

# PROGRAMMATION DES ACTIVITÉS HIVER 2014 MASHTEUIATSH



Pekuakamiulnuatsh  
Takuhikan

## MOT DE LA RESPONSABLE

Kuei,

Pour débiter 2014 du bon pied, les programmes à la jeunesse, aux loisirs et aux initiatives communautaires ainsi que plusieurs partenaires de Mashteuiatsh vous offrent un éventail d'activités sportives, de loisirs et culturelles qui reflète le dynamisme croissant de notre milieu. De la raquette à la glissade, en passant par le hockey, la cuisine et la danse, vous trouverez sans doute une activité qui répond à vos intérêts. D'ailleurs, l'hiver s'annonce chaud avec les cuisines collectives, la fête des neiges Pipun, la salle d'entraînement, Plaisirs d'hiver, le prêt de raquettes, la Mission hockey bottine Wixx ainsi que le Défi santé 5-30-Équilibre. Bref, une panoplie d'activités pour tous les goûts, à faibles coûts et ici, à Mashteuiatsh.

Alors! Qu'attendez-vous? Enfilez vos raquettes, mettez votre tuque, trouvez-vous des mitaines et venez bouger avec nous!

Christine Germain  
Responsable  
Programmes à la jeunesse, aux loisirs et aux initiatives communautaires

## Table des matières

Renseignements généraux	2
Activités jeunesse	4
Activités adultes	8
Activités aînés	10
Activités familiales	11
Activités pour tous	12

## PLAISIRS D'HIVER

Plaisirs d'hiver est une initiative qui vise à augmenter la pratique d'activités physiques hivernales soutenues par les partenaires d'Auassatsh. Ainsi, plusieurs activités et aménagements sont mis de l'avant afin de permettre à la population de bouger davantage et de découvrir le plaisir d'être physiquement actifs l'hiver.

Surveillez le logo et les affiches qui présentent les activités de Plaisirs d'hiver se déroulant à Mashteuiatsh du 8 février au 9 mars 2014.



Consultez la programmation des activités hiver 2014 de Pekuakamiulnuatsh Takuhikan ou visitez le [www.santesaglac.gouv.qc.ca](http://www.santesaglac.gouv.qc.ca) pour découvrir les activités hivernales offertes à Mashteuiatsh.



Par la coopération, les partenaires du Comité santé des jeunes voient à soutenir les actions visant la prévention des problèmes associés au développement, à l'adaptation et à l'intégration sociale des jeunes Pekuakamiulnuatsh. Les travaux du Comité santé des jeunes reposent sur une mobilisation communautaire par une approche holistique, intersectorielle et multidisciplinaire.

# Renseignements généraux

## MODALITÉS D'INSCRIPTION

Pour toutes les activités offertes dans cette programmation :

Vous présenter à la réception du Centre de santé, 65, rue Uapakalu, entre 8 h et 12 h ou 13 h et 16 h.

**Pour information :** Diane Larouche, 418 275-5386, poste 340

## MODALITÉS DE PAIEMENT

Les frais d'inscription sont payables en entier en argent comptant ou par chèque daté du jour de l'inscription à l'ordre de Pekuakamiulnuatsh Takuhikan.

Frais de 15 \$ pour chèque sans provision.

### Mode de paiement :

Possibilité de payer en deux versements

#### 1<sup>er</sup> chèque :

50 % payable au moment de l'inscription

#### 2<sup>e</sup> chèque :

50 % payable au plus tard 4 semaines suivant l'inscription (le chèque doit être remis lors de l'inscription)

## MODIFICATION OU REMBOURSEMENT

Aucun remboursement ne sera accepté après le début de l'activité, sauf :

- Lorsque, pour des raisons de santé (blessure ou maladie), la personne ne peut poursuivre le cours (notez qu'une somme proportionnelle sera retenue au nombre de cours ou à la période d'activité ayant eu lieu);
- Lorsque l'activité est annulée.

Selon le nombre d'inscriptions, les Programmes à la jeunesse, aux loisirs et aux initiatives communautaires se réservent le droit d'annuler ou de modifier les activités.

## CHANGEMENTS SANS PRÉAVIS

Tous les renseignements et les tarifs que vous trouvez dans ce programme sont sujets à changement sans préavis.

## RÉSERVATION DE LOCAUX ET DE PLATEAUX

La direction Santé et mieux-être collectif met à la disposition des gens de la communauté différents plateaux sportifs qui peuvent être loués pour différentes occasions : sports, activités culturelles, fêtes d'enfants, party de bureau, mariages, etc.

Le coût de la location comprend :

- Le montage et le démontage de la salle;
- La conciergerie;
- Un préposé sur place.

**Veillez noter que les locaux sont non fumeurs.**

**Pour information :**

Alex Paul, 418 275-5386, poste 342

## LOCAUX ET PLATEAUX

### Salle communautaire

Capacité : 300 personnes

Coût : 225 \$ / 6 h

25 \$ / heure supplémentaire

### Gymnase

18 ans et plus

Coût : 10 \$ / 50 minutes

### Aréna

18 ans et plus

Coût : 85 \$ / 50 minutes

127,50 \$ / 1 h 20

**Pour information :**

Alex Paul, 418 275-5386, poste 342

## PRÊT D'ÉQUIPEMENT

Le service de location d'équipement sportif est disponible aux heures d'ouverture du Centre Amishkuisht. Vous devez signer un formulaire de prêt d'équipement.

**Pour information :**

Alex Paul, 418 275-5386, poste 342

# Renseignements généraux

## RÈGLEMENT DU CENTRE AMISHKUISHT

Gardons notre aréna propre et accueillant.

### Il est interdit :

- D'écrire sur les murs;
- De circuler dans le corridor réservé aux joueurs et autour de la patinoire;
- Aux jeunes de 14 ans et moins de circuler dans le bâtiment après 21 h;
- De consommer des drogues et des boissons alcoolisées;
- De fumer;
- De jouer avec le téléphone public;
- De flâner dans les salles de bain;
- De courir dans les estrades et les escaliers;
- De s'asseoir dans les escaliers.

**Tout manquement à ces règlements peut entraîner l'expulsion du contrevenant.**

## ÉQUIPEMENT OBLIGATOIRE

### Règlement concernant le hockey et le ballon-balai

Règlement concernant les périodes de hockey libre.

Les joueurs de hockey de 15 ans et moins ont l'obligation de porter l'équipement complet.

Les joueurs de hockey de 16 ans et plus ont l'obligation de porter l'équipement suivant : casque protecteur, protecteur facial complet et protège-cou.

Il est important d'apporter vos rondelles.

## ORGANISMES COMMUNAUTAIRES

Les organismes communautaires sont invités à nous partager leurs initiatives sportives, de loisirs, sociales ou culturelles afin de les partager dans les programmations à venir.

### **Pour information :**

François Buckell, 418 275-5386, poste 722

## BIBLIOTHÈQUE Katapuatakanitsh mashinahikanitshuap tapatshimun

Bibliothèque scolaire et communautaire incluant le centre d'accès communautaire Internet.

### **Horaire :**

lundi au jeudi :	7 h 45 à 11 h 45 12 h 45 à 16 h 30
vendredi :	7 h 45 à 12 h 12 h 45 à 16 h 30
samedi :	10 h à 13 h 30

**Pour information :** Johane Langlais,  
418 275-5386, poste 315



## PROGRAMME D'INITIATIVES INDIVIDUELLES ET COMMUNAUTAIRES (PIIC)

Dépôt pour les prochaines demandes au programme PIIC.

**Date :** 17 janvier 2014

### **Pour information :**

François Buckell, 418 275-5386, poste 722

# Activités jeunesse

## MAISON DE JEUNES KUSHAPETSHEKAN 7 à 12 ans

### Ouverture le 3 janvier 2014

Tu désires apprendre en t'amusant, mettre en avant-plan ta créativité, développer des projets audacieux dans un environnement sain, encadré et diversifié.

Joins-toi aux jeunes de la Maison de jeunes. Apporte ta bonne humeur, ton sourire et tes passions. Nous t'attendons!

**Adresse :** 77, rue Atshikash

**Horaire :**

lundi au vendredi : 15 h à 17 h 30

samedi et dimanche : 12 h à 17 h

**Pour information :**

Johann Buckell et Jean-Luc Paul, 418 275-4758

## SPORT 7 À 12 ANS

**Invitation aux jeunes de 7 à 12 ans :  
basketball, soccer, badminton ou volleyball.  
Les jeunes décident de la musique.**

**Début :** 7 janvier 2014

**Horaire :** mardi, jeudi et vendredi

**Heure :** 16 h 30 à 17 h 15

**Coût :** gratuit

**Lieu :** gymnase

**Équipement :** Espadrilles

**Pour information :** Johann Buckell, 418 275-5386, poste 239

## CAFÉ JEUNESSE KAHPE UASSATS 13 à 17 ans

### Ouverture le 3 janvier 2014

Le Café jeunesse est un lieu de rencontre où les jeunes de 13 à 17 ans ont la possibilité de prendre des responsabilités et de s'engager dans des projets d'activités culturelles, éducatives et sportives, de sensibilisation, d'information et de promotion de la santé.

C'est un lieu rassembleur où l'on se retrouve entre amis pour rire, jouer, danser, rêver, s'informer et réaliser des projets.

**Adresse :** 77, rue Atshikash

**Horaire :**

lundi au jeudi : 18 h 30 à 21 h 30

vendredi : 18 h 30 à 23 h

samedi : 18 h à 23 h

dimanche : 18 h à 21 h 30

**Pour information :**

Élisabeth Launière et Jean-Luc Paul, 418 275-4758

## SPORT 13 À 17 ANS

**Invitation aux jeunes 13 à 17 ans :  
basketball, soccer, badminton ou volleyball.  
Les jeunes décident de la musique.**

**Début :** 10 janvier 2014

**Horaire :** mardi

**Heure :** 19 h 30 à 20 h 30

**Coût :** gratuit

**Lieu :** gymnase

**Équipement :** Espadrilles

**Pour information :** Élisabeth Launière,  
418 275-5386, poste 239

# Activités jeunesse

## HOCKEY LIBRE 15 ANS ET MOINS

**Dates :** 6 janvier au 26 mars 2014

**Horaire :** mercredi de 15 h 30 à 16 h 50

**Il est obligatoire de porter l'équipement complet.**

**Pour information :** Alex Paul, 418 275-5386, poste 342

## ACTIVITÉ DE LA SAINT-VALENTIN

**Activité en collaboration avec la bibliothèque de Mashteuatsh.**

**Date :** 12 février 2014

**Heure :** 15 h à 16 h 30

**Coût :** gratuit

**Lieu :** bibliothèque

**Il est important de réserver votre place ! (15 places disponibles)**

**Pour information :**

Johann Buckell, 418 275-5386, poste 352

Johanne Langlais, 418 275-5386, poste 315

## ACTIVITÉ DE BRICOLAGE

**Activité en collaboration avec la bibliothèque de Mashteuatsh.**

**Date :** 12 mars 2014

**Heure :** 15 h à 16 h 30

**Coût :** gratuit

**Lieu :** bibliothèque

**Il est important de réserver votre place ! (15 places disponibles)**

**Pour information :**

Johann Buckell, 418 275-5386, poste 352

Johanne Langlais, 418 275-5386, poste 315

## INITIATION AU SPORT POUR LES MOINS DE 5 ANS

**Dates :** 29 janvier, 19 mars et 2 avril 2014

**Heure :** 9 h à 10 h

**Coût :** gratuit

**Lieu :** centre Amishkuisht

Les enfants doivent être accompagnés d'un adulte.

**Pour information :** Julie Girard, 418 275-5386, poste 374

## ACTIVITÉ DE PÂQUES

**Activité en collaboration avec la bibliothèque de Mashteuatsh.**

**Date :** 16 avril 2014

**Heure :** 15 h à 16 h 30

**Coût :** gratuit

**Lieu :** bibliothèque

**Il est important de réserver votre place ! (15 places disponibles)**

**Pour information :**

Johann Buckell, 418 275-5386, poste 352

Johanne Langlais, 418 275-5386, poste 315

## PLAISIRS D'HIVER À LA GARDERIE SCOLAIRE DE L'ÉCOLE AMISHK

**Glissade et jeux extérieurs quotidiens pour les jeunes qui fréquentent la garderie scolaire de l'école Amishk.**

**Date :** 10 février au 7 mars 2014

**Heure :** 15 h

**Horaire :** lundi au vendredi

**Lieu :** école Amishk

**Information :** Mélanie Asselin, 418 275-5386, poste 325



# Activités jeunesse

## RAQUETTE DANS LES COURS D'ÉDUCATION PHYSIQUE ET À LA SANTÉ POUR LES ÉLÈVES DE L'ÉCOLE AMIHSK

**Initiation à la raquette dans le cadre des cours d'éducation physique et à la santé pour les jeunes de l'école Amishk**

**Dates :** 10 au 28 février 2014  
**Quand :** lundi au vendredi  
**Lieu :** école Amishk

**Information :** France Kurtness, 418 275-5386, poste 761



## CARNAVAL OLYMPIQUE DE L'ÉCOLE AMISHK

**Différentes activités sportives soulignant les Jeux Olympique de Sotchi pour les élèves de l'école Amishk dans le cadre d'une journée de carnaval hivernal.**

**Date :** Dans la semaine du 24 février 2014  
**Lieu :** école Amishk

**Information :** France Kurtness, 418 275-5386, poste 761



## ATELIER CHEF MOI LE CHEF

L'activité (CHEF MOI LE CHEF) englobe 11 ateliers d'acquisition de compétences culinaires pour les jeunes de 13 à 17 ans. Réalisés conjointement avec la technicienne en nutrition et l'animateur aux loisirs, les ateliers visent à enseigner les bases de la cuisine.

**Dates :** 24 février au 16 mai 2014  
**Horaire :** les lundis  
**Heure :** 18 h 30  
**Lieu :** Café jeunesse  
**Coût :** gratuit

**Inscription obligatoire car les places limitées.**

**Information :** Élisabeth Launière, 418 275-5386, poste 239



## MISSION HOCKEY BOTTINE WIXX À LA MAISON DES JEUNES KUSHAPETSHEKAN

**Joutes de hockey bottines (hockey cossum) avec les jeunes de la Maison des jeunes Kushapetshekan.**

**Dates :** 21 janvier au 31 mars 2014  
**Horaire :** les mardis  
**Heure :** 16 h 30 à 17 h 15  
**Lieu :** gymnase ou à l'extérieur  
**Coût :** gratuit

**Information :** Johann Buckell, 418 275-5386, poste 352



# Activités jeunesse

## RAQUETTE DANS LES COURS D'ÉDUCATION PHYSIQUE POUR LES ÉLÈVES DE L'ÉCOLE KASSINU MAMU

**Initiation à la raquette dans le cadre des  
cours d'éducation physique pour les jeunes  
de l'école Kassinu Mamu**

**Dates :** 10 au 28 février 2014  
**Horaire :** lundi au vendredi  
**Lieu :** école Kassinu Mamu

**Information :** Lucie Dufour, 418 275-5386,  
poste 321



La pratique d'activités de sports et de  
loisirs contribue à la qualité de vie  
des personnes et de la communauté.

Source : Ensemble pour un Québec  
dynamique et en santé

## PAMIPITSHITAU – DÉPLAÇONS-NOUS EN HIVER EN TRANSPORTANT NOS BAGAGES

En partenariat avec l'école secondaire  
Kassinu Mamu, le Projet Pamipitshitau  
permet à des élèves Pekuakamiulnuatsh de  
15 ans et plus de pratiquer une activité de  
mise en forme physique tout en les faisant  
vivre un moment culturel de leur  
communauté. Le moment final de leur  
participation les amènera à faire une  
marche en raquettes d'une semaine sur le  
territoire de leurs ancêtres à la mi-février.

**Date :** mi-février

**Information :** Monique Verreault,  
418 275-0551

## SORTIE EN TERRITOIRE POUR LES ÉLÈVES DE L'ÉCOLE KASSINU MAMU

**Sortie en territoire pour les élèves de l'école  
Kassinu Mamu.**

**Dates :** 17 au 21 février 2014  
**Horaire :** lundi au vendredi  
**Lieu :** école Kassinu Mamu et en territoire

**Information :** Mélanie Robertson,  
418 275-5386, poste 445



# Activités adultes

## CARREFOUR SOCIAL USHKUI

Un lieu de création de réseaux sociaux sains afin de briser l'isolement, développer l'entraide, favoriser de saines habitudes de vie et développer de nouvelles habilités.

Vous voulez avancer dans votre cheminement personnel et contribuer au mieux-être de la communauté...

Vos connaissances, vos compétences et vos expériences sont des richesses à partager...

Votre implication peut faire une différence pour vous et votre communauté.

**Horaire :** lundi au vendredi  
**Heure :** 8 h à 14 h 30  
**Lieu :** 77, rue Atshikash

**Pour information :**  
Claude Boivin, 418 275-4758

## DEJEUNER CAUSERIE

Déjeuner et discussion sur différents sujets que vous aurez vous-mêmes choisis en lien avec votre réalité personnelle.

**Horaire :** tous les mercredis sauf les journées de brunch  
**Heure :** 9 h à 11 h  
**Coût :** gratuit  
**Lieu :** Carrefour social Ushkui  
77, rue Atshikash

**Pour information :**  
Claude Boivin, 418 275-4758

## TOURNOI DE BILLARD

**Dates :** 23 janvier, 21 février, 21 mars, 24 avril 2014  
**Heure :** 9 h à 14 h 30  
**Lieu :** Carrefour social Ushkui  
77, rue Atshikash

**Pour information :**  
Claude Boivin, 418 275-4758

## BRUNCH RENCONTRE

Permet au gens de la communauté de se rencontrer.

**Dates :** 22 janvier 2014  
19 février 2014  
19 mars 2014  
16 avril 2014

**Heure :** 9 h à 12 h  
**Coût :** gratuit  
**Lieu :** Carrefour social Ushkui  
77, rue Atshikash

**Pour information :**  
Claude Boivin, 418 275-4758

## BADMINTON LIBRE

**Dates :** 8 janvier au 16 avril 2014  
**Horaire :** mercredi  
**Heure :** 20 h  
**Lieu :** gymnase  
**Coût :** gratuit

**Pour information :**  
Alex Paul, 418 275-5386, poste 342

## CARDIOVÉLO (SPINNING)

**La tenue de cette activité sera confirmée le 6 janvier 2014.**

**Pour information :**  
Myriam Kurtness, 418 275-5386, poste 494



# Activités adultes

## MISE EN FORME

**Pourquoi ne pas faire de l'exercice entre amis, en famille ou entre collègues de travail? Pratiquer une activité de conditionnement physique est une occasion de se mettre en forme.**

**Dates :** 20 janvier au 16 avril 2014  
**Horaire :** lundi et mercredi  
**Heure :** 16 h 45 à 17 h 45  
**Lieu :** gymnase  
**Coût :** 50 \$ pour la session  
3 \$ par séance  
Les 4 premiers cours sont gratuits

Nombre de participants requis : 7 à 15

### **Pour information et inscription :**

Louise Martel, 418 275-5386, poste 427  
Myriam Kurtness, 418 275-5386, poste 494

## BOXE

**Débutant le :** 7 janvier 2014  
**Horaire :** mardi et jeudi  
**Heure :** 17 h 30 à 19 h 25  
**Lieu :** gymnase  
**Coût :** voir avec l'entraîneur

**Entraîneur :** Shayne Moar

### **Pour information :**

Alex Paul, 418 275-5386, poste 342  
Shayne Moar, 418 765-0217 ou 418 618-4476

## HOCKEY LIBRE 16 ANS ET PLUS

**Dates:** 6 janvier au 27 mars 2014  
**Horaire :** lundi et jeudi  
**Heure :** 15 h 30 à 16 h 50  
**Coût :** gratuit  
**Lieu :** centre Amishkuisht

### **Pour information :**

Alex Paul, 418 275-5386, poste 342

## HOCKEY LIBRE 35 ANS ET PLUS

**Dates:** 7 janvier au 25 mars 2014  
**Horaire :** mardi  
**Heure :** 15 h 30 à 16 h 50  
**Coût :** gratuit  
**Lieu :** centre Amishkuisht

### **Pour information :**

Alex Paul, 418 275-5386, poste 342

# Activités aînées

## SORTIES DE QUILLES

Les loisirs de Mashteuiatsh invitent tous les aînés de la communauté à participer aux sorties de quilles qui seront organisées une fois par mois au salon de quilles de Roberval. Le transport sera fourni.

**Date :** 30 janvier 2014  
27 février 2014  
27 mars 2014  
24 avril 2014



**Horaire :** à tous les derniers jeudi du mois  
**Heure :** 14 h à 16 h  
**Lieu :** salon de quilles de Roberval  
**Coût :** 2 \$  
**Départ :** centre Amishkuisht (aréna)

### Pour information :

Myriam Kurtness, 418 275-5386, poste 494

## ATELIER AÎNÉS - BRANCHÉS

**Atelier d'initiation à l'informatique pour les aînés de la communauté. Sujets traités : courriel, moteur de recherche, facebook, accès à la bibliothèque, etc.**

**Date :** février 2014  
**Heure :** en après-midi  
**Lieu :** bibliothèque  
**Coût :** gratuit

### Pour information :

Myriam Kurtness, 418 275-5386, poste 494

## RALLYE HISTORIQUE

**Randonnée dans la communauté pour découvrir les différents endroits qui ont marqué l'histoire de la communauté.**

**Date :** avril 2014  
**Heure :** en soirée  
**Lieu :** dans la communauté  
**Coût :** gratuit  
**Départ :** centre Amishkuisht (aréna)

### Pour information :

Myriam Kurtness, 418 275-5386, poste 494

## PROGRAMME AÎNÉS-ACTIF

**Programme d'activité physique légère pour les aînés qui vous permettra de rester en forme et de vivre tous les bienfaits d'une bonne forme physique.**

**Date :** de janvier à avril 2014  
**Horaire :** 1 fois par semaine  
**Heure :** en après-midi  
**Lieu :** gymnase ou salle communautaire  
**Coût :** gratuit

\*Bouteille d'eau, serviette, vêtement exercice et espadrille.

### Pour information :

Myriam Kurtness, 418 275-5386, poste 494

# Activités familiales

## BÉBÉ EN SANTÉ

**Déjeuner-causerie** sur différents sujets choisis par les participants en lien avec la réalité parentale.

**Clientèle visée :** les femmes enceintes, leurs conjoints et les parents d'enfants de 0 à 5 ans.

**Dates :** 22 janvier au 28 mai 2014

**Horaire :** tous les mercredis aux deux semaines de 8 h 30 à 11 h 30

**Sortie à venir :** 28 mai (coût à prévoir)

**Coût :** gratuit

**Lieu :** Maison de la famille Shaputuan Puamun



**Il est important de confirmer votre présence**

\*Il est encore temps de choisir les activités à venir : recettes d'Halloween, scrapbooking, cardio-poussette, massage pour parent et bébé, atelier sur l'attachement, plantes médicinales, etc.

**Pour information :** Sarah Buckell, 418 275-5386, poste 766.

## SERVICE DE RÉPIT-PARENTS

**Service de gardiennage** visant à donner l'opportunité aux parents d'avoir quelques heures à eux.

**Clientèle visée :** Pour les parents d'enfants de 0 à 5 ans.

**Date :** à partir du 9 janvier 2014

**Horaire :** jeudi

**Heure :** 13 h 30 à 15 h 30

**Coût :** gratuit

**Lieu :** Maison de la famille Shaputuan Puamun

**Inscription obligatoire, car les places sont limitées.**

**Pour information :**

Marie-Pier Tremblay, 418 275-5386, poste 750



## CUISINES COLLECTIVES

**Cuisines collectives** dont les participants choisissent une ou des recettes et font la liste d'épicerie ensemble. Tout le monde met la main à la pâte et cuisine avec humour, partage et entraide.

**Dates :** 15 janvier 2014  
12 février 2014  
9 avril 2014  
7 mai 2014  
11 juin 2014

**Heure :** 8 h 30 à 12 h

**Coût :** selon les recettes choisies, max. de 20 \$ par participant par recette



**Il est important d'apporter des contenants de plastique.**

**Inscription obligatoire, car les places sont limitées.**

**Pour information :** Sarah Buckell, 418 275-5386, poste 766.

## COURS PRÉNATAL

**Le cours prénatal** a pour but de vous préparer à l'arrivée de votre nouveau-né. **Durant cette soirée, les services de la Maison de la famille Shaputuan Puamun vous seront présentés.**

**Clientèle visée :** les femmes enceintes accompagnées d'une personne significative.

**Date :** mars 2014

**Heure :** 16 h à 18 h repas inclus

**Coût :** gratuit

**L'inscription est obligatoire** afin de commander le repas en fonction du nombre de personnes inscrites.

**Pour information :** Maison de la famille Shaputuan Puamun, 418-275-5386, poste 750.

# Activités pour tous

## SEMAINE DE RELÂCHE 3 au 5 mars 2014

**Une belle semaine arrive déjà à grands pas, celle de la relâche!**

### Recettes mixtes à la « mixette »

Élaboration d'un menu simple (soupe, repas et dessert)

**Date :** 3 mars 2014  
**Heure:** 13 h 30 à 15 h 30  
**Coût :** gratuit

**Inscription obligatoire.**

**Pour information :** Johann Buckell,  
418 275-5386, poste 352 et Élisabeth Launière,  
418 275-5386, poste 239

### Zoo de Falardeau

**Centre d'observation de la faune & d'interprétation de l'agriculture.**

**Date :** 4 mars 2014  
**Heure:** 10 h 30  
**Coût :** 10 \$ /adulte  
5 \$ / enfant de 2 à 13 ans  
Gratuit / moins de 2 ans  
**Lieu :** Zoo de Falardeau

Les jeunes de 12 ans et moins devront être accompagnés d'un adulte.

**Inscription obligatoire, car les places sont limitées.**

**Pour information :** Johann Buckell,  
418 275-5386, poste 352 et Élisabeth Launière,  
418 275-5386, poste 239

### Sortie Village Vacances Valcartier

**Date :** 5 mars 2014  
**Coût :** 25 \$ (12 ans et plus)  
20 \$ (5 à 11 ans)  
10 \$ (3 à 4 ans)  
Gratuit (2 ans et moins)

**Départ de l'aréna :** 7 h 30  
**Retour :** départ de Valcartier à 16 h 30

Les jeunes de 12 ans et moins devront être accompagnés d'un adulte.

**Inscription obligatoire, car les places sont limitées.**

**Pour information :** Johann Buckell,  
418 275-5386, poste 352 et Élisabeth Launière,  
418 275-5386, poste 239

## TOURNOI DE HOCKEY MINEUR

**Venez encourager les jeunes!**

**Dates :** 6 au 9 mars 2014  
**Lieu :** Centre Amishkuisht

**Surveillez la programmation.**

## CLUB OPTIMISTE DE MASHTUEIATSH

Plusieurs belles activités sont proposées par le club optimiste de Mashtueiatsh.

**Surveillez l'affichage dans les endroits publics.**

**Pour information :** Chantale Lavoie  
418-275-2760

# Activités pour tous

## HOCKEY LIBRE FAMILIAL

**Dates :** 9 janvier au 30 mars 2014  
**Horaire :** vendredi 15 h 30 à 17 h  
samedi 16 h 30 à 18 h  
**Coût :** gratuit

**Les jeunes de 12 ans et moins devront être accompagnés d'un adulte.**

**Pour information :**  
Alex Paul, 418 275-5386, poste 342

## PATINAGE LIBRE

**Dates :** 8 janvier au 26 mars 2014  
**Horaire :** mercredi 19 h à 19 h 50  
samedi 12 h à 12 h 50  
dimanche 12 h à 12 h 50  
**Coût :** gratuit

**Règlement :** Le casque protecteur et les gants pour les enfants de moins de 12 ans sont obligatoires

**Pour information :** Alex Paul, 418 275-5386, poste 342

## ATELIER DE VERRE FUSION

Cet atelier d'une durée d'une journée vous permettra de mettre en pratique les différentes étapes de la technique du verre soufflé.

**Coût :** 120 \$ / participant (matériel inclus)

**Pour information et inscription :** François Duciaume, 418 275-9155 ou 418 275-8158

## COURS ZUMBA

Le Zumba est un mélange de danses (salsa, merengue et cumbia) et d'aérobic. Vous serez entraînés au son de la musique latine et du monde. C'est un entraînement cardiovasculaire complet et un très bon moyen de perdre du poids, tout en s'amusant.

**Dates :** 7 janvier au 17 avril 2014  
**Horaire :** mardi et jeudi  
**Heure :** 16 h 45 à 17 h 45  
**Lieu :** salle communautaire  
**Coût :** 115 \$ pour 2 soirs / semaine  
70 \$ pour 1 soir / semaine  
6 \$ la séance

**Entraîneur :** Claudie Robertson

\*Des poids de 1 lb ou 2,5 lbs peuvent être utilisés. Possibilités de les commander lors de l'inscription.

**Nombre de participants requis : 15 minimum**

**Pour information :**  
Claudie Robertson, 418 275-3175  
Myriam Kurtness, 418 275-5386, poste 494

## DANSE COUNTRY

**Début :** 7 janvier 2014 (10 semaines)  
**Horaire :** mardi  
**Heure :** niveau 2 19 h à 20 h  
**Lieu :** salle communautaire  
**Coût :** 5 \$ par cours

**Pour information :** Claudette Pitt,  
418 671-2189

# Activités pour tous

## ACTIVITÉ LIBRE - GYMNASÉ

**Dates :** 4 janvier au 27 avril 2014  
**Horaire :** samedi et dimanche  
**Heure :** 9 h à 12 h  
**Coût :** gratuit  
**Lieu :** gymnase

**Pour information :**

Alex Paul, 418 275-5386, poste 342

## SALLE D'ENTRAÎNEMENT LIBRE

**Dates :** 6 janvier au 28 avril 2013  
**Horaire :** lundi, mercredi, samedi  
**Heure :** Lundi, mercredi 17 h 45 à 19 h  
Samedi 12 h à 14 h  
**Coût :** 2 \$ par personne  
**Lieu :** gymnase

**Pour information :**

Alex Paul, 418 275-5386, poste 342

## SEMAINE DE LA PROMOTION DE LA VIE

**Dates :** 2 au 8 février 2014

**Surveillez la programmation.**

## INITIATION AU VITRAIL

Vous aurez l'occasion de réaliser un vitrail selon la méthode Tiffany.

**Coût :** 160 \$ (matériel inclus)

**Pour information et inscription :** François Duciaume, 418 275-9155 ou 418 275-8158

## PATINOIRE EXTÉRIEURE

**Venez-vous amuser et profiter du grand air !**

**Dates :** janvier à mars 2014  
**Horaire :** dimanche au samedi  
**Heure :** 8 h à 22 h  
**Coût :** gratuit  
**Lieu :** terrain arrière du centre Amishkuisht

**Pour information :**

Alex Paul, 418 275-5386, poste 342

## LE ZOO CHEZ-NOUS

**Activité pour tous en collaboration avec la bibliothèque.**

**Date :** 22 janvier 2014  
**Heure :** 15 h à 16 h 30  
**Coût :** gratuit  
**Lieu :** salle communautaire

**Pour information :**

Johann Buckell, 418 275-5386, poste 352  
Johanne Langlais, 418 275-5386, poste 315



## FÊTE DES NEIGES PIPUN

**Pour une 7<sup>e</sup> édition, l'équipe des loisirs vous invite à participer en grand nombre à un rassemblement hivernal d'antan. Venez revivre les activités d'autrefois telles que le triathlon traditionnel, soirée folklorique, concours « Princesse des bois », brunch, tournoi, etc.**

**Date : 28 février et 1<sup>er</sup> mars 2014**

**Pour information :**

Myriam Kurtness, 418 275-5386, poste 494  
Stéphanie Gabriel-Fortin, 418 275-5386, poste 767



## MASHTEUIATSH : PARTENAIRE DU DÉFI SANTÉ

Le *Défi Santé* vise l'atteinte de 3 objectifs, en solo, en famille ou en équipe, pendant 6 semaines, du 1<sup>er</sup> mars au 11 avril. La Direction santé et mieux-être collectif est, cette année encore, un partenaire pour que :

- Manger au moins 5 portions de fruits et légumes par jour;
- Bouger au moins 30 minutes par jour. Et pour les jeunes, c'est au moins 60;
- Dormir mieux pour avoir un meilleur équilibre de vie;

soit plus facile pour les Pekuakamiulnuatsh.

En ce sens, nous offrons des plages horaires gratuites de patinage libre, de hockey libre ainsi qu'au gymnase pour vous aider à bouger. À cela, s'ajoute le prêt d'équipement sportif gratuit pour la population. Des cuisines collectives à la Maison de la famille et au Carrefour Ushkui vous outillent afin d'atteindre la consommation de 5 fruits et légumes. Finalement, vous pouvez rencontrer Mélanie Courtois, infirmière, au 418 275-5386, poste 350 qui saura vous accompagner afin de relever ce défi!

Donc, n'hésitez pas à adopter de saines habitudes de vie!

Inscription en ligne au [www.defisante.ca](http://www.defisante.ca)





**Pekuakamiulnuatsh  
Takuhikan**

**Programmes à la jeunesse,  
aux loisirs et  
aux initiatives communautaires**

Direction – Santé et mieux-être collectif  
65, rue Uapakalu  
Mashteuiatsh (Québec) G0W 2H0

Téléphone : 418 275-5386, poste 340  
Télécopieur : 418 275-8768  
[loisirs@mashteuiatsh.ca](mailto:loisirs@mashteuiatsh.ca)  
[www.mashteuiatsh.ca](http://www.mashteuiatsh.ca)