

INFO

Morin-Heights

L'harmonie c'est dans notre nature



MORIN-HEIGHTS
1855

INFORMATION MUNICIPALE HIVER 2019-2020

DÉCEMBRE / JANVIER / FÉVRIER
VOL. 22 NO 5

03 / vaccination anti-grippale

08 / corridor canin

02 / nouvelles

05 / services municipaux

06 / calendrier des collectes

11 / activités

18 / cours offerts

Le Fest'Hiver de Morin-Heights!

Nous préparons une grande fin de semaine sous le thème du ski de fond les **22 et 23 février** prochains. Randonnées guidées en ski de fond classique, nordique ou en raquette, classe technique en pas de patin, cours d'initiation, ateliers, Loppet Viking (voir p.14) et autres découvertes! **Les activités du 22 février seront offertes gratuitement** et se concluront par une petite fête au Chalet Bellevue. Surveillez la publicité à cet effet en début d'année pour obtenir tous les détails!

Raquette aux flambeaux

Au Parc Basler (99, ch. du Lac-Écho)

La Municipalité de Morin-Heights vous invite à deux magnifiques soirées de raquettes aux flambeaux sur un parcours de 5 km, ou un autre plus court, pour une randonnée sous les étoiles. On suggère aux familles de débiter à 18 h 30; les départs sont autorisés jusqu'à 19 h 30. Consultez le feuillet «**Plaisirs d'hiver**» qui vous sera posté en janvier pour de plus amples renseignements.

Samedi 18 janvier, dès 18 h 30

Après la randonnée, rassemblez-vous au feu de joie pour partager un chocolat chaud pendant qu'un **conteur** animera la soirée de ses contes et légendes!

Samedi 29 février, dès 16 h

Prenez part aux sculptures sur neige ou apportez vos toboggans pour dévaler la pente avant de partir en randonnée! Barbecue, feu de joie et chocolat chaud.

En cas de mauvais temps, les activités seront annulées.

Information: 450 226-3232, poste 132

Mot du maire



Chères concitoyennes et concitoyens,

J'espère que vous avez tous profité des derniers mois ensoleillés. Les activités de la municipalité ont eu un bel achalandage et je dois féliciter les organisateurs de la Fête du Canada, d'Arts Morin-Heights, des Journées de la culture et du SuperFolk qui ont su démontrer l'esprit

communautaire et les talents des citoyens de Morin-Heights.

Nous avons eu la bonne nouvelle qu'Ian Kelly présentera le festival Superfolk de nouveau en 2020. Nous vous invitons à venir célébrer la culture musicale de Morin-Heights avec nous au mois d'août prochain!

Voici les dernières nouvelles concernant les projets en cours.

Le déménagement de la patinoire et l'agrandissement du stationnement du chalet Bellevue se feront à l'été 2020. Les appels d'offres pour ces projets se feront au courant de l'hiver.

Nous attendons encore des confirmations de subventions pour la réfection des services sur le chemin Watchorn. Nous visons un programme qui couvrirait 66% des coûts. Notre objectif serait de faire les travaux au dégel de 2020.

Nous attendons également une confirmation de Québec pour le financement de notre maison pour personnes âgées semi-autonomes près du Chalet Bellevue. Nous espérons faire une annonce bientôt.

Le comité consultatif en environnement (CCE) a débuté ses travaux et aura sûrement des recommandations pour la transition énergétique à inclure au budget.

La Municipalité est dans une période de transition au niveau du personnel présentement. M. Hugo Lépine, notre directeur général, vient de terminer sa première année avec nous et je peux vous confirmer qu'il travaille de concert avec le conseil et les employés pour le bien de tous nos citoyens.

M. Alain Bérubé, notre directeur des travaux publics, a récemment pris sa retraite après 16 ans de loyaux

services et nous lui souhaitons de beaux projets de retraite. Notre nouveau directeur, M. Sacha Desfossés est entré en poste au cours de l'été. Nous sommes convaincus que M. Desfossés est fait pour travailler à Morin-Heights; en plus d'être ingénieur, il est un champion des maîtres en ski de fond!

Bienvenue parmi nous!

M. Chris Schlachter, qui est un des architectes de nos pistes de vélo de montagne et de ski de fond, a également pris sa retraite cet automne. Il débutera une autre carrière comme acteur et vous pourrez le voir dans diverses productions de *Theatre Morin-Heights*. Bonne retraite Chris!

Je ne peux passer sous silence notre plus illustre retraité de l'année, M. James Jackson. James a été le maître d'œuvre des sentiers de la municipalité depuis plus de 40 ans. Son travail, sa vision et son dévouement au plein air ont récemment été récompensés lorsqu'il fut intronisé au temple de la renommée du Musée de ski des Laurentides comme bâtisseur. Nous sommes fiers que James ait choisi Morin-Heights comme milieu de vie. Nous profitons tous aujourd'hui des résultats de ses réalisations. Merci!

Pour terminer, j'inviterais tous les citoyens à se joindre à notre page Facebook pour rester à l'affût des dernières nouvelles!

Passez un bel hiver!

Votre dévoué,

Tim Watchorn, ing.
Maire



www.morinheights.com



L'Inter des Laurentides

En cette période hivernale, laissez-vous conduire en toute sécurité entre Mont-Tremblant et St-Jérôme (arrêt au Carrefour du Nord les fins de semaine). Stationnement incitatif à Piedmont.

Information: 1 877 604-3377 (tous les jours de 8 h à 19 h) ou www.linter.ca.

Ma mobilité, ma liberté!



Vaccination anti-grippale

La clinique de vaccination anti-grippale est organisée sur rendez-vous. Elle aura lieu à Morin-Heights le **vendredi, 6 décembre 2019** entre 9 h et 15 h au Chalet Bellevue, situé au 27, rue Bellevue. Aucun rendez-vous ne peut être donné sur place, la clientèle est donc invitée à prendre rendez-vous sur Internet au: clicsante.ca. Pour ceux qui auraient besoin d'assistance pour prendre un rendez-vous, il est possible de téléphoner au 1 888 664-2555.



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:

Judi 10 h à 15 h • Vendredi 10 h à 15 h

Le premier samedi du mois de 9 h à 14 h

La Guignolée du Garde-Manger des Pays-d'en-Haut

Le porte à porte se fera par des bénévoles bien identifiés, le **samedi 14 décembre**, beau temps, mauvais temps! On vous attend en grand nombre, soyez généreux, nous avons besoin de vous parce que «MANGER» c'est essentiel!

Inscription pour les bons de Noël 2019, les mardis de novembre à l'hôtel de ville pendant la distribution alimentaire. Apportez vos documents.

Information: **450 229-2011**

Concours de photos

Partagez vos meilleurs clichés ! Il peut s'agir de paysages de chez nous, 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.

Le gagnant sera annoncé dans le prochain bulletin municipal.

Vos photos doivent avoir un poids minimal de 1 Mo et être d'une résolution d'au moins 300 dpi. Si vous souhaitez soumettre plus d'une ou deux photos, nous vous demandons de nous les faire parvenir via le site Internet 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.



La gagnante du concours de l'édition précédente est **Caitlin Elizabeth Power** qui se mérite un certificat-cadeau d'une valeur de 50 \$ du Marché Vaillancourt situé au 878, chemin du Village ! Félicitations !



La Coop santé existe pour les citoyens de Morin-Heights !

La Coop santé est fière d'avoir pu offrir un nouveau médecin de famille à 1500 personnes et plus de 10 280 rendez-vous médicaux dans la dernière année! Notre organisme facilite l'accès aux soins de santé de proximité et rend possible le maintien d'une clinique médicale à Morin-Heights.

Êtes-vous membre de la Coop ? Et si en 2019-2020, vous deveniez membre à votre tour ? Soutenez un projet collectif de proximité, soyez fiers et devenez membre !

- Consultez notre site Internet pour connaître l'horaire de nos cliniques sans rendez-vous
- Abonnez-vous à notre page Facebook « Coop santé St-Adolphe/Morin-Heights »
- Restez informés des nouveautés à la Coop santé en vous abonnant à notre infolettre via notre site Internet

2, rue Meadowbrook (2^e étage)
450 644-0522

www.coopsante.org

Qu'est-ce que la Table des aînés peut faire pour vous ?



La Table des aînés des Pays-d'en-Haut en est une de concertation où ses membres—citoyens, organismes et clubs de l'âge d'or identifient les problématiques concernant la qualité de vie des aînés et les défendent auprès des instances municipale, provinciale et fédérale. Elle soulève des questionnements sur l'absence de services pour les aînés de notre MRC qui englobe dix municipalités.

La Table des aînés réalise sa mission par des consultations, des projets ponctuels et à long terme, ainsi que par des représentations auprès des instances supérieures.

Considérant l'augmentation du nombre de personnes âgées, dont la majorité est active et en bonne santé, pourquoi pas ne pas se tourner vers eux pour combler les besoins en bénévolat et en main-d'œuvre à temps partiel? Ces personnes possèdent du temps et de l'énergie à revendre jumelé à un savoir et une expérience inestimable!

En tant que citoyen, vous pouvez être membre de la Table des aînés; contactez-nous au: 450 340-0520

www.morinheights.com

Travaux publics

Afin d'assurer la rapidité et l'efficacité du déneigement, nous faisons appel à votre coopération pour remiser promptement vos bacs après la collecte (ordures, recyclage et compostage). Notons que ceux-ci doivent être placés dans votre entrée et non dans la rue. N'oubliez pas que le stationnement est interdit sur l'ensemble des chemins publics, sous peine d'amende et au risque d'être remorqué à vos frais. Nous vous prions de bien vouloir respecter ce règlement.

Déneigement des rues

L'opération de déneigement et d'épandage d'abrasifs constitue la principale activité du Service des Travaux publics en hiver. La rapidité d'exécution de ces activités améliore la sécurité sur nos rues et pour cette raison, nous vous rappelons qu'il est interdit de pousser la neige de votre entrée dans la rue, sur les trottoirs ou devant les bornes fontaines et qu'il est de votre responsabilité d'en aviser votre entrepreneur privé, car vous pourriez être tenu responsable des conséquences pouvant survenir. Prenez note qu'en période de verglas, les camions sont munis de chaînes et mettent plus de temps à compléter leur circuit.

Déneigement des trottoirs

Le déneigement des trottoirs et l'élargissement des rues sont réalisés à l'aide de divers véhicules de déneigement et d'un souffleur. Le règlement 401

(disponible en ligne) permet à la Municipalité de souffler la neige sur les terrains privés.

Épandage d'abrasifs

Le sable, auquel on ajoute 5% de sel, est généralement épandu une fois que la neige a cessé de tomber. Ce mélange est préférable pour l'environnement et plus efficace que le sel utilisé seul, puisque ce dernier n'est efficace qu'à des températures variant entre 0°C et -15°C.

Les balises hivernales

Les balises de votre entrée charretière doivent être placées près de votre ligne de propriété et non près du pavage. Optez pour les poteaux en bois ou fibre de verre puisque ceux en métal peuvent endommager les équipements de déneigement, générer des coûts importants et retarder le travail.

Disposition des bacs

Afin de permettre un déneigement efficace, positionner votre bac dans votre entrée, **les poignées du côté de votre maison**. Retirez votre bac promptement une fois la collecte effectuée.



Aménagements en bordure de rue

Empiètement dans l'emprise de la voie publique

Les propriétaires d'immeubles dont les aménagements empiètent dans une partie de l'emprise de rue doivent limiter l'utilisation de cet espace à du gazon ou des ouvrages d'accès. Ces derniers ne doivent pas nuire aux différentes opérations d'entretien et de déneigement de la Municipalité ainsi qu'au drainage, et ne doivent pas constituer une nuisance à la circulation ou un danger pour la sécurité publique.

Propriété privée

Que ce soit une clôture, une haie ou une plate-bande en façade de votre propriété, il est important de les protéger à l'automne. Notez qu'une

distance minimale d'un mètre à l'intérieur de votre ligne de terrain avant, et non à partir de l'accotement ou du fossé, doit être libre de tout aménagement autre que ceux mentionnés plus haut. Ce dégagement est principalement requis pour les opérations de déneigement. Ce principe s'applique également aux bacs à ordures, de récupération et de compostage.

Il est à noter que le citoyen demeure responsable de ses plantes et autres installations en bordure de rue et que la Municipalité n'acceptera aucune réclamation de responsabilité pour des dommages subis à ces aménagements.

Calendrier des collectes

SECTEUR 2-JAUNE

DÉCEMBRE 2019							JANVIER 2020							FÉVRIER 2020							MARS 2020						
D	L	M	M	J	V	S	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	1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14	5	6	7	8	9	10	11	2	3	4	5	6	7	8	8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21	12	13	14	15	16	17	18	9	10	11	12	13	14	15	15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28	19	20	21	22	23	24	25	16	17	18	19	20	21	22	22	23	24	25	26	27	28
29	30	31					26	27	28	29	30	31		23	24	25	26	27	28	29	29	30	31				
* La collecte des déchets du 24 décembre est avancée au 23 décembre.							* Une collecte de recyclage supplémentaire est organisée le 2 janvier.																				
* La collecte de recyclage du 31 décembre est avancée au 30 décembre.																											

SECTEUR 3-VERT

DÉCEMBRE 2019							JANVIER 2020							FÉVRIER 2020							MARS 2020						
D	L	M	M	J	V	S	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	1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14	5	6	7	8	9	10	11	2	3	4	5	6	7	8	8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21	12	13	14	15	16	17	18	9	10	11	12	13	14	15	15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28	19	20	21	22	23	24	25	16	17	18	19	20	21	22	22	23	24	25	26	27	28
29	30	31					26	27	28	29	30	31		23	24	25	26	27	28	29	29	30	31				

* Une collecte de recyclage supplémentaire est organisée le 3 janvier.

Écocentre

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

Heures d'ouverture

Du 1^{er} 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^{er} avril au 30 novembre: du lundi au dimanche de 7 h 30 à 16 h.

L'Écocentre est fermé du 24 au 26 décembre et du 31 décembre au 2 janvier inclusivement.

Informez-vous pour obtenir plus d'information, notamment sur la quantité maximale de matériaux permise et les matières acceptées.



Légende

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

BIEN PLACER SON BAC

La collecte est robotisée pour **TOUS** les bacs roulants (quelle que soit la couleur), il est donc essentiel de bien les disposer au bord du chemin la **VEILLE AU SOIR** de la collecte.

- Distance maximale de la rue 1,5 m (4,5 pi)
- Couvercle fermé, aucun objet sur le bac
- Roues et poignées vers votre résidence
- Environ 50 cm (18 po) de libre autour de chacun des bacs

RÉSIDENT



1,5 m
(4,5 pi)

RUE

INFO-COLLECTE

1 855 PDH-RECY (1 855 734-7329) ou 450 229-8052
infocollecte@mrcpdh.org

**Merci à tous
ceux qui ont
répondu à
notre récent
sondage !**

Activité gratuite !

**Volet 2 de la conférence
thématique sur la
géologie:** Glaciation du
Wisconsin et paysage
post-glaciaire dans les
Laurentides **le 15 février
à 11 h.** Présentation orale
sur la dernière période
glaciaire en Amérique
du Nord, origine du
phénomène, fluctuations
climatiques et vestiges
de son passage dans
nos Laurentides. Vérifiez
la page Facebook
municipale peu de
temps avant l'événe-
ment pour confirmer
où aura lieu l'activité.

Information:

450 226-3232, poste 132



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

Louis Carmain

Les offrandes

Chris Kraus

La Fabrique des salauds

Marie Laberge

Traverser la nuit

Marc Levy

Ghost in love

Jo Nesbo

Le couteau

Ian Rankin

La maison des
mensonges

Nora Roberts

Fêlures

Jeunesse

Gabriel Anctil

Une Halloween trop
géniale!

Chloé Baillargeon

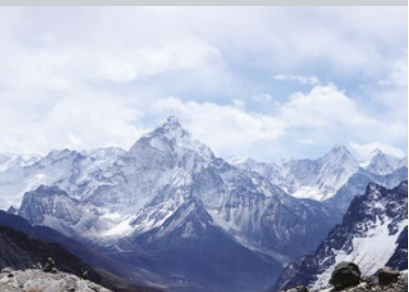
Wapi Le Wapiti et les
citrouilles géantes

Dominique Demers

L'albatros et la mésange

Véronique Drouin

Rivière-au-Cerf-Blanc



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

Et c'est GRATUIT!



www.morinheights.com

Plein air



Corridor canin

Le corridor canin est situé au 15, rue du Midi. C'est un sentier plat d'une distance de 1 km. Vous y trouverez un stationnement ainsi qu'un distributeur de sacs.

Heures d'ouverture

14 avril au 14 octobre: 7 h à 19 h

15 octobre au 13 avril: 7 h à 22 h

Règlements

Le maître doit:

- / s'assurer que son chien porte la médaille indiquant qu'un permis valide pour l'année en cours a été délivré;
- / garder son chien en laisse en permanence.
- / surveiller et maîtriser son chien;
- / ramasser immédiatement les excréments de son chien et en disposer de manière hygiénique dans les poubelles à proximité;
- / restreindre l'utilisation de jouets aux moments où il est seul avec son chien, car en présence d'autres chiens, les jouets peuvent engendrer de la compétition et des agressions;
- / éviter d'y nourrir son chien;
- / s'assurer que son chien ne soit ni malade, ni dangereux, ni en chaleur (femelle).
- / y amener un chien âgé d'au moins quatre (4) mois;

À noter qu'il est grandement recommandé que tous les chiens soient vaccinés et qu'ils reçoivent les traitements antiparasitaires appropriés.

De plus, la présence d'enfants de 12 ans et moins n'est pas recommandée.

En cas d'urgence, composez le 911.

Activités gratuites du Réseau plein air

Date	Événement	Heure	Endroit
À venir en décembre	Clinique de fartage	9h30	Chalet Bellevue
18 janvier	Randonnée aux flambeaux	18h30	Parc Basler
À venir en janvier	Clinique de fartage	9h30	Chalet Bellevue
22 février	Fest'Hiver		Chalet Bellevue
29 février	Randonnée aux flambeaux	18h30	Parc Basler

Fatbike ou vélo à pneus surdimensionnés

Le réseau de fatbike est partagé avec le réseau de raquette. Il n'y a aucun entretien mécanique. Les usagers à vélo doivent céder le passage aux usagers de raquette.

Marche hivernale

La section du Corridor Aérobique située entre la passerelle et le chemin du Lac-Écho sera accessible aux marcheurs durant la période hivernale. Cette section est éclairée. La marche demeure interdite dans tous les sentiers de ski de fond.

Location d'équipements

La boutique de location est située au Chalet Bellevue, on y retrouve les équipements suivants en location: skis de fond (avec bâtons et bottes), raquettes, crampons pour la marche, traîneaux d'enfants.

On retrouve également une boutique de location à Sommet Morin Heights au 185, rue Bennett.

Conditions des sentiers et statut des accueils:

Vous pouvez retrouver les conditions des sentiers et statut des accueils en cliquant sur l'icône Plein air du site web municipal ou en visitant ce lien: morinheights.com/Plein-air.

Vous pouvez également nous rejoindre au 450 226-3232, poste 130 dès le début de la saison.



L'application ONDAGO est un compagnon hors pair qui vous permettra de vous repérer avec précision dans notre Réseau plein air. Vous n'avez qu'à télécharger gratuitement l'application via l'App store ou le Google Play Store et télécharger notre carte.



www.morinheights.com

Réseau de sentiers

Accueils	Services offerts à chacun des accueils	Activités à partir de l'accueil	Heures d'ouverture
Chalet Bellevue 27, rue Bellevue	• Salle de fartage • Billetterie • Toilette • Douche • Aire de repos • Boutique de location	• Ski de fond classique • Raquette • <i>Fatbike</i>	9 h à 16 h
Pavillon du Corridor Aérobie 50, chemin du Lac-Écho	• Billetterie • Toilette • Aire de repos	• Ski de fond classique • Ski de fond patin • Raquette • <i>Fatbike</i>	Les fins de semaines, la semaine du Temps des Fêtes et le congé scolaire, 9 h à 16 h N.B. : Le stationnement sera fermé les autres semaines. Vous êtes invités à vous stationner au Parc Basler ou Chalet Bellevue.
Parc Basler 99, chemin du Lac-Écho	• Toilette	• Ski de fond classique • Glissade • Raquette • <i>Fatbike</i>	9 h à 16 h
Sommet Morin Heights 185, rue Bennett	• Billetterie • Toilette • Aire de repos • Boutique de location	• Ski de fond classique • Ski de fond patin • Ski de fond nordique • Raquette • <i>Fatbike</i>	9 h à 16 h
Pavillon Montfort 160, route Principale, à Wentworth-Nord	• Billetterie • Toilette • Aire de repos	• Ski de fond classique • Ski de fond patin • Ski de fond nordique • Raquette • <i>Fatbike</i>	9 h à 16 h
Parc des Bouleaux 19, rue des Bouleaux	• Toilette	• Ski de fond nordique • Raquette	9 h à 16 h



www.morinheights.com





Rappels

- Avez-vous pensé à changer les piles de vos avertisseurs au dernier changement d'heure ?
- Soyez des nôtres pour la **Guignolée le 14 décembre prochain !**
- N'oubliez pas de déneiger les cheminées horizontales de vos appareils à combustion au propane.

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



Prévenez les empoisonnements au monoxyde de carbone

Chaque année, des Canadiens **meurent ou tombent malades** en raison d'une intoxication au monoxyde de carbone.

Saviez-vous que le risque d'exposition au monoxyde de carbone est plus élevé en hiver ? C'est parce que les habitations au Canada sont souvent dotées d'appareils de chauffage, de foyers, de cuisinières à gaz ou de chauffe-eau. Il est temps de veiller à ce que vos appareils à combustion soient bien entretenus et inspectés par des professionnels.

Protégez votre famille contre l'exposition au monoxyde de carbone grâce à ces conseils :

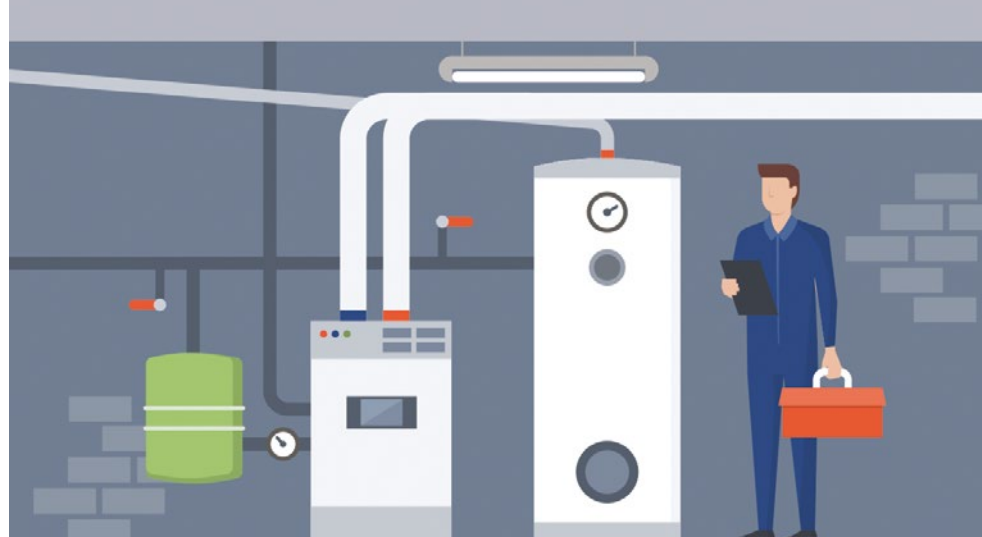
N'utilisez jamais :

- / d'appareils à essence tels que génératrices, tondeuses à gazon ou souffleuses à neige, dans le garage;
- / de barbecue ni de matériel de camping à combustion à l'intérieur d'une maison, d'un garage ou d'une tente;
- / d'appareils de chauffage au kérosène ou au mazout ni de lampes à l'huile dans des espaces clos sauf s'ils sont conçus pour un tel usage.

Visitez la page Facebook « Canadiens en santé » pour obtenir davantage d'information.



À quand remonte la dernière *inspection* de votre *appareil de chauffage* ?



CANADA.CA/SANTE

Canada

www.morinheights.com

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

Le Club de lecture en français poursuit sa sixième année de rencontres mensuelles. Nous y discutons de nouvelles lectures, de livres relus et de coups de cœur. Les rencontres ont lieu à la bibliothèque de Morin-Heights le quatrième mardi du mois de 14 h à 16 h de janvier à mars.

Si vous voulez vous joindre au groupe ou pour toute autre information:

Monique Bélisle, 450 226-8464.

LAC : Labo en Arts Créatifs

Laissez libre cours à votre imagination dans ce laboratoire en arts créatifs. Une rencontre par mois avec une ou deux thématiques proposées par un des participants, en alternance. Apportez le médium de votre choix. Le quatrième samedi des mois de janvier à mars de 13 h 30 à 15 h 30 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**.

Atelier d'écriture créative

Tu as envie de te joindre à d'autres pour écrire dans le plaisir, avec l'aide d'exercices qui facilitent la créativité et le partage? Le groupe fonctionne dans une atmosphère de respect. Les participants assurent l'animation à tour de rôle.

Chacun apporte papier et crayons le deuxième samedi du mois de 10 h à 12 h à la bibliothèque, située au 823, chemin du Village. C'est aussi simple que cela et c'est gratuit!

Et comme le dit si bien l'écrivaine Marité Villeneuve « Tout le monde peut écrire à partir du moment où il sait tenir un crayon et faire des phrases. Tout le monde a quelque chose à dire et des histoires à raconter. La poésie se retrouve au cœur même de la vie ».

Information: Louise Roy 514 813-9701 ou louetpa@gmail.com

Chorale Joyful Noise

Soirée de Noël par la chorale Joyful Noise et la chorale de l'école primaire de Morin-Heights le 19 décembre à 19 h à l'église Unie (831, ch. du Village). Le concert est gratuit; des dons à l'église sont les bienvenus!

Laissez-vous charmer par les chanteurs de rue VILLAGE NOISE, le 21 décembre entre 12 h 30 et 14 h 30, du Marché Vaillancourt jusqu'au IGA.

www.morinheights.com

Programmation culturelle



Spectacle de percussions africaines, gratuit et ouvert à tous !

Vous les avez appréciés aux Journées de la culture, nous les avons invités de nouveau pour un spectacle où ils seront en vedette! Venez vous réchauffer avec les percussions de Bern Dez accompagné de Jam Experience le **samedi 8 février à 15 h au Chalet Bellevue!**

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 janvier à mars 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.

Théâtre Morin-Heights



Merci à tous nos membres et spectateurs d'avoir contribué au succès de notre dernière production «*An Enemy of the People*».

Lecture de courts ouvrages, ouvert à tous pour lire ou écouter, à la Légion Royale Canadienne (127, ch. Watchorn), gratuit, les 29 janvier, 19 février et 25 mars.

Vous désirez participer sur scène ou dans les coulisses, devenir membre, renouveler votre adhésion, ou découvrir nos dernières activités?

Visitez-nous en ligne à:

theatremorinheights.ca, envoyez-nous un courriel à **theatremorinheights@gmail.com** ou composez le **579 765-3999**.

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 de l'hiver se dérouleront le mercredi 8 janvier 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.

Relâche scolaire

Le mardi 3 mars, de 13 h à 16 h au Parc Basler (99, ch. du Lac-Écho)

Plusieurs activités seront offertes, les détails seront publiés ultérieurement. Consultez notre page Facebook en février pour de plus amples renseignements.

Information: 450 226-3232, poste 132



Sports en pratique libre

Du 13 janvier au 28 avril 2020 (fermé le 13 avril)

Au gymnase de l'école primaire de Morin-Heights (647, chemin du Village)

PICKLEBALL

Un terrain disponible, équipement sur place
Lundi 18 h à 21 h

BADMINTON

Pour toute la famille, un terrain disponible, rotation aux 20 minutes
Mardi 18 h à 19 h

VOLLEYBALL (16 ans et plus)

Mardi 19 h à 21 h

Tarif par jour, par sport (payable sur place)

4 \$ résident • 6 \$ non-résident

Tarif passe de session par sport, achat de passe en ligne à www.morinheights.com : menu « Services en ligne », sous-menu « Inscriptions en ligne »

40 \$ résident • 60 \$ non-résident

Football Club Morin-Heights



INSCRIPTIONS 2020

Inscriptions en ligne dès le **1^{er} janvier** à :

www.fcmorinheights.com ou en personne samedi le **15 février** de 10 h à 12 h, dimanche le **23 février** de 13 h à 15 h ou dimanche le **7 mars** de 10 h à 12 h au Chalet Bellevue (27, rue Bellevue).

Information: 450 226-0011

École technique de soccer

Dates: les vendredis du 13 mars au 16 mai 2020 (congé le 10 avril)

Âge: de 8 à 13 ans

Lieu: École primaire de Morin-Heights (647, ch. du Village)

Heure: 18 h à 19 h 30

Prix: 125 \$ incluant le t-shirt

Grassroots - initiation au soccer

Programme d'initiation au soccer pour les 4 à 7 ans (nés entre 2011 et 2016) du 6 juin au 22 août 2020. 10 samedis de 9 h à 10 h sur le terrain de soccer de Morin-Heights (647, ch. du Village). Inclut uniforme complet (bas-short-chandail) et ballon. Congé les 25 juillet et 1^{er} août pour les vacances de la construction.

Inscription: www.fcmorinheights.com

Programme de hockey pour les jeunes de 5 à 15 ans

Gratuit !

Ce programme offre la chance aux enfants âgés de 5* à 15 ans (âge au 30 septembre 2019) de jouer au hockey dans leur communauté sur une patinoire extérieure et ce, tout à fait **gratuitement** !

Le programme de hockey met l'emphasis sur l'esprit d'équipe, le plaisir et la participation des enfants. Les parties ont lieu à la patinoire municipale, à l'exception de quelques classiques et matchs inter-municipaux, à travers la MRC.

Comme ce programme est gratuit, que les places sont limitées, et que le hockey est un sport où l'esprit d'équipe est fondamental, la présence des enfants à toutes les joutes est de mise.

**Si un nombre suffisant d'enfants de 5 et 6 ans est atteint, nous formerons une équipe pour ce groupe d'âge.*

Équipement obligatoire complet : casque avec protecteur facial complet, protège-cou, protège-tibias et genoux, gants, coquille, bâton et patins de hockey.

Pour les 7 à 10 ans : le mardi de 18 h 30 à 19 h 30

Pour les 11 à 15 ans : le jeudi de 19 h à 20 h 30

Le programme débute le mardi 7 janvier à la patinoire du 148, chemin Watchorn, si les conditions le permettent, et se termine le 27 février 2020.

Conditions de glace : 450 226-3232, poste 122

INSCRIPTIONS en ligne seulement à www.morinheights.com (cliquez sur « Services en ligne », puis « Inscriptions en ligne »). **Les places sont limitées**.**

****Les résidents de Morin-Heights ont priorité sur les non-résidents jusqu'au 13 décembre.** Par la suite, les places restantes seront offertes aux non-résidents. Premiers arrivés, premiers servis.

Information :

Robert Leblanc, entraîneur-chef, 450 226-1392



www.morinheights.com

Programme de patinage



Tous les samedis à la patinoire municipale, pour une durée de 8 semaines.

COÛT	RÉSIDENT	NON-RÉSIDENT
Débutant 3 ½ à 5 ans	50 \$	60 \$
Autres niveaux	60 \$	65 \$

HORAIRE (le niveau de l'enfant sera déterminé au premier cours)

Débutant – 3 ½* à 5 ans – (*au 1^{er} janvier 2020)
9 h 45 – 10 h 30

Intermédiaire – 6 ans et plus –
10 h 45 – 11 h 45

Intermédiaire et avancé
12 h – 13 h 15

Équipement obligatoire :

- / Un casque protecteur, des protège-genoux et des protège-coudes
- / Des lunettes de protection ou un casque avec grille ou visière est recommandée pour les plus petits qui font des jeux à quatre pattes
- / Un protecteur pour le cou de type bavette ajusté pour couvrir le cou et la région supérieure de la poitrine
- / Des gants ou mitaines résistants à l'eau

INSCRIPTION en ligne ou au Chalet Bellevue avant le 6 janvier, début des cours le 11 janvier ! Aucune inscription acceptée à la patinoire.

Information : 450 226-3232, poste 132





Fondeurs Laurentides

Fondeurs-Laurentides

Le club de ski de fond Fondeurs-Laurentides est fier de présenter son Invitation première neige les **6 et 7 décembre** sur le site de Sommet Morin Heights. Cette course regroupe les meilleurs skieurs de la province et vous êtes invités à venir assister à cet événement d'envergure!

Dates: 6-7 décembre 2019

Heure: 18h à 21h

Lieu: Sommet Morin Heights, 231, rue Bennett

Information: www.fondeurslaurentides.ca

Nous sommes présentement à la recherche de bénévoles pour cet événement, ainsi que pour la Coupe Québec à Morin-Heights les **10-11-12 avril 2020**. Si vous avez envie de faire partie d'une équipe dynamique et passionnée, merci de communiquer avec nous à clubfondeurslaurentides@gmail.com ou au 579 888-2005. **Bienvenue à tous !**

Rabais spécial Sommet Morin Heights

Du **2 au 6 mars**, faites profiter toute la famille d'un rabais spécial sur des billets d'accès à Sommet Morin Heights. Une bonne façon de profiter du plein air pendant la semaine de relâche !

Cette offre est réservée uniquement aux résidents (preuve requise).

Les billets seront disponibles AU CHALET BELLEVUE pendant la période précisée.

Surveillez votre boîte aux lettres début janvier pour le feuillet « **Plaisirs d'hiver** » afin d'obtenir tous les détails et d'en savoir plus sur toutes les activités hivernales offertes.

Club de ski Viking

LOPPET VIKING 2020 - LE 23 FÉVRIER

Marquez vos calendriers pour la 48^e édition du Loppet Viking ! La course régionale de ski classique s'adresse aux skieurs intermédiaires et experts de tous âges. La saison dernière, nous avons dû fermer les inscriptions avant la date de l'événement en raison du nombre élevé de participants. Les inscriptions se feront à partir du site www.vikingskiclub.ca dès le début de janvier. Venez skier sur un des plus beaux réseaux de course des Laurentides!

VIKING SKI-O - LE 16 FÉVRIER

Course d'orientation en ski de fond ouverte aux débutants ainsi qu'aux experts. Trois parcours seront proposés: longueur approximative de 2 km, 5 km et 10 km. L'inscription se fera à 9 h 30 et les départs entre 10 h et midi. Les participants auront un maximum de deux heures pour compléter le parcours; les départs seront chronométrés individuellement. Les inscriptions en équipe seront autorisées et encouragées pour les familles et les débutants. Il s'agit d'un événement non compétitif, mais les résultats et les « temps d'intervalles » seront fournis afin de comparer vos choix d'itinéraires. Des biscuits et du chocolat chaud seront servis pour tous!

Frais d'inscription pour le Viking Ski-O:

- / Membres du club Viking: gratuit
- / Adultes non-membres: 12\$ en ligne sur <https://zone4.ca/>, ou 17\$ sur place le jour de l'événement
- / Enfants de moins de 18 ans : 5\$ en ligne ou 10\$ sur place le jour de l'événement

Aucun équipement spécial n'est requis. Apportez vos skis et une boussole si vous en avez une. Sinon, des boussoles seront disponibles en location pour 1\$.

www.morinheights.com



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**.

Scouts Canada

Activités de scoutisme pour garçons et filles âgés de 5 à 17 ans: castors, louveteaux, scouts et aventuriers.

Les réunions ont lieu le mercredi de 18 h 30 à 20 h à l'école primaire de Morin-Heights, de septembre à juin.

L'inscription se fait en ligne sur le site suivant: **<https://www.myscouts.ca/fr>**.

Les frais sont de 230 \$ pour le premier enfant et 180 \$ pour les autres enfants de mêmes parents.

Information:

Sarah Andrews à scoutsmh@gmail.com



Levée de fonds Soirée Spaghetti

Quand: **Samedi 1^{er} février à 18 h**

Où: Légion Royale Canadienne de Morin-Heights, 127, ch. Watchorn

Billets: 15 \$, disponibles à partir de janvier, à la Légion ou au 450 431-9243



Les activités de la Légion royale canadienne

Jeu de fléchettes tous les jeudis à 15 h, nouveaux joueurs bienvenus ! Whist militaire les 1^{er} et 3^e lundis du mois à 13 h 30.

Location de la salle à prix compétitif !

DIMANCHE 1^{er} DÉCEMBRE

Décoration de l'arbre de Noël, à 14 h

SAMEDI 14 DÉCEMBRE

Souper traditionnel québécois, à 18 h

VENDREDI 20 DÉCEMBRE

Souper spaghetti, à 18 h

SAMEDI 21 DÉCEMBRE

Party de Noël avec Posa Blues & Friends, à 20 h

SAMEDI 18 janvier

Souper smoked meat, à 18 h

SAMEDI 25 JANVIER

Souper «Honneurs et récompenses», à 18 h

DIMANCHE 2 FÉVRIER

Party du Super Bowl, à 17 h

SAMEDI 15 FÉVRIER

Souper de la St-Valentin, à 18 h

VENDREDI 21 FÉVRIER

Souper smoked meat, à 18 h

SAMEDI 22 FÉVRIER

Joute annuelle de softball sur neige, à 13 h

VENDREDI 6 MARS

71^e course annuelle de ski pour enfants, à 9 h à Sommet Morin Heights

SAMEDI 14 MARS

Souper de la St-Patrick, à 18 h

VENDREDI 20 MARS

Souper smoked meat, à 18 h

SAMEDI 28 MARS

Soirée Rockabilly avec The Runaway Boys, à 20 h

127, chemin Watchorn

Information:

www.legion171.net
ou facebook.com/legion171
450 226-2213 ou legion171@cgocable.ca



Chasse aux lutins et yoga en pyjama

À l'approche de la période des fêtes, **Ti-Mousse dans Brousse des Laurentides** et Esprit Alpin, organisent une activité familiale dimanche le 8 décembre, de 13 h à 16 h, au Chalet Bellevue.

13h	Accueil
13h30 à 14h15	Yoga en pyjama pour petits et grands
14h30 à 15h30	Chasse aux petits lutins des Bois (randonnée dans une forêt magique pour aider le Père Noël à retrouver des lutins paresseux qui doivent retourner à leur atelier aider à la fabrication des cadeaux pour permettre à tous de recevoir quelque chose à Noël cette année
15h30	Feu de camp, chocolat chaud et collations

Enfilez votre plus beau pyjama et habillez-vous chaudement pour la balade en forêt!

Réservation obligatoire sur le site de « Ti-Mousse dans Brousse » : **25 \$** par famille (2 adultes et 3 enfants).

Pour plus d'informations, communiquez avec Andréa à **espritalpin@gmail.com** ou au **450 822-7486**.



Bazar de Noël de l'école primaire de Morin-Heights

Avez-vous des plans samedi le 30 novembre?

Commencez tôt vos achats de Noël et profitez d'une journée dans la communauté au bazar de Noël.

Joignez-vous à nous à l'école primaire de Morin-Heights (647, ch. du Village) de 10 h à 15 h.

Magasinez de beaux articles fabriqués à la main par nos vendeurs, des produits de boulangerie, des plantes d'intérieur, des arbres de Noël, et profitez-en pour vous arrêter manger au *food truck* qui sera sur place!

Mettez-vous dans l'esprit de Noël avec des jeux pour enfants et en vous arrêtant prendre une photo avec le Père Noël et Madame Claus!

Ne manquez pas la chance de gagner certains de nos incroyables prix de tirage et de participer à notre encan silencieux.

Soutenez les vendeurs locaux et les enfants du MHES. Soyez des nôtres!

Pour plus d'information : **fomhes.events@gmail.com**



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, Saint-Sauveur et Sainte-Marguerite-du-Lac-Masson permet aux citoyens de ces sept municipalités de s'inscrire **aux activités présentées 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 /
sadi.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
Saint-Sauveur

Apprentissage de l'anglais par le jeu
Saint-Sauveur

Atelier de confection artisanale de chocolat spécial St-Valentin
Sainte-Marguerite-du-Lac-Masson

Auto-défense
Sainte-Adèle

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

Entraînement de boxe olympique
Saint-Sauveur

Gardiens avertis
Sainte-Anne-des-Lacs

Hockey cosom
Sainte-Adèle

Judo (6-15 ans)
Saint-Sauveur

ADULTES

Atelier de confection artisanale de chocolat spécial St-Valentin
Sainte-Marguerite-du-Lac-Masson

Bridge
Saint-Sauveur et
Morin-Heights

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

Entraînement de boxe olympique
Saint-Sauveur

Espagnol
(tous les niveaux)
Sainte-Adèle et
Morin-Heights

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

Gym Douce
Piedmont

Introduction à la méditation
Saint-Adolphe-d'Howard

iPad
Sainte-Anne-des-Lacs

Judo
Saint-Sauveur

Méditation
Sainte-Marguerite-du-Lac-Masson

Mise en forme et mieux-être
Piedmont

Peinture et créativité
Morin-Heights et
Sainte-Adèle

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 thérapeutique
Saint-Sauveur

Yoga vini
Saint-Adolphe-d'Howard

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

Zumba
Sainte-Anne-des-Lacs

PARENTS-ENFANTS

ABC du sport
Saint-Sauveur

Atelier de confection artisanale de chocolat spécial St-Valentin
Sainte-Marguerite-du-Lac-Masson

Formation « je me garde seul » (8-12 ans)
Sainte-Adèle

N'oubliez pas de consulter l'horaire complet des cours offerts à Morin-Heights en pages 18 à 21.

Programmation des cours offerts

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

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

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: 13 janvier au
25 mars (11 sem.)

Prof: Ginette Ouimet
(instructrice
Essentrics certifiée
niveau 4)
450 543-0308

essentricsavecginette@gmail.com
essentricsavecginette.vpweb.ca

Nouveau !

Conversation anglaise

Cours pour débutant, adultes et aînés. Minimum de 7 élèves requis.

Lieu: Chalet Bellevue

Tarif: R: 140\$ / NR: 160\$

Jour: lundi 14h à 15h30

Dates: 13 janvier au
16 mars (10 sem.)

Prof: Thérèse Mascis
450 224-8833

Essentrics

Renforcement musculaire en elongation, 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 mer. 11h à 12h

Dates: 13 janvier au 25 mars (11 sem.)

Prof: Ginette Ouimet
(instructrice Essentrics certifiée niveau 4)
450 543-0308

essentricsavecginette@gmail.com / essentricsavecginette.vpweb.ca

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 prêt à bouger avec le sourire !

Lieu: Chalet Bellevue

Tarif: R : 160\$/ 1 x sem. 305\$/ 2 x sem. ou à la carte 15\$/
cours
184\$/ 1 x sem. 350\$/ 2 x sem. ou à la carte 17,50\$/
cours (session de 12 semaines)

Jour: lundi 9h à 10h

Dates: 6 janvier au 23 mars

Prof: Andréa Beaulieu
450 822-7486 / espritalpin@gmail.com

Yoga et méditation

Hatha yoga, méditation et discipline spirituelle.

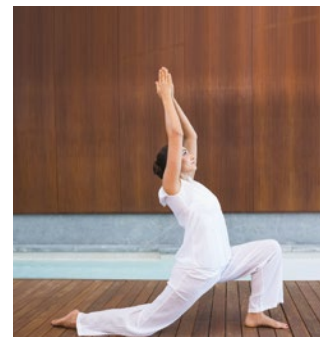
Lieu: Chalet Bellevue

Tarif: **

Jour: lundi 16h30 à 18h30

Dates: décembre à mars

Prof: Louise Bloom
450 226-5844



Flow Flamenco **Nouveau !**

Flamenco puro – nouvelle approche avec plaisir et en conscience. Chorégraphie, tous niveaux.

Lieu: Chalet Bellevue
Tarif: R: 150\$ / NR: 170\$
Jour: lundi 18h30 à 19h45
Dates: 13 janvier au 16 mars (10 sem.)
Prof: Sarah Vincent
819 324-9347
flamenco@cgcable.ca

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\$ par session
Jour: mardi 10h30 à 11h45
Dates: 18 février au 31 mars (7 sem.)
Prof: Michelle Gendron
450 712-6834
mich.gendron@yahoo.ca
ecoledetaichilibre.com

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 : 150\$ / NR : 172,50\$
Jour: mardi 17h30 à 18h45 et/ou samedi 9h15 à 10h30
Dates: 7 janvier au 28 mars (12 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: 160\$/ 1 x sem. 305\$/ 2 x sem. ou à la carte 15\$/ cours
NR: 184\$/ 1 x sem. 350\$/ 2 x sem. ou à la carte 17,50\$/ cours
(session de 12 semaines)
Jour: mercredi 8h30 à 9h30
Dates: 8 janvier au 25 mars
Prof: Andréa Beaulieu
450 822-7486 / espritalpin@gmail.com

Photographie

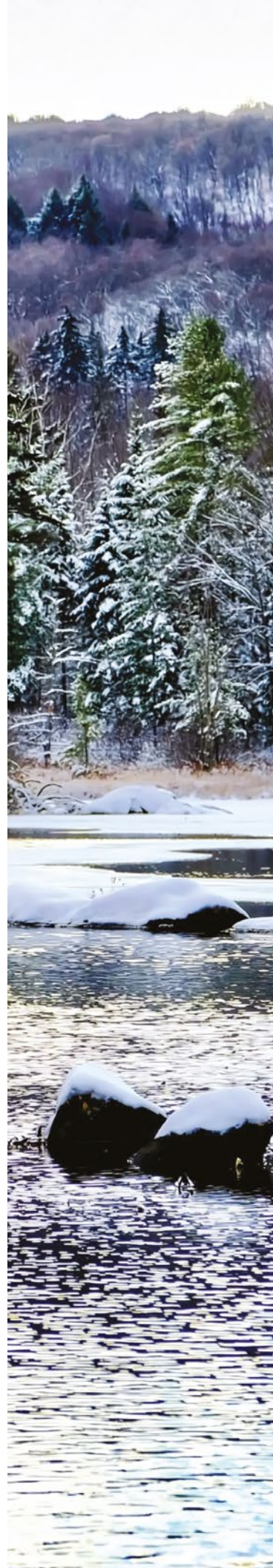
Session 1 :

Apprenez à utiliser votre appareil photo en mode manuel, sans devoir faire de calculs, pour éviter les photos floues et/ou trop sombres et à faire les retouches de base, ce qui correspond à la partie technique de la photographie. Apprenez aussi à prendre confiance et à développer votre œil de photographe pour apporter votre créativité dans vos images. Pour débutants et intermédiaires de 16 ans et plus. Vous devez avoir votre matériel.

Session 2 :

Vous serez guidés dans un projet photo afin d'améliorer vos images, vous découvrirez comment faire des photos plus créatives, plus personnelles, que ce soit en mode « snap-shot » ou autre. Lumière, composition, utilisation du « flash » : toutes ces notions seront abordées pour mieux vous outiller face à vos choix créatifs. 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\$ par session
Jour: mercredi 10h à 12h
Dates: session 1 : 15 janvier au 19 février (6 sem.)
session 2 : 26 février au 1er avril (6 sem.)
Prof: Bruno Larue 514 830-0432
www.brunolarue.com / brunolarue@me.com



Espagnol conversation

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

Lieu: Chalet Bellevue
Tarif: R : 165\$ / NR : 190\$
Jour: jeudi 9h30 à 11h
Dates: 9 janvier au 19 mars (10 sem.)
congé 5 mars
Prof: Yoalli Gallegos
819 326-7706

laurentidescascasapagnol@hotmail.com

Espagnol niveau 1

Cours de niveau débutant pour ceux qui n'ont jamais eu de contact avec l'espagnol.

Lieu: Chalet Bellevue
Tarif: R : 165\$ / NR : 190\$
Jour: jeudi 11h15 à 13h15
Dates: 9 janvier au 19 mars (10 sem.)
congé 5 mars
Prof: Yoalli Gallegos
819 326-7706

laurentidescascasapagnol@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 : 190\$
Jour: jeudi 11h15 à 13h15
Dates: 9 janvier au 19 mars (10 sem.)
congé 5 mars
Prof: Yoalli Gallegos
819 326-7706

laurentidescascasapagnol@hotmail.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'approvisionnement de votre propre créativité. Débutants bienvenus! Thème de cette session: développez votre œil de peintre en travaillant forme et composition de manière intuitive.

Lieu: Chalet Bellevue
Tarif: R : 268\$ +tx / session de 8 semaines / NR : 308\$ +tx
R : 168\$ +tx / session de 5 semaines / NR : 193\$ +tx
Jour: mercredi 13h à 16h
Dates: 15 janvier au 4 mars (8 sem.)
11 mars au 8 avril (5 sem.)
Prof: LiliFlore / 514 638-5810
liliflore.ca / liliflore.ca@gmail.com

Danse contemporaine **De retour !**

Technique et enchaînements chorégraphiques, tous niveaux.

Lieu: Chalet Bellevue
Tarif: R : 120\$ / NR : 140\$
Jour: jeudi 18h à 19h15
Dates: 9 janvier au 27 février
Prof: Caroline Dussault / 514 264-8004
cd@dussodanse.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: 17 janvier au 13 mars
Prof: Brigitte Vaissade / 450 675-0515
brigittevaissade@gmail.com





Karaté

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

Lieu: Chalet Bellevue

Tarif: **

Jour: vendredi 17h30 à 18h30

Dates: décembre à juin

Prof: Kyoshi Gilles
Labelle
450 431-1444

lgilles.budo@gmail.com

Gratuit !

Tai chi Chuan

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: 11 janvier au 28 mars

Prof: Robert Lee
450 227-8829

Danse écossaise **Gratuit !**

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

Lieu: Chalet Bellevue

Jour: dimanche 16h à 17h30

Dates: 12 janvier au 15 mars

Prof: Heather McNabb / 514 486-3480
heatheramcnabb@hotmail.com

Ballet

Lieu: Chalet Bellevue

Tarif: **

Jour:	mardi	18h à 20h	ballet 3 / élémentaire (11 ans et plus)
	vendredi	17h à 18h15 18h15 à 20h15	ballet 2 (8 à 10 ans) ballet 3 / élémentaire (11 ans et plus)
	dimanche	9h à 9h45 9h45 à 11h 11h à 12h30 12h30 à 14h30	pré-ballet (3 ½ à 5 ans) ballet 1 (6 à 7 ans) ballet 2 (8 à 10 ans) travail de répertoire (ballet 3 / élémentaire)

Dates: décembre à juin

Prof: Conservatoire de ballet classique des Laurentides
Madame Isabeau / 514 608-3381

Cardio-Raquette

Entraînement de 60 minutes par intervalles alliant des exercices cardiovasculaires et musculaires. Programme idéal pour diversifier votre entraînement en ralliant les plaisirs de l'hiver aux avantages d'un encadrement structuré et dirigé.

Lieu: stationnement du Corridor Aérobie

Tarif: 11,50\$/cours x 11 sem. = 126,50\$ +tx

Jour: samedi 10h30 à 11h30

Dates: 11 janvier au 21 mars

Prof: Julie Raymond ou Lyne Bissonnette
450 643-0465 / laurentides@cardiopleinair.ca
ou s'inscrire directement au
www.cardiopleinair.ca



Arbres à tricots

Mitaines, foulards, tuques, et cache-cous. Nos arbres à tricots ont commencé à porter fruit ! Continuez à les égayer avec vos tricots pour enfants. Une fois vos tricots terminés, apportez-les à la bibliothèque municipale, à l'hôtel de ville ou au Chalet Bellevue et suspendez-les aux arbres qui seront en place jusqu'au début janvier.

Comme nous l'avons fait les années passées, nous dépouillerons les arbres quand ils seront pleins et distribuerons les tricots aux familles plus démunies de notre région via le Garde-Manger des Pays-d'en-Haut et certaines écoles primaires. Alors tricoteurs et tricoteuses, à vos broches !

Pour plus d'informations, vous pouvez contacter Monique Bélisle au 450 226-8464.



Nous vous souhaitons de
Joyeuses Fêtes et une très
heureuse année 2020 !



Contrôle des animaux

L'Article 9.6 du règlement municipal 503 relatif au contrôle des animaux stipule qu'aucun animal ne peut être laissé dans une automobile sans surveillance.

Prochain numéro !

L'édition budget de l'Info Morin-Heights vous sera postée avec votre compte de taxes 2020. Pour soumettre un texte pour le bulletin municipal, envoyez une version en français et une en anglais à karyne.bergeron@morinheights.com.

ÉDITION DU PRINTEMPS

15 mars au 1^{er} juin 2020

Date de tombée : 23 janvier 2020

Distribution : 13 mars 2020

ÉDITION D'ÉTÉ

1^{er} juin au 15 août 2020

Date de tombée : 16 avril 2020

Distribution : 28 mai 2020

ÉDITION D'AUTOMNE

15 août au 1^{er} décembre 2020

Date de tombée : 11 juin 2020

Distribution : 14 août 2020

ÉDITION D'HIVER

1^{er} décembre 2020 au 15 mars 2021

Date de tombée : 8 octobre 2020

Distribution : 27 novembre 2020

Coordonnées municipales

Hôtel de ville:

567, chemin du Village
Morin-Heights (Québec)
JOR 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
servicetechniques@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](https://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, 2019*

Conception graphique:

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

Impression:

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