchées

Église Sainte-Thérèse



Dan Bigras
19 février | 15 h



Marie-Pierre Leduc
19 mars | 15 h



Léonie Gray
16 avril | 15 h

Billets disponibles
gratuitement dès le 9 janvier

LEPOINTDEVENTE.COM
BILLETTERIE INTÉGRÉE





Art et langue

ESPAGNOL (18 ans et plus)

Participez à des exercices variés qui vous permettront de développer de la confiance et d'acquérir de solides notions autant à l'oral qu'à l'écrit.

Mercredi | 13 h (débutants) et 14 h 30 (avancés)

1^{er} février au 12 avril (relâche : 1^{er} mars)

Bâtiment La Jonction

Inscription auprès de François Guérard :
fguerard@hotmail.com

100 \$ par chèque (AREQ Des Prairies-Brossard)

PEINTURE À L'ACRYLIQUE (16 ans et plus)

Développez votre créativité tout en améliorant votre technique.

Mercredi | 18 h

25 janvier au 19 avril (relâche : 1^{er} mars)

Bâtiment La Jonction

50 \$ plus taxes

Bibliothèque

BÉBÉ CONTE (jusqu'à 3 ans)

Participez à cette activité parent-enfant proposant des histoires et des comptines adaptées aux tout-petits.

Vendredi | 10 h

27 janvier, 24 février, 31 mars et 28 avril

Centre communautaire

Gratuit

HEURE DU CONTE... EN PYJAMA OU PAS! (3 à 6 ans)

Viens écouter madame Libellule ou Martine te raconter une histoire. Tu participeras aussi à une activité créative ou à un bricolage.

Mercredi | 18 h 30

18 janvier, 1^{er} et 15 février, 1^{er}, 15 et 29 mars,
12 et 26 avril ainsi que 10 mai

Centre communautaire

Gratuit



Informatique

CODE CLUB (7 à 12 ans)

DÉBUTANT - SCRATCH

Participe à un atelier de codage de niveau débutant.

Samedi | 9 h 30

21 janvier au 22 avril (relâche : 25 février)

Bibliothèque

Gratuit

CODE CLUB (10 À 16 ANS)

TRÈS AVANCÉ - UNITY

Participe à un atelier de codage de niveau très avancé. Tu dois avoir suivi le cours Python au préalable pour participer à celui-ci.

Samedi | 10 h 45

21 janvier au 29 avril (relâche : 25 février)

Bibliothèque

Gratuit

INTRODUCTION À UN ORDINATEUR

(débutants de 18 ans et plus)

Apprenez la base pour devenir autonome et plus à l'aise avec un ordinateur.

Mercredi | 13 h 30

8 et 15 février

Bibliothèque

10 \$ plus taxes

INTRODUCTION AUX TABLETTES ET

AUX TÉLÉPHONES ANDROID

(débutants de 18 ans et plus)

Initiez-vous aux rudiments de votre appareil Android.

Mercredi | 13 h 30

15 et 22 mars

Bibliothèque

10 \$ plus taxes



SÉCURITÉ INFORMATIQUE

(débutants de 18 ans et plus)

Utilisez votre ordinateur en toute sécurité.

Mercredi | 13 h

5 avril

Bibliothèque

5 \$ plus taxes



Sport

BADMINTON (16 ans et plus)

Réservez un terrain à la plage horaire de votre choix pour une heure de joute en simple ou en double. N'oubliez pas votre raquette et vos volants.

Mardi | 18 h 30, 19 h 35 ou 20 h 40

24 janvier au 2 mai (relâche : 28 février)

École des Cheminots

182 \$ plus taxes



CARDIO-RAQUETTE (16 ans et plus)

Participez à un entraînement qui favorise l'amélioration de la capacité cardiovasculaire ainsi que le tonus musculaire. N'oubliez pas votre lampe frontale.

Jeudi | 18 h

26 janvier au 20 avril (relâche : 2 mars)

Parc du Centenaire

84 \$ plus taxes

CONDITIONNEMENT PHYSIQUE (pour tous)

Entraînez-vous à un rythme modéré en suivant ce cours combinant des exercices cardiovasculaires et musculaires.

Lundi, mercredi et vendredi | 10 h

23 janvier au 3 mai

Relâche : 27 février, 1^{er} et 3 mars ainsi que 11 avril

Centre sportif

Lundi : 65 \$ plus taxes

Mercredi et vendredi : 70 \$ plus taxes

DANSE EN LIGNE (16 ans et plus)

Apprenez diverses chorégraphies sur des styles musicaux variés.

Jeudi | 18 h 30

26 janvier au 4 mai (relâche : 2 mars)

Centre sportif

84 \$ plus taxes

ESSETRICS (18 ANS ET PLUS)

Vous voulez bouger, vous tonifier, renforcer et étirer vos muscles, protéger vos articulations et soulager vos tensions? Ce cours est pour vous!

Jeudi | 10 h 30

26 janvier au 4 mai (relâche : 2 mars)

Centre sportif

98 \$ plus taxes

SPIKEBALL (16 ans et plus)

Réservez un terrain à la plage horaire de votre choix pour pratiquer ce sport d'équipe qui s'inspire du volleyball et qui se joue avec une balle et un filet de rebond circulaire ressemblant à un trampoline.



Lundi | 19 h ou 20 h 10

23 janvier au 1^{er} mai (relâche : 27 février et 11 avril)

Centre sportif

182 \$ plus taxes

VOLLEYBALL (16 ans et plus)

Mettez à profit votre technique et vos tactiques de jeu dans une ambiance conviviale. Les équipes seront formées sur place.

Mercredi | 19 h 30

25 janvier au 3 mai (relâche : 1^{er} mars)

École des Cheminots

84 \$ plus taxes

YOGA (16 ans et plus)

Travaillez votre force, votre souplesse et votre équilibre tout en respirant consciemment pour optimiser votre détente. N'oubliez pas votre tapis et votre serviette.

Mercredi | 18 h 30

25 janvier au 3 mai (relâche : 1^{er} mars)

Centre sportif

84 \$ plus taxes

ZUMBA (16 ans et plus)

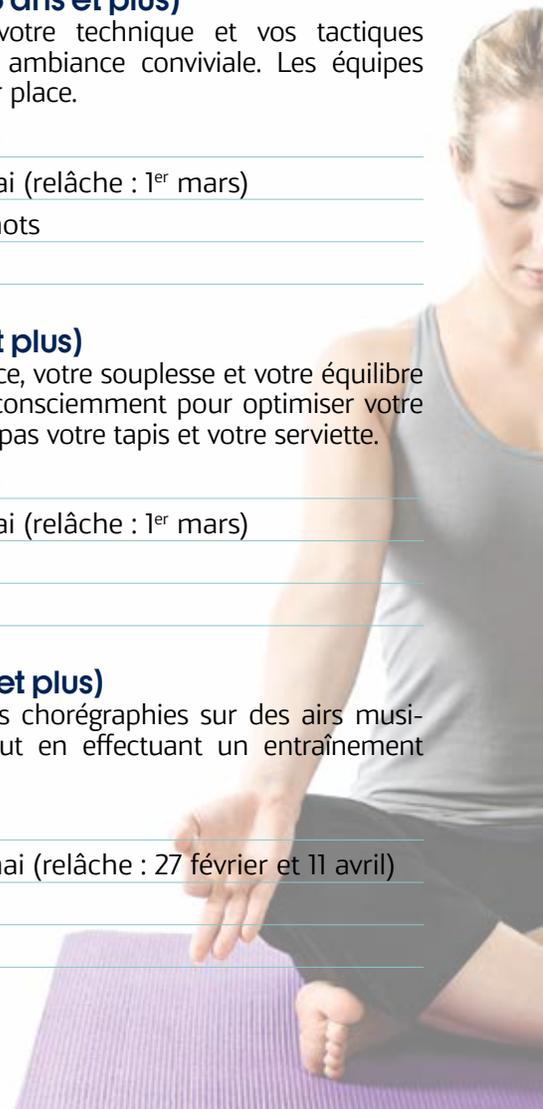
Apprenez plusieurs chorégraphies sur des airs musicaux exotiques tout en effectuant un entraînement cardiovasculaire.

Lundi | 17 h 30

23 janvier au 1^{er} mai (relâche : 27 février et 11 avril)

Centre sportif

78 \$ plus taxes





L'horaire complet du temps des Fêtes sera diffusé sur Facebook et dans l'infolettre à la mi-décembre.

CENTRE SPORTIF

Du 1^{er} janvier au 28 avril

Résident : gratuit • Non-résident : 3 \$

PATINAGE LIBRE

Lundi et mercredi : 10 h 30 à 12 h

Jeudi : 15 h à 17 h

Samedi : 10 h à 11 h
et 17 h 30 à 18 h 30

BÂTON RONDELLE

Dimanche : 21 h 30 à 22 h 30

Mardi : 15 h à 17 h

Samedi : 18 h 30 à 20 h



Parc de la Tortue

- Patinoire
- Butte à glisser (prêt de tubes les soirs et fins de semaine)
- 🕒 Semaine : 17 h à 22 h
- Fin de semaine : 10 h à 22 h



Parc Arthur-Trudeau

- Patinoire
- Prêt de raquettes
- 🕒 Semaine : 17 h à 22 h
- Fin de semaine : 10 h à 22 h



Parc du Centenaire

- Sentiers pédestres
- Sentiers de raquettes
- 🕒 Tous les jours 10 h à 16 h 30



ENCORE PLUS
d'activités
pour bouger!



Vendredi

16 h à 19 h • 20 h à 23 h

Samedi

13 h à 16 h • 17 h à 20 h

Dimanche

- 9 h à 12 h
 - 13 h à 16 h
 - 17 h à 20 h
- (gratuit et réservé aux citoyens de Delson et de Saint-Philippe)

Réservation obligatoire :
palaisdupatin.delson.ca

ORGANISMES | Visitez le site Internet de la Ville pour la liste complète des organismes.

Sportifs

ASSOCIATION DE BASEBALL MINEUR DU ROUSSILLON	abmroussillon.com
ASSOCIATION DE CROSSE ROUSSILLON	acroussillon.com
ASSOCIATION DE FOOTBALL LES DIABLOS DE LA PRAIRIE	footballdiablos.com
ASSOCIATION DE HOCKEY MINEUR DE DELSON	ahmd.ca
ASSOCIATION DE PICKLEBALL ROUSSILLON	pickleballquebec.com/roussillon/
ASSOCIATION DE RINGUETTE ROUSSILLON	ringuetteroussillon.ca
CLUB DE PATINAGE ARTISTIQUE DU ROUSSILLON	patinageroussillon.ca
CLUB DE SOCCER ROUSSILLON	soccercsr.ca
CLUB LAPRAICYCLE	lapraicycle.com
OLYMPIQUES SPÉCIAUX ROUSSILLON	olympiquesspeciauxquebec.ca

Communautaires

CLUB DE L'ÂGE D'OR DE DELSON	450 632-2830 clubagedordelson1973@gmail.com
CLUB DES COPAINS DELSON (AIDE ALIMENTAIRE)	438 928-0228
L'ENSEMBLE VOCAL EUPHORIA	ensembleeuphoria.com
SOCIÉTÉ D'HORTICULTURE ET D'ÉCOLOGIE DE DELSON	sheddelson.org
SYMPHOLIE MAISON DES JEUNES	maisondesjeunessympholie.org



Cosmétique

FABRICATION D'UN EXFOLIANT ET D'UNE HUILE POUR LE VISAGE (16 ans et plus)

Devenez autonome dans la fabrication de produits cosmétiques naturels en découvrant une formulation adaptée à votre type de peau.

Jeudi | 18 h 30

16 mars

Centre communautaire

5 \$ plus taxes



Création

À LA MANIÈRE DE PICASSO (13 ans et plus)

Créez une œuvre inspirée de cet artiste et de la technique du cubisme tout en découvrant un peu son histoire.

Samedi | 10 h

22 avril

Centre communautaire

5 \$ plus taxes

PORTOS (18 ans et plus)

Découvrez le Portugal viticole et tout ce qui l'a rendu célèbre. Une opportunité pour déguster de délicieux portos, dont un blanc et un rosé.

Vendredi | 18 h 30

24 mars

Bâtiment La Jonction

20 \$ plus taxes

SCRAPBOOKING (10 ans et plus)

Obtenez tout le matériel nécessaire pour créer un minialbum. Vous n'avez qu'à apporter des photos et des souvenirs pour créer votre projet.

Jeudi | 18 h 30

9 février

Centre communautaire

5 \$ plus taxes

Éducation et stimulation

LANGAGE ET MOTRICITÉ

(parent et enfant de 3 à 5 ans)

Participez à ces ateliers éducatifs qui stimuleront les sphères du développement de votre enfant de façon originale et amusante.

Dimanche | 10 h 30

29 janvier, 26 février, 26 mars et 30 avril

Centre sportif

Animation : Maison de la famille Kateri

Gratuit

Dégustation

BIÈRES (18 ans et plus)

Tout en dégustant quelques bières de la microbrasserie Le laboratoire du brasseur, apprenez-en plus sur cette boisson et sur son histoire.

Vendredi | 18 h 30

24 février

Bâtiment La Jonction

20 \$ plus taxes



Photo

INITIATION À LA PHOTO (16 ans et plus)

Découvrez les réglages de base et les règles de cadrage pour améliorer l'esthétique de vos photos.

Dimanche | 10 h

12 mars

Centre communautaire

Gratuit

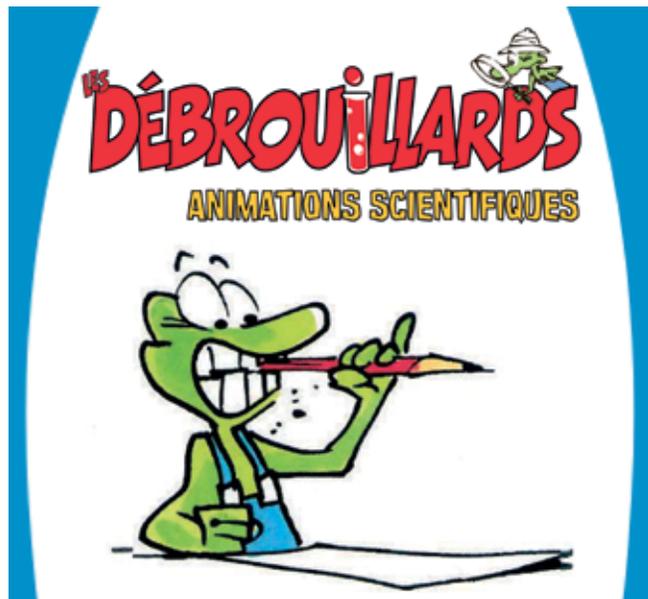


SUR INSCRIPTION (voir page 2)



Cours et conférences

Sciences



ARCHITECTE DU FUTUR (7 à 12 ans)

Découvre des notions de mécanique, de structure, de coopération et de travail d'équipe. Tu participeras à un comité de travail pour construire un pont ou une tour de guimauves.

Dimanche | 9 h (7 à 9 ans) et 10 h 30 (10 à 12 ans)

12 février

Centre communautaire

Gratuit

LE COURANT ÉLECTRIQUE (9 à 12 ans)

Comprends ce qu'est le courant électrique et découvre son fonctionnement à travers des expérimentations.

Samedi | 9 h ou 10 h 30

6 mai

Centre communautaire

Gratuit



COURS

Gardiens avertis (11 à 15 ans)

Acquiers les compétences pour prendre soin des enfants, t'initier à la prévention et faire face à des situations d'urgence.

Samedi | 8 h 30 à 16 h 30

1^{er} avril

Centre communautaire

45 \$ plus taxes

Prêts à rester seuls (9 à 13 ans)

Apprends à réagir de façon adéquate à différents scénarios rencontrés autant dans ta communauté qu'à la maison. Tu seras ainsi en mesure d'assurer ta propre sécurité.

Dimanche | 9 h à 15 h

2 avril

Bâtiment La Jonction

40 \$ plus taxes



CONFÉRENCES



INSCRIPTION : lepointdevente.com

Santé mentale : 7 astuces pour se recharger

Découvrez concrètement comment vous pouvez intégrer les 7 astuces pour se recharger dans votre quotidien, en fonction de votre réalité.

Judi | 19 h

2 février

Église Sainte-Thérèse

Gratuit



L'Inde

Découvrez l'Inde tel que vous ne l'avez jamais vu avec Lydia Pawelak.

Judi | 19 h

27 avril

Église Sainte-Thérèse

Gratuit





CONFÉRENCES

Membre : **gratuit**
Non-membre : 5 \$
Inscription : SHED



Le potager écologique

Élaborez un plan de jardin en apprenant les principes d'organisation de la biodiversité en plus de plusieurs autres connaissances relatives au potager écologique.

Dimanche | 9 h 30

5 mars

Conférencier : Yves Gagnon

Centre sportif

Les jardins de pluie

Découvrez les secrets du jardin de pluie, cette petite zone peu profonde qui capte temporairement l'eau du toit de votre maison.

Dimanche | 9 h 30

2 avril

Conférencière : Mélanie Glorieux

Centre sportif

Échange de plantes

Divisez vos plantes, apportez vos surplus tout en repartant avec de nouvelles que vous recherchez.

Dimanche | 9 h

7 mai

Centre sportif

Les pivoines

Apprenez-en plus sur les catégories, la division des racines, les semis, les plantes compagnes, la disposition au jardin, l'entretien et la plantation.

Dimanche | 9 h 30

7 mai

Conférencière : Lucie Pépin

Centre sportif



une naissance

un LIVRE[®]

Chaque bébé de 0 à 12 mois qui s'abonne à la bibliothèque reçoit un cadeau.

Raconte-moi

1001 histoires

Programme pour encourager la découverte de la lecture chez les 0-5 ans.



Pour la période du temps des Fêtes, la bibliothèque sera fermée du 23 décembre 2022 au 3 janvier 2023 inclusivement.

RAPPEL

La bibliothèque offre plusieurs services numériques.

Prêt de iPad

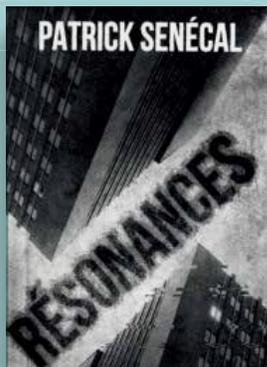
bibliMags™
grand choix de revues numériques

pretnumerique.ca
Livres et livres audionumériques

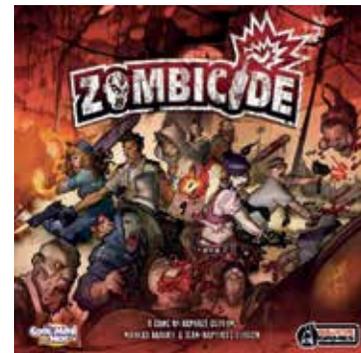


Lectures

Nouveautés hivernales



JEUX EN VEDETTE



Club de lecture (16 ans et plus)

Partagez et échangez avec d'autres passionnés de lecture.

Mardi | 14 h 30

17 janvier, 21 février, 21 mars, 18 avril et 23 mai

Activité gratuite sur inscription :
a.lemieux@ville.delson.qc.ca | 450 632-1050, poste 3704

MAGAZINES EN VEDETTE



FAMILLES

2^e



en fête!



Le samedi 20 mai, de 9 h à 17 h, le parc Arthur-Trudeau se transforme, le temps d'une journée, en terrain de jeux pour toute la famille.



SUR INSCRIPTION (voir page 2)



**SURVEILLEZ
NOS COMMUNICATIONS!**

**LA PROGRAMMATION
SERA DIFFUSÉE
À LA FIN JANVIER.**

SEMAINE DE relâche

27 FÉVRIER AU 3 MARS

**CENTRE SPORTIF ET MAISON DES JEUNES
INSCRIPTION OBLIGATOIRE POUR CERTAINES ACTIVITÉS**

Salon du livre de Roussillon : de retour en présentiel!

Découvrez les auteurs de la Montérégie, participez à des conférences et bouquinez!

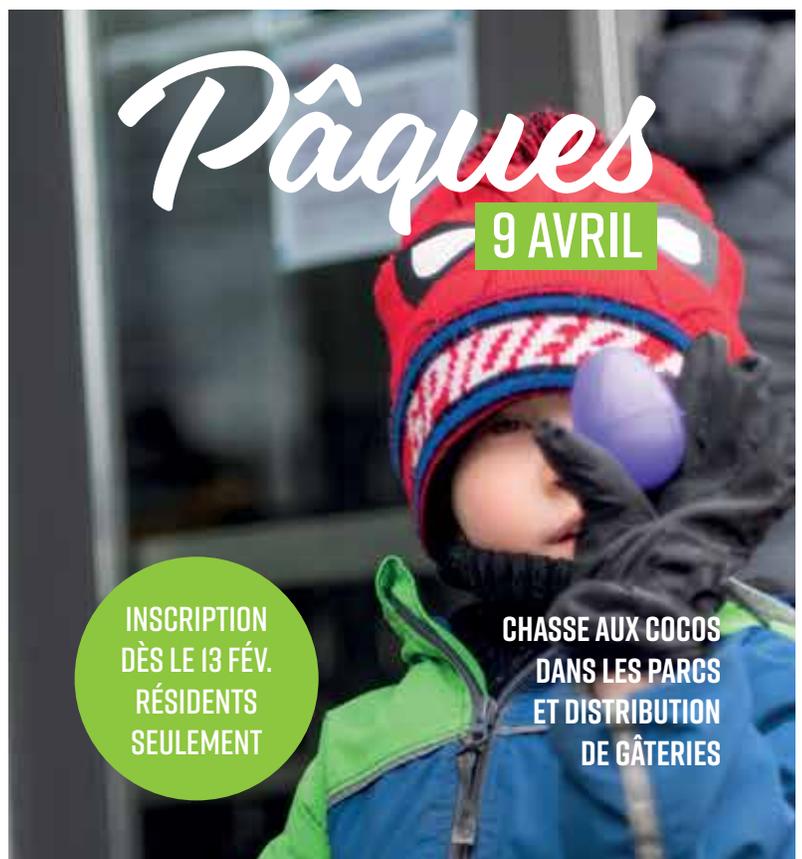
Venez également échanger avec le porte-parole : Pierre Hébert, humoriste, auteur et acteur bien connu du petit écran.

20 et 31 mars ainsi que 1^{er} et 2 avril

Candiac

Programmation complète en février : salondulivrederoussillon.ca

Des activités satellites sont prévues à Delson et à Saint-Philippe.



INSCRIPTION
DÈS LE 13 FÉV.
RÉSIDENTS
SEULEMENT

CHASSE AUX COCOS
DANS LES PARCS
ET DISTRIBUTION
DE GÂTERIES

Tourbillon hivernal

Une foule d'activités
pour profiter des
joies de l'hiver!



4 février
10 h à 16 h
5 février
9 h à 12 h

Parc de la Tortue