

# INFO

## Morin-Heights

L'harmonie c'est dans notre nature



**MORIN-HEIGHTS**  
1855

### INFORMATION MUNICIPALE PRINTEMPS 2020

MARS / AVRIL / MAI  
VOL. 23 NO 2

- 14 / camp de jour
- 01 / sortie pour les 50+
- 02 / nouvelles
- 06 / services municipaux
- 08 / calendrier des collectes
- 12 / programmation culturelle
- 15 / activités
- 20 / cours offerts

### Festival de la famille et de l'environnement de Morin-Heights

Le samedi 30 mai, à l'école  
primaire de Morin-Heights,  
de 10h à 14h30! (annulé en  
cas de pluie)

Animation, jeux gonflables,  
kiosques découverte,  
camion de pompiers; surveillez la page Facebook  
municipale pour connaître tous les détails!



### PLACE

AUX **50** ANS  
et **MIEUX**

### Place aux 50 ans et mieux

Depuis huit ans maintenant que les différents Services des loisirs des municipalités de notre MRC organisent la journée d'activités **Place aux 50 ans et mieux** à l'Hôtel du Mont Gabriel de Sainte-Adèle. Le thème choisi cette année sera « En mode techno! ». C'est un rendez-vous le **lundi 4 mai de 9h à 16h15!**

Passez au Chalet Bellevue entre le 6 avril et le 1<sup>er</sup> mai afin de vous procurer un billet au coût de **20\$** (buffet inclus). Faites vite, les places sont limitées!

**Information:** 450 226-3232, poste 132

## Mot du maire



Chers concitoyens et concitoyennes,

Cette période de l'année sert à préparer les projets pour l'été et l'automne; en voici un bref aperçu :

Premièrement, afin de profiter pleinement des subventions disponibles, nous avons déplacé le déménagement des deux patinoires vers les terrains du Parc Basler à l'été 2020. Un nouveau chalet d'accueil sera bâti à proximité. Les projets d'agrandissement du stationnement du Chalet Bellevue, ainsi que son éclairage sont en attente des approbations du Ministère de l'Environnement.

Nous avons eu de bonnes nouvelles concernant le projet de logements abordables pour aînés autonomes et semi-autonomes. Le nouvel Habitat Morin-Heights sera donc financé par les deux paliers gouvernementaux. L'élaboration des plans et devis se fera cette année en vue d'une construction en 2021. Les premiers résidents devraient y emménager en 2022. Le chemin d'accès et le prolongement de la conduite d'aqueduc pour desservir le projet seront faits cet été. Nous invitons tous les aînés intéressés à demeurer à Habitat Morin-Heights à s'inscrire sur la liste d'attente à l'hôtel de ville.

Nous allons accélérer l'installation de conteneurs semi-enfouis à plusieurs endroits stratégiques de la municipalité afin de permettre aux villégiateurs de déposer leurs matières résiduelles sans laisser traîner leurs bacs sur le bord de la rue toute la semaine.

La vitesse et le bruit des autos, camions et motos est une préoccupation grandissante pour tous les résidents de Morin-Heights. Nous travaillons étroitement avec les représentants de la Sûreté du Québec, le Ministère des Transports, et les citoyens afin de trouver des solutions à ces problèmes. Un budget spécifique de contrôle de la vitesse a été adopté par le conseil au mois de décembre. Les actions aux endroits les plus problématiques seront visibles dès cet été.

Je vous rappelle qu'un bon moyen de rester à l'affût des nouvelles et des activités est de s'abonner à la page Facebook de la municipalité. Un autre outil numérique sera implanté sous peu afin d'accélérer les communications d'urgence avec les citoyens, nous vous tiendrons au courant des détails de sa mise en service.

Sur le même thème, une génératrice sera installée au Chalet Bellevue afin de le rendre complètement autonome durant une panne de courant ou un autre type de sinistre. Le Chalet Bellevue est le lieu choisi par la Municipalité pour vous héberger en cas d'urgence. On y retrouve des douches et une cuisine fonctionnelle pour vous dépanner. Lors d'une urgence, si le chalet est fermé parce qu'un nombre trop peu élevé de citoyens sont dans le besoin, il y aura toujours un numéro d'urgence affiché dans la porte principale pour vous aider et vous orienter.

En terminant, je vous invite à participer en grand nombre à nos prochains événements, soit la Journée de pêche pour les enfants et le Festival de la famille et de l'environnement.

J'espère que cet hiver a été moins éprouvant que le dernier, et soyez assurés que vous vivez dans une des plus belles et chaleureuses communautés des Laurentides!

Votre dévoué,

Tim Watchorn, ing.  
Maire



facebook.com/  
MunicipaliteMorinHeights



[www.morinheights.com](http://www.morinheights.com)

# équiterre

## Conférence: « Le meilleur déchet est celui qu'on ne produit pas »

Invitée par la Municipalité de Morin-Heights, Marie Laure Riel d'Équiterre présentera une conférence sur l'importance de réduire à la source dans le but de mieux consommer et de faire des choix éclairés. Au Chalet Bellevue le **samedi 21 mars** à 11 h. Gratuit et ouvert à tous !

### Information :

chaletbellevue@morinheights.com ou 450 226-3232, poste 132



## Garde-Manger des Pays-d'en-Haut

Le Garde-Manger donne accès à de l'**aide alimentaire** 50 semaines par année aux personnes vivant en situation précaire. La Fouillerie est gérée par le Garde-Manger; nous encourageons le public à participer en donnant leurs articles usagés et en faisant ainsi profiter les clients d'articles de choix. TOUS les profits vont au Garde-Manger des Pays-d'en-Haut.

### La Fouillerie, comptoir vestimentaire

28, rue Bennett, 450 644-0087

Horaire: Jeudi 10 h à 15 h

Vendredi 10 h à 15 h

Le premier samedi du mois de 9 h à 14 h

[www.gardemangerpdh.ca](http://www.gardemangerpdh.ca)



## Osez le transport collectif!

Voyagez en toute sécurité vers St-Jérôme ou Mont-Tremblant. C'est facile, fiable et peu dispendieux.

Information : [www.linter.ca](http://www.linter.ca) ou 1 877-604-3377

## Crédit d'impôt provincial pour le remplacement des installations septiques

Saviez-vous qu'il existe un crédit d'impôt du Gouvernement du Québec qui peut atteindre 20% des dépenses admissibles payées (permis municipal, étude de sol, etc.) qui dépassent 2 500 \$ pour le remplacement des installations septiques ? Ce programme, administré par Revenu Québec, est disponible pour une résidence principale ou un chalet selon certaines conditions et s'applique pour les années d'imposition 2017 à 2022. Pour tous les détails sur ce programme, consulter Services Québec à l'adresse suivante :

<http://www4.gouv.qc.ca/FR/Portail/Citoyens/Evenements/acheter-renover-maison/Pages/credit-assainissement-eaux-usees.aspx>.

**La Coop santé est un organisme à but non-lucratif et compte sur une équipe dynamique dont la priorité est le service aux patients. Nos actions sont toujours orientées sur l'accessibilité !**

### **EN 2018-2019**

- 1596 personnes ont obtenu un médecin de famille dans nos deux cliniques
- 10 280 rendez-vous ont été attribués dans la dernière année
- **↑** de 166% des journées de médecins à la clinique de Morin-Heights

Si vous n'avez pas de médecin de famille, vous devez vous inscrire au guichet de clientèle orpheline du gouvernement. Lorsqu'un médecin peut prendre en charge des nouveaux patients, le guichet lui attribue des patients inscrits sur la liste d'attente.

- Sur internet à [www.gamf.gouv.qc.ca](http://www.gamf.gouv.qc.ca)
- Par téléphone au 1-844-834-4263

### **C'EST EN ÉQUIPE QU'ON FAIT BOUGER LES CHOSES !**

**Faites-vous partie de notre équipe? Devenez membre à votre tour!**

Inscrivez-vous directement sur notre site Internet [www.coopsante.org](http://www.coopsante.org).

### **NOS MÉDECINS À MORIN-HEIGHTS**

#### **Dre Lisa-Marie Tassé**

(médecine familiale sur rendez-vous)

#### **Dre Vanessa Gatti**

(médecine familiale et clinique sans rendez-vous)

#### **Dre Eveline Gagné**

(médecine familiale sur rendez-vous)

#### **Dr François Mercier**

(clinique sans rendez-vous)

### **SANS RENDEZ-VOUS MORIN-HEIGHTS**

(2, rue Meadowbrook)

Mardi de 13 h à 17 h

Samedi de 10 h à 12 h

Rendez-vous attribués sur place dès 8 h (mardi) et 9 h (samedi)

L'horaire est sujet à changement, visitez notre site Internet avant de vous déplacer.

### **PHYSIOTHÉRAPEUTE**

Audrey Dubé • [www.physiotherapieactive.com](http://www.physiotherapieactive.com)

Lundi et mercredi sur rendez-vous

450 822-5714

### **OSTÉOPATHE**

Caroline Proulx • [carolineproulxosteopathie.com](http://carolineproulxosteopathie.com)

Mardi sur rendez-vous

450 820-1624

### **PSYCHOLOGUE (\$)**

Jacqueline Gravel

Jeudi sur rendez-vous

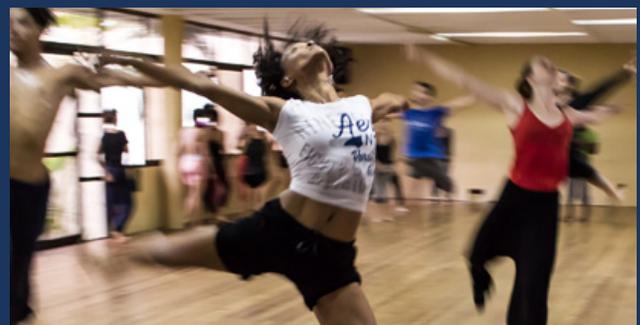
450 280-1545

Inscrivez-vous à notre infolettre au [www.coopsante.org](http://www.coopsante.org)

819 327-3534 / 450 644-0522

### **INSTRUCTEURS RECHERCHÉS !**

Nous recherchons des instructeurs pour différents cours à offrir à notre population : français, cardio, danse, zumba, etc. Si vous êtes un instructeur qualifié et bilingue, faites-nous parvenir votre cv et une courte description du cours que vous pourriez offrir à [loisirs@morinheights.com](mailto:loisirs@morinheights.com).



## Avez-vous besoin de popote roulante ?

Vous êtes un aîné en perte d'autonomie, vous venez de sortir de l'hôpital et vous êtes faible, vous êtes déprimé, vous êtes en traitement, comme proche-aidant, vous êtes épuisé, même réchauffer une soupe vous semble une montagne ?

Le service de la popote roulante peut vous être utile en vous offrant un bon repas chaud préparé avec amour comprenant une soupe, une assiette équilibrée et un dessert, pour la modique somme de 6 \$. Il vous sera livré à la maison une ou deux fois par semaine; des repas congelés peuvent vous être offerts également.

Vous êtes tentés ? Informez-vous auprès des organismes suivants qui vous expliqueront leur service et leurs critères d'admissibilité:

- Entraide bénévole des Pays-d'en-Haut: 450 229-9020;
- La Rencontre de Sainte-Marguerite-du-Lac-Masson: 450 228-8606 (*sous-contractant de l'Entraide bénévole des Pays-d'en-Haut*);
- Ressources communautaires Sophie à Wentworth-Nord et Lac-des-Seize-Iles: 450 226-1304.

### Comité de communication de la

**Table des aînés:** 450 340-0520

## Prévention des chutes : Programme intégré d'équilibre dynamique (P.I.E.D.)

Programme offert en anglais et présenté par le Centre de ressources familiales **4 Korner**s en collaboration avec la **Table des aînés des Pays-d'en-Haut**:

- / Efficacité démontrée, le PIED s'inscrit dans un continuum de services qui vise à prévenir les chutes et les fractures chez les aînés autonomes qui vivent dans la communauté et qui sont préoccupés par les chutes ou leur équilibre;
- / Le PIED contribue à améliorer la qualité de vie des aînés en augmentant leur sentiment de confiance face aux chutes et en leur permettant de se maintenir actif physiquement;
- / Animé par un professionnel qualifié et formé, il a été conçu pour être sécuritaire et adapté aux capacités de chaque participant.

Les lundis de 13 h 30 à 14 h 30 et les jeudis de 13 h 30 à 15 h, du 23 mars au 11 juin au Chalet Bellevue (27, rue Bellevue).

Pour s'inscrire :  
josephine@4kornerscenter.org ou  
450 974-3940 (option 8)



## Marteau et Plumeau

La mission de la coopérative est le soutien à domicile. Que vous soyez une personne avec une incapacité temporaire ou permanente, une personne seule ou une famille, nous offrons :

- **service d'entretien ménager régulier** qui peut inclure la préparation de repas (sans diète) et les emplettes;
- **service d'entretien ménager lourd**, comme un grand ménage, lavage de vitres, préparation pour les déménagements;
- **travaux saisonniers** comme du raclage, jardinage, emballage, ménage du garage ou de la remise, etc.;
- **service de répit** aux proches-aidants.

Communiquez avec nous dès maintenant pour connaître l'ensemble de nos services!

**450 229-6677**  
**marteau-plumeau.com**

**Gratuit!**



# Urbanisme et environnement

## Fleurons du Québec 2019–2021



Bonne nouvelle ! La Municipalité conserve les acquis de ses 4 fleurons et obtient une mention particulière pour la bibliothèque et le Parc Lummis. Une fois de plus, nous tenons à saluer la passion, la créativité et le dévouement de Mme Sylvia Fendle et de M. Gilles Saulnier pour la réalisation

de tous les aménagements floraux qui contribuent grandement aux objectifs d'embellissement de notre milieu de vie.

## Bornes de recharge pour véhicules électriques



Nous sommes fiers d'annoncer que la Municipalité fait maintenant partie du Circuit électrique, le plus important réseau de recharge public pour véhicules électriques au Québec. Les aires de service sont équipées de bornes de 240 volts, soit deux au Chalet Bellevue et deux à la bibliothèque

municipale (carte de membre requise). [lecircuitelectrique.com](http://lecircuitelectrique.com)

## Abri d'hiver temporaire: Objectif paysage!

Avec nos hivers en dents de scie, les abris temporaires ont sans aucun doute leur utilité. Toutefois, le printemps venu, leur maintien au-delà des dates autorisées ne favorise pas un visuel des plus attrayants. Nous demandons donc aux résidents de respecter les dates limites suivantes: le 1<sup>er</sup> mai pour enlever la toile de protection de la structure et le 15 mai pour démanteler la structure. Ces dispositions sont en vigueur pour tous les abris d'hiver temporaires, indépendamment de leur emplacement sur la propriété ou de leur usage. De plus, le respect de la réglementation simplifie grandement le travail des inspecteurs.

## Abattage d'arbres

Un permis gratuit est requis avant d'abattre des arbres sur une propriété, incluant les arbres en dépérissement. À noter qu'une inspection préalable est toujours requise pour déterminer la validité de la demande. Un permis n'est toutefois pas requis pour l'émondage d'arbres.

### Balai de rue - Travaux publics

Parce que nous habitons les Laurentides, une quantité considérable de sable et de pierres ( $\frac{1}{4}$ ) est épanchée sur les routes à cause des conditions glacées. Nous balayons les rues à la fin du printemps, mais malheureusement, nous ne ramassons pas le matériel qui peut être projeté en bordure de rue au cours de l'hiver. **Évitez de faire des tas sur l'accotement**, car nos balais de rue ne sont pas conçus pour effectuer le ramassage de tels amas et cela pourrait causer des bris d'équipement.

## Installation septique : entretien

Pour un fonctionnement optimal de votre installation septique, un entretien préventif est recommandé afin de préserver la qualité de l'environnement. À cet effet, pour les fosses munies d'un préfiltre (deuxième couvercle), il est conseillé de le rincer d'une à deux fois par année afin d'éliminer les matières en suspension.

De plus, assurez-vous de faire vidanger votre fosse septique aux deux ans pour les résidents permanents, et aux quatre ans pour les résidents saisonniers (180 jours ou moins par année), et de remettre une copie du reçu à la Municipalité dans les 45 jours qui suivent.

Pour les propriétaires d'une installation septique de type secondaire avancé, ou tertiaire, par exemple : Bionest, Écoflo, Enviroseptic, etc., vous devez être liés en tout temps par un contrat d'entretien annuel du fabricant du système et en remettre une copie à la Municipalité.

## Permis de construction ou de rénovation : soyez informé !

Vous avez des projets de construction ou de rénovation ?

Informez-vous auprès du Service de l'urbanisme ou consultez le [www.morinheights.com](http://www.morinheights.com) pour vous renseigner sur les travaux qui nécessitent un permis avant de les entreprendre. Le formulaire de demande de permis interactif peut être rempli à même le site Internet municipal et déposé avec vos documents à l'accueil de l'hôtel de ville ou acheminé par courriel.

Notez également que dans certains secteurs de la municipalité, principalement au centre du village, les travaux sont assujettis à un règlement relatif à l'intégration architecturale. Ces travaux doivent faire l'objet d'une analyse et de recommandations par le Comité consultatif d'urbanisme et être approuvés par le conseil municipal. Des délais additionnels sont à prévoir dans la planification de vos projets dans ces secteurs.

## Avant de creuser: Info-excavation

Avant de creuser dans le sol pour la réalisation de vos travaux, pensez « Info-Excavation » et consultez le site : [www.info-ex.com](http://www.info-ex.com). Il s'agit d'un service gratuit pour les particuliers et les entrepreneurs qui permet de localiser où se cachent divers réseaux souterrains. Il en va de votre sécurité et de celle des travailleurs, sans compter les interruptions de services possibles dans votre secteur.



# Calendrier des collectes



-  Recyclage (bac bleu)
-  Organiques (bac brun)  
Collecte aux deux semaines d'octobre à mai
-  Déchets (bac noir)
-  Encombrants
-  Changement de journée de collecte

## INFO-COLLECTE

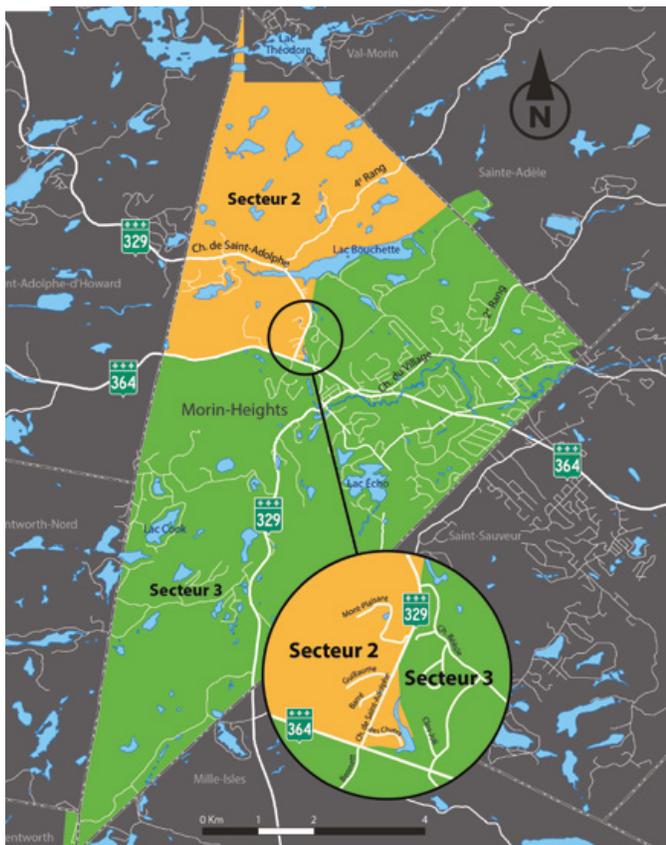
1855 PDH-RECY  
450 229-8052  
infocollecte@mrcpdh.org

SECTEUR 2	MARS 2020							AVRIL 2020							MAI 2020							
	D	L	M	M	J	V	S	D	L	M	M	J	V	S	D	L	M	M	J	V	S	
	1	2	3	4	5	6	7				1	2	3	4							1	2
	8	9	10	11	12	13	14	5	6	7	8	9	10	11	3	4	5	6	7	8	9	
	15	16	17	18	19	20	21	12	13	14	15	16	17	18	10	11	12	13	14	15	16	
	22	23	24	25	26	27	28	19	20	21	22	23	24	25	17	18	19	20	21	22	23	
	29	30	31					26	27	28	29	30			24/31	25	26	27	28	29	30	

*Déposez vos encombrants le dimanche 10 mai au soir, le camion passera une seule fois sur votre rue le 11 ou 12 mai.*

SECTEUR 3	MARS 2020							AVRIL 2020							MAI 2020							
	D	L	M	M	J	V	S	D	L	M	M	J	V	S	D	L	M	M	J	V	S	
	1	2	3	4	5	6	7				1	2	3	4							1	2
	8	9	10	11	12	13	14	5	6	7	8	9	10	11	3	4	5	6	7	8	9	
	15	16	17	18	19	20	21	12	13	14	15	16	17	18	10	11	12	13	14	15	16	
	22	23	24	25	26	27	28	19	20	21	22	23	24	25	17	18	19	20	21	22	23	
	29	30	31					26	27	28	29	30			24/31	25	26	27	28	29	30	

*Déposez vos encombrants le dimanche 10 mai au soir, le camion passera une seule fois sur votre rue le 11 ou 12 mai.*



## Écocentre

L'Écocentre intermunicipal est situé au **2125, chemin Jean-Adam**, à Saint-Sauveur, 450 227-2451.

### HORAIRE D'OUVERTURE

**Du 1<sup>er</sup> décembre au 31 mars :**

du mardi au samedi de 7 h 30 à 11 h 45 et de 13 h à 16 h

**Du 1<sup>er</sup> avril au 30 novembre :**

du lundi au dimanche de 7 h 30 à 16 h.

Informez-vous pour en savoir plus, notamment sur la quantité maximale de matériaux permise et les matières acceptées.



## Bouteilles réutilisables

Des bouteilles réutilisables à l'effigie du logo municipal sont en vente au Chalet Bellevue au coût de 12 \$.



# Service de sécurité incendie et des premiers répondants de Morin-Heights



## Le dégagement des sorties

En cas d'incendie, il est essentiel de pouvoir évacuer rapidement votre domicile.

/ Lors d'un incendie, vous et les membres de votre famille pourriez avoir **moins de trois minutes** pour sortir sains et saufs de votre domicile. Imaginez les précieuses secondes que vous perdriez si la sortie que vous deviez utiliser lors d'un incendie était encombrée ou enneigée! Dégagez vos sorties de tout objet encombrant comme les jouets, les chaussures, les sacs d'école, les pelles, la souffleuse, le barbecue, les meubles de jardin rangés, etc. En hiver, déneigez vos sorties, vos balcons, votre terrasse et vos fenêtres et assurez-vous que les fenêtres sont déneigées et dégelées. Une fenêtre coincée par la glace peut empêcher l'évacuation.

/ Prévoyez un point de rassemblement (accessible en hiver) et visible des pompiers dès leur arrivée.

/ Faites en sorte que les fenêtres pouvant servir de sorties de secours soient accessibles de l'intérieur pour un jeune enfant, et que celui-ci connaisse la façon de les ouvrir et d'y accéder.

/ Préparez un plan d'évacuation de votre domicile et exercez-vous à évacuer avec les membres de votre famille pour augmenter vos chances de sortir sains et saufs lors d'un incendie.

/ Vérifiez que le numéro civique de votre résidence soit visible en tout temps depuis la voie publique afin de faciliter l'intervention des secours en cas de situation d'urgence.

/ Informez votre municipalité si la borne-fontaine située près de votre résidence n'est pas déneigée.

/ Vérifiez si votre centre de la petite enfance, votre garderie ou votre gardienne en milieu familial a prévu une sortie de secours autre que la sortie principale, et si les sorties de secours sont bien dégagées et déneigées.

/ Vérifiez si vos parents en perte d'autonomie sont conscients des risques d'incendie et si les sorties de secours de leur domicile sont déneigées en tout temps.

## Attention!

/ Les cendres chaudes dégagent du **monoxyde de carbone**; c'est pourquoi elles doivent être **entreposées à l'extérieur** de la maison ou du garage.

/ N'utilisez jamais un aspirateur pour ramasser les cendres chaudes.

## Les cendres chaudes

Chaque année, il survient en moyenne 140 incendies de bâtiments causés par un mauvais entreposage des cendres chaudes. Les statistiques révèlent que dans la plupart des cas, le contenant était inapproprié ou l'entreposage était inadéquat. Cette source de chaleur compte parmi les 10 premières identifiées par les pompiers lors de la recherche des causes et des circonstances des incendies.

## Comment vous en débarrasser ?

/ Videz régulièrement les cendres du foyer.

/ Jetez les cendres chaudes dans un contenant métallique à fond surélevé et muni d'un couvercle métallique.

/ Déposez le contenant à l'extérieur sur une surface non combustible.

/ Gardez une distance minimale d'un mètre entre le contenant métallique et les murs de la maison, du garage, du cabanon et de toute autre matière combustible comme une haie ou un abri de toile.

/ Gardez les cendres dans ce contenant au moins quatre semaines avant d'en disposer dans votre bac de matières organiques.

/ Avant de transvider les cendres dans un autre type de contenant, vérifiez que ces dernières sont parfaitement refroidies. Brassez les cendres régulièrement afin de vous assurer qu'aucune chaleur ne s'en dégage.

/ Pour plus de précautions, conservez les cendres durant toute la saison hivernale et débarrassez-vous-en seulement au printemps.

# Réseau de plein air

## Fermeture et ouverture du réseau de sentiers

Les gens sont toujours impatients de recommencer à faire du vélo au printemps, mais veuillez respecter les panneaux de fermeture et la règle des 24 h. Il est préférable de laisser les sentiers sécher complètement au printemps afin d'éviter l'érosion. Nous afficherons des avis sur le site Internet municipal ([morinheights.com/Plein-air](http://morinheights.com/Plein-air)), au Chalet Bellevue, au Pavillon du Corridor Aérobique, ainsi qu'au Parc Basler.

Le Chalet Bellevue est accessible à ceux qui pratiquent des sports de plein air. Vous y trouverez entre autres un atelier et une douche à vélo, et des salles de bain avec douches. Prenez note que l'accueil du 50, chemin du Lac-Écho ne servira que de bloc sanitaire.

Nous vous demandons de vous assurer que le sentier que vous empruntez est bien accessible durant la saison estivale; il est important de respecter l'accès aux propriétés privées.

Bonne randonnée!

## Travaux dans les sentiers

Cette saison des travaux seront effectués dans les sentiers Triangle et Salzbourg. Les rénovations à ces pistes seront en cours tout au long de l'été, prière de respecter la signalisation. Votre coopération est appréciée.



## Concours de photos

Partagez vos meilleurs clichés! Il peut s'agir de paysages, d'activités ou événements locaux ou de Morinheighters tout sourire!

Le gagnant ou la gagnante se méritera une carte-cadeau de 50 \$ d'un commerce local. Envoyez vos meilleures images à:

**[karyne.bergeron@morinheights.com](mailto:karyne.bergeron@morinheights.com)**.

Vos photos doivent avoir un poids minimal de 1 Mo. Si vous souhaitez soumettre plus d'une ou deux photos, nous vous demandons de nous les faire parvenir via le site Internet **[wetransfer.com](http://wetransfer.com)** dont l'utilisation est simple et gratuite. Les photos qui nous seront envoyées devront être libres de droits et seront conservées dans la banque d'images municipales pour être utilisées pour illustrer nos différents outils de communications et articles publicitaires.

Le gagnant du concours de l'édition précédente est **Roger Lauzon** qui se mérite un certificat-cadeau d'une valeur de 50 \$ du restaurant La Fouine situé au 139, chemin Watchorn! Félicitations!

[www.morinheights.com](http://www.morinheights.com)





## Activité gratuite !

**Dernier volet de la conférence thématique sur la géologie :** Paysage laurentien et biogéographie du territoire le **4 avril à 11 h** à la bibliothèque municipale. Cette présentation couvre la description du relief dans les Laurentides et ses nombreux lacs et cours d'eau, ainsi que la dynamique forestière et la faune présente dans le milieu nature.

**Information:**  
450 226-3232,  
poste 132



**BIBLIO AIDANTS**<sup>MD</sup>

BIEN INFORMÉS.  
MIEUX AIDER.



**Ma BIBLIO à moi,**  
c'est mes revues numériques  
disponibles en tout temps.

Et c'est **GRATUIT!**



## Bibliothèque

La bibliothèque municipale est située au **823, chemin du Village**, elle est fermée les jours fériés. L'abonnement à la bibliothèque est **gratuit** pour tous les résidents.

## Heures d'ouverture

Mardi et jeudi: de 13 h à 16 h  
Mercredi: de 10 h à 12 h et de 14 h à 16 h  
Vendredi: de 19 h à 21 h  
Samedi: de 10 h à 14 h  
Dimanche: de 11 h à 13 h

**Renseignements:** 450 226-3232, poste 124

## NOUVEAUTÉS Fiction

Jussi Adler-Olsen  
Victime 2117

Julia Deck  
Propriété privée

Isabelle Grégoire  
Fille de fer

Luc Lang  
La tentation

Pierre Lemaitre  
Miroir de nos peines

Jojo Moyes  
Le vent nous portera

Lorenza Pieri  
J'avais une île

Michel Rabagliati  
Paul à la maison

Julie Rivard  
L'affaire Léane Cohen

Tess Sharpe  
Mon territoire

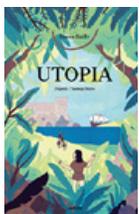
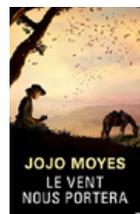
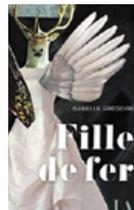
Danielle Steel  
Plus que parfait

## Documentaire

Camille Oger  
Tofu: L'anthologie

## Jeunesse

Simon Bailly  
Utopia





### Laurentian Reading Club

Les réunions du *Laurentian Reading Club* ont lieu une fois par mois depuis plus de 60 ans. On y discute avec ferveur de livres et de lectures. Les rencontres se déroulent en anglais. Nous avons actuellement de la place pour un ou deux nouveaux membres. Pour plus d'informations, prière de communiquer avec Jane Philibert au 450 226-6947 ou à [janephil@cgcocable.ca](mailto:janephil@cgcocable.ca).

### Club de lecture en français (CLEF) de Morin-Heights

Le CLEF poursuit ses rencontres mensuelles. Nous y discutons de nouvelles lectures, de livres relus et de coups de cœur. Les rencontres ont lieu à la bibliothèque municipale le quatrième mardi du mois de 13 h 30 à 15 h 30, de mars à juin.

Si vous voulez vous joindre au groupe ou pour toute autre information : Monique Bélisle, 450 226-8464.



Association historique de Morin-Heights  
Morin Heights Historical Association  
CP / P.O. Box 2693  
Morin Heights, Qc, Canada J0R 1H0

[morinheightshistory.org](http://morinheightshistory.org)



L'AHMH et le *Quebec Anglophone Heritage Network* vous invitent à une présentation sur « **L'histoire du ski dans les Laurentides** » avec nul autre que **James Jackson**. Récemment intronisé au **Temple**

**de la renommée du ski des Laurentides**, James vous racontera que c'est bien ici que naquit et se développât le ski de fond en Amérique du Nord. À travers diverses cartes de réseaux, il vous fera vivre les changements et l'expansion phénoménale des 100 dernières années. Soyez des nôtres le **dimanche 19 avril à 13 h 30, au Chalet Bellevue**. Entrée gratuite pour les membres de l'Association. Frais de 5 \$ pour les non-membres. Vos dons seront aussi les bienvenus !



### Théâtre Morin Heights

Lecture d'une pièce de théâtre animée à Légion Royale Canadienne (127, ch. Watchorn) le 25 mars à 19h. Gratuit !

**Tout nouveau ! La troupe « Les Jeunes du Théâtre Morin Heights » présentera la pièce *Macbeth* de Shakespeare les 2 et 3 mai au Chalet Bellevue.**

Vous désirez nous connaître, participer sur scène ou dans les coulisses, devenir membre, renouveler votre adhésion, ou découvrir nos dernières activités ? Visitez-nous en ligne à :

[theatremorinheights.ca](http://theatremorinheights.ca) ou composez le 579 765-3999.

# Arts

Morin Heights

## Arts Morin Heights présente EXPO FRUITS par Ginette Fontaine

Changement radical dans sa production jusqu'alors dominée par les arbres et les paysages, ces œuvres sont le « fruit » d'un accident survenu à l'atelier de l'artiste en 2012. Ne manquez pas le vernissage pour en savoir plus!

L'exposition se tiendra au Chalet Bellevue du 23 au 30 mai, aux heures d'ouverture du chalet; **vernissage le 23 mai de 14 h à 16 h.**



## Atelier d'écriture créative bilingue

Tous les samedis de 10 h à 12 h, un groupe se rencontre à la bibliothèque afin de partager le plaisir d'écrire. Apportez crayon et papier et joignez-vous à eux, selon vos disponibilités!

## LAC: Labo en Arts Créatifs

Laissez libre cours à votre imagination dans ce laboratoire en arts créatifs. Une rencontre thématique par mois proposée par un des participants, en alternance. Apportez le médium de votre choix.

Le quatrième samedi du mois d'avril, mai et juin de 13h30 à 15h30 au Chalet Bellevue. Aucun pré-requis, ouvert à tous, informel, gratuit et sans prétention! On se rejoint au LAC?

Pour plus d'information, consultez la page Facebook **LaboLACMorinHeights**.

[www.morinheights.com](http://www.morinheights.com)

## CONCERT du printemps de la Chorale Joyful Noise avec la chorale de l'école primaire MHES

La chorale Joyful Noise Choir couronnera sa saison par la présentation d'un **concert le dimanche 31 mai à 15 h** à l'église Unie (831, chemin du Village). Gratuit; des dons à l'église sont les bienvenus!

**Information:** Penny Rose au 450 226-2746 ou [pennyrose@jenanson.com](mailto:pennyrose@jenanson.com)



## Groupe de tricot

Le groupe de tricot se rencontre deux fois par mois pour tricoter, jaser et partager ensemble. Les amateurs de crochet, broderie ou autre travail d'aiguille sont aussi les bienvenus!

Les rencontres ont lieu à la Salle du Souvenir de la bibliothèque de Morin-Heights les deuxièmes et quatrièmes jeudis des mois de mars à juin de 13 h à 16 h. Vous pouvez venir pendant les trois heures, ou moins longtemps, selon vos disponibilités.

Il s'agit d'un groupe informel, aucun besoin de s'inscrire ou réserver. Vous êtes donc invités à venir partager vos trucs et placoter! Vous n'avez qu'à apporter votre matériel. Si vous avez des questions, veuillez communiquer avec Monique Bélisle au **450 226-8464**.

La prochaine **Journée mondiale du tricot en public** aura lieu le samedi 13 juin. Réservez cette date! Tous les détails dans le prochain Info Morin-Heights.

# Camp de jour

Le Campuces de Piedmont accueillera cet été les enfants de Morin-Heights au **Mont Habitant** (12, chemin des Skieurs, St-Sauveur).

**INSCRIPTIONS à l'hôtel de ville de Piedmont**  
(670, rue Principale)

Vendredi 3 avril de 18 h à 20 h ou samedi le 4 avril de 8 h à 15 h ou lundi le 6 avril de 8 h 30 à 16 h

**Pour valider l'inscription, vous devez obligatoirement apporter:**

- / une preuve de résidence
- / deux photos récentes de votre enfant
- / le numéro d'assurance maladie de votre enfant
- / le numéro d'assurance sociale du parent (pour le relevé 24)
- / un paiement pour le tiers du montant total, en chèque, argent comptant ou carte débit payable immédiatement, ainsi que la balance payable en deux versements égaux par chèques postdatés, libellés à l'ordre de la Municipalité de Piedmont, en date du 6 mai et 8 juin 2020.

Aucun montant ne sera remboursé en cas d'abandon pour les inscriptions au Campuces, pour les sorties et le service de garde.



## Camp pour les 5-11 ans

Mardi 25 juin au vendredi 14 août, de 8 h 45 à 16 h 15

	1 <sup>er</sup> enfant	2 <sup>e</sup> enfant	3 <sup>e</sup> enfant
25 et 26 juin	50\$	-	-
Été complet	475 \$*	445 \$*	425 \$*
À la semaine	125 \$*	120 \$*	115 \$*

**Une sortie hebdomadaire** (coût non inclus ci-haut); Le camp de jour sera ouvert lors des sorties à l'exception des sorties au Parc aquatique.

\*Après le 24 avril, les tarifs seront majorés de 10%.

Semaine suppl. du 17 au 21 août	1 <sup>er</sup> enfant	2 <sup>e</sup> enfant	3 <sup>e</sup> enfant
	105 \$	100 \$	95 \$

## Service de garde pour les 5-11 ans

de 7 h à 8 h 45 et 16 h 15 à 18 h

Aucun tarif à la journée. Frais de retard après 18 h : 1\$ / minute payable le jour même.

**Carte de 5 jours:** 35 \$ par enfant (achat à l'inscription)

	1 <sup>er</sup> enfant	2 <sup>e</sup> enfant	3 <sup>e</sup> enfant
Été complet	145 \$	125 \$	125 \$

## Club Ado 12-14 ans

du mardi 25 juin au jeudi 13 août 2020  
(heures selon l'horaire des sorties)

Frais de base de 45 \$(\*) payable à l'inscription.

Plusieurs sorties par semaine, coût à être confirmé avec la liste des sorties.

(\*) Après le 24 avril, les tarifs seront majorés de 10%

## Programme Aspirant Moniteur

Du lundi au vendredi, du 6 au 30 juillet

	Frais de base
Résident de Piedmont et Morin-Heights	140 \$
Non-résidents	155 \$



**Questions ?** Mary-Ann Delcourt, technicienne en loisir • 450 227-1888 poste 230 ou [techloisirs@piedmont.ca](mailto:techloisirs@piedmont.ca)



## Accès-Loisirs Pays-d'en-Haut

Suite à l'implantation du programme dans les villes participantes (Sainte-Adèle, Saint-Sauveur, Morin-Heights, Sainte-

Anne-des-Lacs, Piedmont et Sainte-Marguerite-du-Lac-Masson), les partenaires continuent d'offrir le programme Accès-Loisirs Québec dans les Pays-d'en-Haut et ce, en collaboration avec la Maison de la Famille des Pays-d'en-Haut.

Ce programme offre aux personnes de 0 à 99 ans, vivant une situation de faible revenu, la possibilité de participer à des activités de loisir gratuitement et ce, dans le respect et la confidentialité. Cette opportunité permet à la clientèle de briser l'isolement et d'être socialement actif, au même titre que tous les autres citoyens.

Les inscriptions pour les activités du printemps se dérouleront le **mercredi 1<sup>er</sup> avril de 17 h à 20 h** à la Maison de la Famille, située au 480, rue des Capucines à Sainte-Adèle. Pour bénéficier du programme, vous devez présenter une preuve de revenu lors de votre inscription. Pour en savoir plus sur ce nouveau programme, veuillez communiquer avec le 450 226-3232, poste 132.

## Pré-maternelle La Rochelle

Seule pré-maternelle bilingue dans les Laurentides, pour les enfants de 3 à 5 ans, du lundi au jeudi 8 h 45 à 13 h ou de 8 h 45 à 15 h 30 à l'école primaire de Morin-Heights (647, chemin du Village).

Inscriptions en cours pour l'année scolaire 2020-2021; tous les frais de pré-maternelle sont déductibles d'impôt.

Pour plus d'information, contactez-nous par téléphone au 450 821-2566 ou par courriel au [prematernellelarochellepreschool@yahoo.ca](mailto:prematernellelarochellepreschool@yahoo.ca).



## Groupe de soutien du cancer de la région des Laurentides

Ce groupe de soutien de la région des Laurentides vient spécialement en aide aux personnes atteintes du cancer, leur famille et aux proches-aidants de langue anglaise. Les réunions gratuites ont lieu une fois par mois au Chalet Bellevue (27, rue Bellevue). Nous acceptons les dons; un reçu fiscal peut être émis.

Pour tout renseignement au sujet des services, des réunions et des conférenciers invités, contactez June Angus au **450 226-3641** ou écrivez à [cancer.laurentia@yahoo.ca](mailto:cancer.laurentia@yahoo.ca).

## Ateliers « La résilience pour mieux rebondir »

**La résilience – pour mieux rebondir – Bounce Back Better® (B3)**

### Introduction à la science de la résilience

**Module 1:** État d'esprit de développement: du jugement à la curiosité

**Module 2:** Tirer profit de la positivité et apprivoiser la négativité

Aimeriez-vous avoir plus d'aisance à faire face aux multiples défis dans votre vie?

Souhaitez-vous mieux maîtriser vos pensées et vos émotions dans les situations stressantes?

Venez découvrir les habiletés de base de la résilience en participant à cet atelier en français le jeudi 28 mai de 9 h 30 à 15 h 30 au Chalet Bellevue.

Prix : 100 \$ plus taxes incluant le matériel du participant, café, thé, muffins, dîner léger

**Jeannette Lalonde et Mary Morency**  
[www.coachingretraite.ca](http://www.coachingretraite.ca)

[jeannette.lalonde@coachingretraite.ca](mailto:jeannette.lalonde@coachingretraite.ca)  
514 653-6425

[mary.morency@coachingretraite.ca](mailto:mary.morency@coachingretraite.ca)  
514 235-7310



### Conférence par le Dr. Brian Goldman

Conférence PALLIACCO en anglais le dimanche 26 avril à 14 h, à l'église de Saint-Sauveur avec le Dr. Brian Goldman: *THE POWER OF KINDNESS: Why Empathy is Essential in Everyday Life, Healthcare and Palliative Care at Home.*

Entrée gratuite, contribution volontaire à Palliaccio. Reçu fiscal pour tout don de 20\$ et +. Vente du livre *The Power of Kindness: Why Empathy Is Essential in Everyday Life* (20 \$). Séance de dédicace, vin et fromages, et présentation des services offerts à la communauté anglophone par Palliaccio et le CISSS des Laurentides.

Inscriptions et dons en ligne à [www.palliaccio.org](http://www.palliaccio.org) ou par téléphone au 1 855 717-9646.



F.C. MORIN-HEIGHTS

### Football Club Morin-Heights

**Programme régulier pour les 8 à 18 ans**, dernière chance pour s'inscrire pour la saison d'été: en ligne sur [www.fcmorinheights.com](http://www.fcmorinheights.com).

**Programme Grassroots** - initiation au soccer pour les jeunes de 4 à 7 ans

/ Les samedis matins du 6 juin au 22 août (congés les 25 juillet et 1 août)

/ Joueurs masculin et féminin né(e)s entre 2013 et 2016

/ Au terrain de soccer de l'école primaire de Morin-Heights de 9h à 10h

/ Prix: résidents 160 \$; non-résidents 190 \$

Pour les joueurs qui veulent devenir **arbitre en 2020**, svp faire votre inscription rapidement les places sont limitées, appelez au 450 226-0011.



### Cabane à sucre Morin-Heights

Le 21 mars prochain de 10 h à 14 h, la Légion de Morin-Heights (127, chemin Watchorn) sera transformée en cabane à sucre pour amasser des fonds au bénéfice de la classe de 6<sup>e</sup> année de l'école primaire de Morin-Heights.

Venez déguster un menu traditionnel, vous sucrer le bec avec de la tire sur neige, et vous amuser entre amis ou en famille! Animation et activités typiques de cabane à sucre offertes. Les places étant limitées dans la salle à manger, il est fortement suggéré de réserver vos billets à l'avance.

**Billets:** 15 \$ pour adultes et 10 \$ pour enfants de 5 à 12 ans

**Billets à la porte:** 17 \$ pour adultes et 12 \$ pour enfants

**Gratuit** pour les 4 ans et moins

Pour réserver votre place, veuillez communiquer votre nom et le nombre d'adultes et d'enfants de votre groupe au courriel suivant:

[cabaneasucremh@gmail.com](mailto:cabaneasucremh@gmail.com).

### Journée de pêche des enfants à la Rivière-à-Simon

**Au Parc Lummis, samedi le 23 mai,  
de 8 h à 15 h**

Initiation des enfants à la pêche à la truite, frais d'inscription de 5 \$. Ceux-ci doivent apporter un équipement de pêche et être accompagnés d'un adulte. Cet événement pour les enfants est rendu possible grâce à la participation de l'**Association de chasse et pêche des Laurentides**.

[www.morinheights.com](http://www.morinheights.com)

## Ateliers de cuisine végétarienne et biologique

Participer aux cuisines collectives permet de faire de nouvelles rencontres, en plus de repartir avec un plat à la maison.

L'animatrice vous guide vers de nouvelles recettes de différents univers tels que keto, paléo, pâtisseries santé, boulangerie maison et plus encore ! Tous les ingrédients sont sélectionnés avec soin et proviennent de la culture biologique.

**Dates :** mercredi 15 avril: 13h à 15h  
mercredi 22 avril: 13h à 15h  
mercredi 29 avril: 13h à 15h

**Pour les trois ateliers :** 51\$ ou 21\$/par atelier

Bienvenus aux mamans en congé de maternité qui désireraient cuisiner avec leur porte-bébé.

Réservez votre place par virement Interac avant le 27 mars à [info@karoline.ca](mailto:info@karoline.ca).



## Voyage d'un jour pour les 50 ans et plus

### Le mercredi 3 juin

La Municipalité invite ses citoyens de 50 ans et plus, et leurs amis, à une visite dans la région de Bromont et ses environs. Voici l'itinéraire de la journée :

#### Cidrie Michel Jodoin à Rougemont

Visite guidée des chais et des installations où vous découvrirez comment se fabrique leurs cidres. À la fin du parcours de 45 minutes, vous serez conviés à déguster différents cidres et pourrez faire des achats (à vos frais), si vous le désirez. Pour ceux qui ne souhaitent pas faire la visite guidée, un parcours de sentiers de 3,6 km en montagne (± 1h30) vous conduira à un belvédère où vous pourrez admirer les vergers (bottes de randonnée recommandées).

#### Dîner libre sur la rue Shefford à Bromont

Dîner non-inclus dans le tarif de la sortie ; plusieurs choix de table et de prix vous seront proposés. Si le temps nous le permet, nous ferons la visite libre du Musée du chocolat de la confiserie Bromont avant de reprendre la route.

## Musée de la Société historique du Lac Brome

Visite de bâtiments historiques et diverses expositions en lien avec la vie dans cette région au fil des siècles. Vous pourrez entre autres y observer un avion de la Première Guerre Mondiale au Musée de la guerre, un canot d'écorce de bouleau et autres artefacts des Abénaquis dans la Maison Paul Holland Knowlton (maison de bois rond datant du début des années 1800), une exposition relatant la fondation du comté de Brome et l'histoire des loyalistes de l'Empire-Uni dans le bâtiment de l'ancienne Académie, et aussi l'ancien poste d'incendie, où l'on retrouve le magasin général, l'atelier du forgeron, le bureau de poste ainsi qu'une exposition d'anciens appareils de radio.

#### Vignoble Domaine Les Brome de Léon Courville

Un site champêtre exceptionnel, une vue à couper le souffle, un chai magnifique et moderne, avec ses 18 hectares de vignes plantées sur des coteaux surplombant le Lac Brome et d'où vous aurez une vue imprenable sur les monts Orford, Glenn, Écho, Owl's Head et Sutton. Visite guidée et dégustation de produits: des installations d'une architecture traditionnelle, doté d'équipements modernes et sophistiqués, un cellier à barriques sans équivalent rendront votre visite des plus instructives et vous permettront de faire l'apprentissage de l'art de la fabrication du vin. Vous pourrez faire des achats (à vos frais), si vous le désirez.

#### Inscription au Chalet Bellevue

**Tarif:** résident 35\$ • non-résident 45\$

#### Le transport en autobus de luxe est inclus

(toilettes, sièges inclinables, air climatisé, wifi, etc.)

**Information:** 450 226-3232, poste 132



[www.morinheights.com](http://www.morinheights.com)



## Les activités de la Légion royale canadienne

Jeu de fléchettes tous les vendredis à 15 h, nouveaux joueurs bienvenus! Cribbage le 1<sup>er</sup> lundi du mois à 13 h 30. Whist militaire le 3<sup>e</sup> lundi du mois à 13 h 30. Au 127, chemin Watchorn.

**\*Location de la salle à prix compétitif!\***

SAMEDI 14 MARS  
**Souper de la St-Patrick**,  
à 18 h

VENDREDI 20 MARS  
**Smoked Meat TGIF**,  
de 18 h à 19 h

SAMEDI 28 MARS  
**Soirée Rockabilly avec  
The Runaway Boys**,  
de 20 h à 23 h

SAMEDI 4 AVRIL  
**Soirée italienne**, à 18 h

DIMANCHE 12 AVRIL  
**Brunch de Pâques**,  
de 9 h à 13 h

VENDREDI 17 AVRIL  
**Souper Smoked Meat**,  
de 18 h à 19 h

SAMEDI 18 AVRIL  
**Kim Adams & the  
House Cats**,  
de 20 h à 23 h

SAMEDI 2 MAI  
**Soirée Classic Rock  
avec Madhouse**,  
de 20 h à 23 h

SAMEDI 9 MAI  
**Souper de la fête  
des mères**, à 18 h

VENDREDI 15 MAI  
**Souper Smoked Meat**,  
de 18 h à 19 h

SAMEDI 16 MAI  
**The Classic J Band**,  
de 20 h à 23 h

SAMEDI 30 MAI  
**Soirée Classic Rock  
avec That's It**,  
de 20 h à 23 h

**INFO-SPECTACLES:  
Facebook/Morin  
Heights Live**

### Information:

[www.legion171.net](http://www.legion171.net)

[facebook.com/  
legion171](https://facebook.com/legion171)

450 226-2213

[legion171@cgocable.ca](mailto:legion171@cgocable.ca)

## Prochain numéro !

Pour soumettre un texte, envoyez une version en français et une en anglais à [karyne.bergeron@morinheights.com](mailto:karyne.bergeron@morinheights.com).

### ÉDITION D'ÉTÉ

**1<sup>er</sup> juin au 15 août 2020**

Date de tombée : 16 avril 2020

Distribution : 28 mai 2020

### ÉDITION D'AUTOMNE

**15 août au 1<sup>er</sup> décembre 2020**

Date de tombée : 11 juin 2020

Distribution : 14 août 2020

### ÉDITION D'HIVER

**1<sup>er</sup> décembre 2020 au 15 mars 2021**

Date de tombée : 8 octobre 2020

Distribution : 27 novembre 2020



[www.morinheights.com](http://www.morinheights.com)

# Entente intermunicipale

Une entente intermunicipale entre les municipalités de Morin-Heights, Piedmont, Saint-Adolphe-d'Howard, Sainte-Adèle, Sainte-Anne-des-Lacs, Sainte-Marguerite-du-Lac-Masson et Saint-Sauveur permet aux citoyens de ces sept municipalités de s'inscrire aux **activités offertes dans cette entente au tarif résident.**

## Modalités d'inscription

Suivre la procédure d'inscription de la municipalité qui offre l'activité de votre choix. Une preuve de résidence demeure requise pour s'inscrire auprès de chacune des municipalités. Nous vous suggérons de consulter le site web ou de communiquer avec la municipalité concernée pour obtenir les procédures d'inscription, les dates, les horaires, les coûts et les places disponibles.

## Modalités de remboursement

Les modalités de remboursement sont celles qui sont en vigueur dans la municipalité qui offre l'activité.

### INFORMATION

**Municipalité de Piedmont :**  
450 227-1888, poste 223 /  
piedmont.ca

**Municipalité de Saint-Adolphe-d'Howard :**  
819 327-2626, poste 3 /  
stadolphedhoward.qc.ca

**Municipalité de Sainte-Anne-des-Lacs :**  
450 224-2675, poste 225 /  
sadl.qc.ca

**Ville de Sainte-Adèle :**  
450 229-2921, poste 7244 /  
ville.sainte-adele.qc.ca

**Ville de Saint-Sauveur :**  
450 227-2669, poste 420 /  
ville.saint-sauveur.qc.ca

**Ville de Sainte-Marguerite-du-Lac-Masson :**  
450 228-2543, poste 221 /  
lacmasson.com

## JEUNES

**ABC du sport 4-6 ans**  
Saint-Sauveur

**Apprentissage de l'anglais par le jeu**  
Saint-Sauveur

**Atelier de confection artisanale de chocolat**  
Sainte-Marguerite-du-Lac-Masson

**Atelier scientifique (Sciences en folie)**  
Sainte-Marguerite-du-Lac-Masson

**Chant ou piano (leçon individuelle)**  
Saint-Sauveur

**Danse contemporaine**  
Sainte-Adèle

**Danse créative (3-5 ans)**  
Sainte-Adèle

**Danse hip-hop (9-13 ans)**  
Sainte-Adèle

**Hockey cosom mixte**  
Sainte-Adèle

**Judo (6 ans et plus)**  
Saint-Sauveur

**Prêts à rester seuls!**  
Saint-Sauveur

**Tennis**  
Saint-Sauveur

## ADULTES

**Atelier de confection artisanale de chocolat**  
Sainte-Marguerite-du-Lac-Masson

**Balle molle homme/femme**  
Sainte-Marguerite-du-Lac-Masson

**Centre de conditionnement physique**  
Sainte-Marguerite-du-Lac-Masson

**Chant ou piano (leçon individuelle)**  
Saint-Sauveur

**Danse country**  
Sainte-Anne-des-Lacs

**Danse gitane**  
Piedmont

**Danse orientale baladi**  
Piedmont

**Espagnol (tous les niveaux)**  
Sainte-Adèle,  
Morin-Heights,  
Sainte-Anne-des-Lacs

**Essentrics en douceur**  
Saint-Adolphe-d'Howard  
et Morin-Heights

**Gym douce**  
Piedmont

**Introduction à la méditation**  
Saint-Adolphe-d'Howard

**Judo**  
Saint-Sauveur

**Méditation**  
Sainte-Marguerite-du-Lac-Masson

**Mise en forme et mieux-être**  
Piedmont

**Peinture et créativité**  
Morin-Heights et  
Sainte-Adèle

**Pilates au sol**  
Saint-Adolphe-d'Howard

**Qi Gong**  
Sainte-Adèle

**Souplesse, force et mobilité**  
Saint-Adolphe-d'Howard

**Tai chi**  
Morin-Heights, Piedmont  
et Sainte-Adèle

**Yoga pour tous**  
Sainte-Marguerite-du-Lac-Masson

**Yoga stabilité**  
Saint-Sauveur

**Yoga thérapeutique**  
Saint-Sauveur

**Yoga vini**  
Saint-Adolphe-d'Howard

**Yoga 50+**  
Sainte-Marguerite-du-Lac-Masson

## PARENTS-ENFANTS

**ABC du sport 2-3 ans**  
Saint-Sauveur

**Atelier de confection artisanale de chocolat**  
Sainte-Marguerite-du-Lac-Masson

**N'oubliez pas de consulter l'horaire complet des cours offerts à Morin-Heights en pages 20-22.**

# Cours offerts

POUR TOUTE INFORMATION OU INSCRIPTION, VEUILLEZ CONTACTER DIRECTEMENT L'INSTRUCTEUR DU COURS.

R : résident NR : non-résident / \*\* : informez-vous auprès du professeur

## Cardio Tonus

Séquences d'efforts cardiovasculaires et de musculation en alternance. Mouvements simples, efficaces et très diversifiés. Un entraînement complet, original et motivant pour adultes et aînés. Soyez prêts à bouger avec le sourire !

**Lieu:** Chalet Bellevue  
**Tarif:** R: 110\$/ 1 x sem. ou 208\$/ 2 x sem.  
 NR: 125\$/ 1 x sem. ou 230\$/ 2 x sem.

**Jour:** lundi 9h à 10h  
**Dates:** 30 mars au 24 mai  
**Prof:** Andréa Beaulieu  
 450 822-7486  
 espritalpin@gmail.com

## Tai Chi Yang avec étirements et méditation

Équilibre physique, mental et émotionnel. Possibilité de joindre le cours en tout temps.

**Lieu:** Chalet Bellevue  
**Tarif:** R : 110\$ NR : 130\$  
**Jour:** mardi 10h30 à 11h45  
**Dates:** 7 avril au 19 mai (7 sem.)  
**Prof:** Michelle Gendron  
 450 712-6834  
 mich.gendron@yahoo.ca  
 ecoledetaichilibre.com



## Essentrics en douceur

Prévient, ralentit et guérit le vieillissement du corps. Pour les personnes avec raideurs reliées à l'inactivité, limitations progressives, douleurs chroniques ou pour ceux qui recommencent l'activité physique après une période sédentaire. Petit groupe pour un enseignement de meilleure qualité. 15 à 90 ans. Inscription obligatoire, places limitées!

**Lieu:** Chalet Bellevue  
**Tarif:** R: 125\$ • NR: 145\$  
**Jour:** lundi 9h30 à 10h30 et/ou mercredi 9h30 à 10h30  
**Dates:** 6 avril au 17 juin (11 sem.)  
**Prof:** Ginette Ouimet (instructrice Essentrics certifiée niveau 4) / 450 543-0308  
 essentricsavecginette@gmail.com / essentricsavecginette.vpweb.ca

## Essentrics

Renforcement musculaire en élongation, dégage les articulations, améliore la posture, accentue la flexibilité et rééquilibre le corps. Technique thérapeutique adaptée à toutes conditions. Petit groupe pour un enseignement de meilleure qualité. 15 à 90 ans. Inscription obligatoire, places limitées!

**Lieu:** Chalet Bellevue  
**Tarif:** R: 125\$ • NR: 145\$  
**Jour:** lundi 11h à 12h et/ou 19h à 20h et/ou mercredi 11h à 12h  
**Dates:** 6 avril au 17 juin (11 sem.)  
**Prof:** Ginette Ouimet (instructrice Essentrics certifiée niveau 4) / 450 543-0308  
 essentricsavecginette@gmail.com / essentricsavecginette.vpweb.ca

## Karaté

Développe concentration, respect, confiance en soi, forme physique et donne des outils aux jeunes contre le taxage. Enfants 5 ans+ et adultes. Deux cours d'essai gratuit !

**Lieu:** Chalet Bellevue  
**Tarif:** \*\*  
**Jour:** vendredi 17h30 à 18h30  
**Dates:** jusqu'à la fin juin  
**Prof:** Kyoshi Gilles Labelle / 450 431-1444  
 lgilles.budo@gmail.com

## Yoga et méditation

Hatha yoga, méditation et discipline spirituelle.

**Lieu:** Chalet Bellevue  
**Tarif:** \*\*  
**Jour:** lundi 16h30 à 18h30  
**Dates:** avril à juin  
**Prof:** Louise Bloom / 450 226-5844

## Kundalini yoga

Un yoga qui agit sur les différents plans de l'être à partir de séries (appelées Kriyas) utilisant le souffle, le rythme, des postures dynamiques ou statiques, le son (sous forme de mantras), la relaxation et la méditation.

**Lieu:** Chalet Bellevue  
**Tarif:** R : 100\$ / NR : 115\$  
**Jour:** samedi 10h à 11h15  
**Dates:** 11 avril au 30 mai (8 sem.)  
**Prof:** Linda Corbeil  
450 660-2883  
info@ayurvedalinda.com

## Yoga Stretching

Cours où l'on redonne aux muscles leur élasticité, leur flexibilité et l'oxygénation nécessaire pour les garder en santé. Le yoga stretching aide à l'amplitude fondamentale du corps. Aucune expérience préalable requise. Pour adultes et aînés.

**Lieu:** Chalet Bellevue  
**Tarif:** R : \$110/ 1x sem. ou 208\$/ 2x sem.  
NR : \$125/ 1x sem. ou 230\$/ 2x sem.  
**Jour:** mercredi 8h30 à 9h30  
**Dates:** 30 mars au 24 mai  
**Prof:** Andréa Beaulieu  
450 822-7486  
espritalpin@gmail.com

## Yoga Vinyasa Gratuit!

Un yoga dynamique axé sur la respiration, l'alignement et le mouvement rythmé. 16 ans et plus, 15 élèves maximum.

**Lieu:** Chalet Bellevue  
**Jour:** vendredi 8h30 à 9h45  
**Dates:** 20 mars au 5 juin  
**Prof:** Brigitte Vaissade  
450 675-0515  
brigittevaissade@gmail.com

## Kundalini yoga 50+

Un yoga adapté pour les 50 ans et plus et qui agit sur les différents plans de l'être à partir de séries (appelées Kriyas) utilisant le souffle, le rythme, des postures dynamiques ou statiques, le son (sous forme de mantras), la relaxation et la méditation.

**Lieu:** Chalet Bellevue  
**Tarif:** R : 100\$ / NR : 115\$  
**Jour:** mercredi 13h à 14h  
**Dates:** 15 avril au 3 juin (8 sem.)  
**Prof:** Linda Corbeil / 450 660-2883  
info@ayurvedalinda.com

## Peinture acrylique et créativité

Les cours « LiliFlore » sont axés sur la découverte de votre style à travers l'exploration de différentes techniques de peinture, ainsi que par l'appropriation de votre propre créativité. **Thème de cette session:** découvrez les possibilités qu'offrent textures et lumière en peinture acrylique. Débutants bienvenus !

**Lieu:** Chalet Bellevue  
**Tarif:** R : 268\$ +tx / NR : 308\$ +tx  
**Jour:** mercredi 13h30 à 16h30  
**Dates:** 15 avril au 3 juin (8 sem.)  
**Prof:** LiliFlore / 514 638-5810  
liliflore.ca / liliflore.ca@gmail.com

## Force et flexibilité 60+

Améliorer la posture et la souplesse, éliminer les douleurs, renforcer les stabilisateurs dans une atmosphère de détente et de joie.

**Lieu:** Chalet Bellevue  
**Tarif:** R : 120\$ NR : 138\$  
**Jour:** lundi de 10h30 à 11h30  
**Dates:** 6 avril au 15 juin (pas de cours le 25 mai)  
**Prof:** Lisa McLellan / 450 560-2803  
lisamclellan07@gmail.com

## Photographie

Session 1: Maîtrisez les réglages de votre appareil photo. Pour débutants et intermédiaires de 16 ans et plus. Vous devez avoir votre matériel.

Session 2: Améliorez vos photos en développant votre vision créative. Vous devez maîtriser les réglages de base de votre appareil photo et avoir votre matériel pour suivre cette formation. 16+.

**Lieu:** Chalet Bellevue  
**Tarif:** R : 150\$ NR : 188\$  
**Jour:** session 1 mercredi 10h à 12h / session 2 mercredi 9h à 12h  
**Dates:** session 1 : 8 avril au 13 mai (6 sem.)  
session 2 : 20 mai au 10 juin (4 sem.)  
**Prof:** Bruno Larue 514 830-0432  
www.brunolarue.com • brunolarue@me.com

## Tai chi Chuan

Gratuit!

Séance libre de pratique et d'exercices (pas d'enseignement), aucune inscription requise.

Bienfaits: contrôle du stress, maintient un état de calme, améliore les articulations et l'équilibre, augmente la circulation sanguine et stimule le système nerveux.

**Lieu:** Chalet Bellevue  
**Jour:** samedi 9h à 11h  
**Dates:** 4 avril au 27 juin  
**Info:** Robert Lee  
 450 227-8829

## Conversation anglaise

Cours pour débutants adultes et aînés. Minimum de 7 élèves requis.

**Lieu:** Chalet Bellevue  
**Tarif:** R : 140\$ NR : 160\$  
**Jour:** lundi 14h à 15h30  
**Dates:** 6 avril au 8 juin (10 sem.)  
**Prof:** Thérèse Mascis  
 450 224-8833

## Danse écossaise

Gratuit!

Danse traditionnelle pour les enfants et adolescents (6 ans et plus).

**Lieu:** Chalet Bellevue  
**Jour:** dimanche 16h à 17h30  
**Dates:** 22 mars au 17 mai  
**Prof:** Heather McNabb  
 514 486-3480  
 heatheramcnabb@hotmail.com

## Combo 55+

Fitness, bien-être, équilibre, coordination, force, souplesse et plaisir !

**Lieu:** Chalet Bellevue  
**Tarif:** R : 120\$ NR : 138\$  
**Jour:** mardi de 9h30 à 10h30  
**Dates:** 7 avril au 16 juin (pas de cours le 26 mai)  
**Prof:** Lisa McLellan  
 450 560-2803  
 lisamclellan07@gmail.com

## Cardio Plein Air

Composé d'un entraînement par intervalles structurés, le programme comprend un échauffement, une période d'effort cardiovasculaire et de la musculation avec bande élastique et matelas d'exercice. Une période de relaxation inspirée du tai-chi clôture chaque entraînement. Matériel requis : tapis de sol et bande élastique.

**Lieu:** stationnement de l'école primaire  
**Tarif:** 164,41\$ (11,50\$/cours + tx.)  
**Jour:** dimanche 9h30 à 10h30  
**Dates:** 29 mars au 21 juin (12 sem.)  
**Prof:** Julie Raymond ou Lyne Bissonnette  
 450 643-0465 / laurentides@cardiopleinair.ca ou s'inscrire directement au www.cardiopleinair.ca

## Espagnol intermédiaire

Pour ceux qui ont les connaissances pour s'exprimer au présent, passé et futur. Nous écrivons, nous lisons, nous écoutons et parlons l'espagnol. Matériel inclus. 16 ans et plus.

**Lieu:** Chalet Bellevue  
**Tarif:** R : 165\$ / NR : 195\$  
**Jour:** jeudi 11h15 à 13h15  
**Dates:** 9 avril au 11 juin (10 sem.)  
**Prof:** Yoalli Gallegos / 819 326-7706  
 laurentidescasaespanol@hotmail.com

## Espagnol niveau 2

Pour ceux qui ont des bases en espagnol (temps présent, s'exprime au « je »), matériel inclus. 16 ans et plus.

**Lieu:** Chalet Bellevue  
**Tarif:** R : 165\$ / NR : 195\$  
**Jour:** jeudi 13h30 à 15h30  
**Dates:** 9 avril au 11 juin (10 sem.)  
**Prof:** Yoalli Gallegos / 819 326-7706  
 laurentidescasaespanol@hotmail.com

## Espagnol club de conversation

Espace créé pour toutes les personnes qui ont atteint un niveau intermédiaire et qui veulent progresser en conversation. Matériel inclus. 16 ans et plus.

**Lieu:** Chalet Bellevue  
**Tarif:** R : 165\$ / NR : 195\$  
**Jour:** jeudi 9h30 à 11h  
**Dates:** 9 avril au 11 juin (10 sem.)  
**Prof:** Yoalli Gallegos / 819 326-7706  
 laurentidescasaespanol@hotmail.com

# Coordonnées municipales

## Hôtel de ville:

567, chemin du Village  
 Morin-Heights (Québec)  
 J0R 1H0

**Téléphone:** 450 226-3232

**Télécopieur:** 450 226-8786

**www.morinheights.com**  
**municipalite@morinheights.com**

## Courriels:

bibliotheque@morinheights.com  
 chaletbellevue@morinheights.com  
 comptabilite@morinheights.com  
 conseil@morinheights.com  
 loisirs@morinheights.com  
 pleinair@morinheights.com  
 ssi@morinheights.com  
 taxes@morinheights.com  
 travauxpublics@morinheights.com  
 urbanisme@morinheights.com

## Sûreté du Québec des

### Pays-d'en-Haut :

450 227-6848

## Contrôle des animaux:

1 866 960-7722 • www.spcall.ca



**www.facebook.com/**  
**MunicipaliteMorinHeights**

## Urgence 9-1-1:

### Travaux publics

(soirs, nuits, fins de semaine et fériés) -

Feu - Police - Ambulance

Mesures d'urgence

*Photos : Derek Shearer et Jean-Pierre Thuin*

*Dépôt légal - Bibliothèque et Archives nationales du Québec, 2020*

Conception graphique:

**Turquoise Design** / 514 592-8153  
 www.turcoisedesign.com

Impression:

**Les Imprimés Triton** / 1 888 990-3486  
 www.groupeptriton.com