Plaisirs D'HIVER



www.stadolphedhoward.qc.ca

Volume 1 | Nº 3 | Décembre 2012

PROGRAMMATION DES ACTIVITÉS HIVERNALES









Mot du maire

Conseil municipal



Chers citoyennes
Chers citoyens

Saint-Adolphe-d'Howard est un endroit paradisiaque où il fait bon vivre et je souhaite sincèrement que la prochaine année redonnera à cette belle municipalité qui m'a attiré ici il y a quelques années ses lettres de noblesse. La crise qui sévit depuis quelques semaines dans les médias locaux laisse un goût amer à plusieurs de nos citoyens. Comme je l'écrivais dans le bulletin municipal de décembre 2011, certaines personnes doutent de notre intégrité et transparence et utilisent les médias afin de faire passer leur message mais n'en calculent pas la portée. L'image de notre municipalité en souffre énormément.

Le temps passe!

Nous entamerons déjà la dernière année de notre mandat et le moins que l'on puisse dire, c'est que nous n'avons pas chômé. Au cours des 36 derniers mois, nous avons fidèlement suivi nos engagements et nos convictions. Être à votre écoute, être accessibles, transparents et intègres. Nous nous sommes engagés à une gestion de proximité. Nous nous sommes engagés à gérer les fonds publics afin que les citoyens en aient pour leur argent. C'est la direction que l'on s'est donnée et nous la maintiendrons.

Avoir une vision de l'avenir, cela implique de prévoir et de planifier ses conséquences économiques à long terme. C'est pour cette raison que dès 2010, nous avons préconisé une approche équilibrée de l'utilisation des sources de financements de nos projets en lien direct avec le développement durable.

Un mot spécial pour nos merveilleux bénévoles. Poursuivez votre belle œuvre, restez avec nous encore longtemps. Nous avons tellement besoin de gens de cœur comme vous. Vous faites don généreusement de votre temps et de vos talents, nous vous en remercions sincèrement.

Chers citoyens de Saint-Adolphe-d'Howard prenez un repos bien mérité. Revenez-nous en forme. Entretemps, le conseil municipal, les employés et les directeurs se joignent à moi afin de vous souhaiter de joyeuses fêtes ainsi qu'une bonne et heureuse année.



Rejean Gravel, Maire.

POUR NOUS JOINDRE

Hôtel de ville: 819 327-2044 **1 855 327-2044** Travaux publics: #234 Urbanisme: #227

Service sécurité incendie: 819 327-5335

Marie-Christine Lespérance, directrice loisirs, culture et vie communautaire: 819 327-2626 poste 222

Louis Croteau, directeur plein air et nautique: 819 327-3232 Cassandre Carette, technicienne en loisirs: 819 327-2626 poste 224

Valérie Lamarche, agente récréotouristique: 819 323-7655

Marie-Josée Lavigne, secrétaire remplaçante loisirs: 819 327-2626 poste 221

Paule Riopel, responsable de la bibliothèque: 819 327-2117

Mont Avalanche: 819 327-3232 Centre plein air: 819 327-3519 Centre récréatif: 819 327-2626

POUR TOUTE URGENCE À L'EXTÉRIEUR DES HEURES DE BUREAU,

COMPOSEZ LE 911, ILS REDIRIGERONT VOTRE APPEL AUX PERSONNES RESSOURCES.

Sommaire

P. 4 LOISIRS

P. 7 PLEIN AIR MONT AVALANCHE

P. 8 PROGRAMMATION HIVER ACTIVITÉS ET COURS

P. 9 ENTENTE INTERMUNICIPALE

P. 10 ORGANISMES ET ASSOCIATIONS

P. 10 CULTURE BIBLIOTHÈQUE

P. 11 ACTIVITÉS COMMUNAUTAIRES

P. 12 TRAVAUX PUBLICS ET SERVICE INCENDIE



Siège: 1 Serge ST-PIERRE Sécurité publique



Siège: 2 Albert DI FRUSCIA Maire suppléant Travaux publics Finances



Siège: 3 Chantal VALOIS Environnement



Siège: 4 Zoé MAJOR Culture Urbanisme



Siège: 5
Jean-Claude MASSIE



Siège : 6 Danielle PAGÉ Développement communautaire



La période des Fêtes est un moment privilégié pour se rapprocher de notre famille, de notre parenté et de nos amis. C'est aussi un moment où la réflexion et la discussion permettent de faire le point dans un climat de gaité et de fraternité.

L'année 2013 apportera très certainement encore beaucoup de nouveaux défis que nous saurons relever. Un merci bien spécial à tous nos chers bénévoles qui sans eux ferait de Saint-Adolphe une municipalité sans âme. Imaginez un instant ce que serait notre société sans les bienfaits de l'action bénévole. Merci à chacun de vous!

Chers citoyens de Saint-Adolphe-d'Howard prenez un repos bien mérité. Revenez-nous en forme. Entretemps, les employés et les directeurs se joignent à moi afin de vous souhaiter un joyeux Noël ainsi qu'une bonne et heureuse année.

À vous tous, nos meilleurs vœux.

Pierre St-Onge Directeur général





Pierre St-Onge Directeur général



Marie-Hélène Gagné Directrice finance et secrétaire-trésorière adjointe



Marie-Christine Lespérance Directrice loisirs, culture et vie communautaire



Daniel AudetDirecteur sécurité publique et chef pompier



Julie Lafontaine Directrice urbanisme et de l'environnement



Martin Pagé Contremaître, Service des travaux publics



Louis CroteauDirecteur plein air et nautique

Directeurs de services

Les directeurs de tous les départements s'unissent pour remercier leurs employés ainsi que les citoyens pour leur soutien à nos projets tout au long de l'année.

Nous désirons remercier également tous ceux et celles qui donnent bénévolement de leur temps.

C'est un merci des plus sincères que nous vous adressons!

À tous un joyeux temps des Fêtes!

7, 8, 9 ET 10 FÉVRIER ET DU 15, 16 ET 17 FÉVRIER 2013

Le Carnaval de Saint-Adolphe-d'Howard est de retour une fois de plus cette année. Venez profiter des plaisirs de l'hiver avec nous. Que ce soit au Centre récréatif, au Mont Avalanche, au Centre Plein air ou bien au parc Adolphe-Jodoin, vous y trouverez une programmation pour tous.

Le Fou d'érable Inc.

Il y aura de la tire sur neige et d'autres produits à base d'érable en vente sur place.(\$)



Jeudi 7 et vendredi 8 février

CENTRE RÉCRÉATIF



Ouverture du carnaval et mot du Maire

18 h 30 à 23 h 30 – Tournoi de Baseball poche

- Formez vos équipes (10 personnes par équipe).
- Inscription auprès du service récréotouristique.
- Le coût est de 20 \$ par équipe.
- Le trophée sera remis à l'équipe gagnante.

Samedi 9 février

PARC ADOLPHE-JODOIN

9h à 15h 30 – Pêche sur glace au lac St-Joseph

- Le Club Quad fera les trous au coût de 2 \$ par trou.
- Permis de pêche valide, obligatoire.

10 h à 15 h 30 – Tour de Quad sur le lac St-Joseph

- Le Club Quad Laurentides fera des tours de guatre roues au coût de 2 \$.
- Casques pour adultes et tout-petits fournis.

10 h à 16 h – Jeu de disc golf sur le lac St-Joseph

11 h à 16 h – Jeu gonflable

13 h 30 à 16 h 30 – Concours de sculpture sur neige

- Formez votre équipe et inscrivez-vous au parc Adolphe-Jodoin dès midi.
- Apportez vos outils (quelques-uns sur place).
- Initiation et technique de base par un professionnel.
- 10 \$ par bloc de neige.

14 h à 14 h 30 – Spectacle de sculpture sur glace de Laurent Godon

16 h à 18 h – Patinage en musique sur le lac, avec thématiques.

MONT AVALANCHE

16 h à 19 h - Soirée Spaghetti du Club Lions

- Au profit du Club Lions.
- Dégustez une bonne assiette de spaghetti au coût de 10 \$ par adulte, 5\$ enfant de 6 ans et moins.
- Bonhomme carnaval obligatoire au coût de 2\$.

19 h 30 – La descente aux flambeaux

- Venez assister à la descente aux flambeaux.
- Soirée animée (karaoké) au bar du Mont Avalanche.

CENTRE PLEIN AIR

2 pour 1 sur l'accès aux sentiers.

Venez découvrir les sentiers de ski de fond ou de raquette en profitant du rabais spécial du carnaval 2 pour 1.

13 h à 16 h – Chasse au trésor en raquettes NOUVEAU CETTE ANNÉE!

POUR LES ENFANTS Nous invitons les jeunes à parcourir les sentiers à la recherche d'un « trésor ». Une carte vous sera remise afin de découvrir les secrets des divers personnages qui vous aideront dans votre quête.

Dimanche 10 février

CENTRE RÉCRÉATIF

13 h à 17 h - Bingo

- Venez vous amuser entre amis et courez la chance de gagner des prix.
- Le coût est de 5 \$ pour 3 cartes ou 2 \$ par carte.

PARC ADOLPHE-JODOIN

9h à 15h30 – Pêche sur glace au lac St-Joseph.

- Le Club Quad fera les trous au coût de 2 \$ par trou.
- Permis de pêche valide, obligatoire.

9h à 14h – Concours de sculpture sur neige

- Terminez votre sculpture.
- Déclaration des gagnants et remise de prix à 14 h

10h à 15h 30 – Tour de Quad sur le lac St-Joseph

- Le Club Quad Laurentides fera des tours de guatre roues au coût de 2\$.
- Casques pour adultes et tout-petits fournis.

11 h à 16 h – Jeu gonflable

16h à 18h – Patinage en musique sur le lac, avec thématiques.

CENTRE PLEIN AIR

2 pour 1 sur l'accès aux sentiers.

Venez découvrir les sentiers de ski de fond ou de raquette en profitant du rabais spécial du carnaval 2 pour 1.



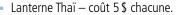
Vendredi 15 février - NOUVELLE ACTIVITÉ SPÉCIAL ST-VALENTIN

PARC-ADOLPHE-JODOIN

16 h à 18 h – Patinage en musique sur le lac, avec thématiques.

20 h — Lancement de lanterne Thaïlandaise — Soirée romantique sur le lac. Une première au Québec! Les lanternes thaïlandaises, nommées également célestes ou volantes, sont des lanternes qui fonctionnent comme une mini montgolfière. Les thaïlandais l'utilisent, entre autre, lors de la fête de la pleine lune et, lors de son lancement, un vœu est émis. Plus la lanterne vole loin, plus les chances que votre vœu se réalise sont grandes. Le lâché des lanternes symbolise la chance et l'espoir. Ces lanternes sont lâchées à intervalles régulières par un grand nombre de personnes et offrent un spectacle à couper le souffle.





- 500 lanternes disponibles à partir du 15 janvier au Centre récréatif (réservation recommandée).
- Valse en patin.
- Chocolat chaud pour se réchauffer le cœur ou un consommé pour perpétrer votre amour.
- Apportez vos allumettes ou briquet pour allumer votre lanterne.

*L'activité se tiendra seulement si la température le permet. Les lanternes ne fonctionnent pas sous une forte neige ou en période de grands vents. Dans le cas où l'activité ne pourrait avoir lieu, elle serait reportée au lendemain soir, le samedi 16 février.

**Pour plus d'information sur les lanternes thaïlandaises, nous vous invitons à surfer sur le net ou sur YouTube en inscrivant « lanternes Thaïlandaises, lanternes volantes ou lanternes célestes ».

Samedi 16 février

CENTRE RÉCRÉATIF

10 h à 12 h – Parties de hockey entre l'équipe de Saint-Adolphe et visiteur.

13 h à 15 h – Zumba Party dans le gymnase du Centre récréatif. Venez danser au rythme de la musique latine.

13 h à 15 h — Parties de hockey entre l'équipe de Saint-Adolphe et visiteur. Pour information, Serge Laforest 819 327-8844.

PARC ADOLPHE-JODOIN

9h à 15h 30 – Pêche sur glace au lac St-Joseph.

- Le Club Quad fera les trous au coût de 2 \$ par trou.
- Permis de pêche valide, obligatoire.

10 h à 15 h 30 – Tour de Quad sur le lac St-Joseph

- Le Club Quad Laurentides fera des tours de quatre roues au coût de 2\$.
- Casques pour adultes et tout-petits fournis.

11 h à 16 h – Jeu gonflable

16h à 18h – Patinage en musique sur le lac, avec thématiques.

19h à 22h – Le Caribou du Maire sous le dôme du Lac St-Joseph

• Venez porter un toast avec le maire Réjean Gravel pour le Carnaval.

20 h à 21 h et 21 h 30 à 22 h 30 - Spectacle de musique live « Motel 72 »

- Spectacle sous le dôme du Lac St-Joseph.
- Venez danser et bouger au rythme du groupe.

21 h - Feux d'artifices sur le lac St-Joseph

Venez voir en famille et entre amis les feux d'artifices.

CENTRE PLEIN AIR

13 h à 15 h – Cours d'initiation au ski de fond gratuit (équipement non-inclus)

Dimanche 17 février:

CENTRE RÉCRÉATIF

9h 30 à 12h - Brunch des pompiers (\$)

13 h à 14 h – Tournoi de Hockey pour adulte Gratuit

PARC ADOLPHE-JODOIN

9h à 15h30 – Pêche sur glace au lac St-Joseph.

- Le Club Quad fera les trous au coût de 2 \$ par trou.
- Permis de pêche valide, obligatoire.

10h à 15h 30 – Tour de Quad sur le lac St-Joseph

- Le Club Quad Laurentides fera des tours de quatre roues au coût de 2\$.
- Casques pour adultes et tout-petits fournis.

10 h à 12 h – Patinage en musique sur le lac, avec thématiques.

11 h à 16 h – Jeu gonflable

15h - Mot du Maire.

16h – Clôture du Carnaval

MONT-AVALANCHE

La journée du citoyen : au Mont Avalanche

- Journée de ski gratuite pour tous les citoyens (preuve de résidence obligatoire). Bonhomme carnaval obligatoire au coût de 2\$.
- Déquisez-vous pour la mascarade.



Loisirs (suite)

CAMP D'HIVER RELÂCHE SCOLAIRE 4 AU 8 MARS

Les animateurs du camp d'hiver 2013 attendent vos enfants du 4 au 8 mars. Une panoplie d'activités offertes leur permettra d'avoir une super semaine de relâche. Au programme : Ski, glissade sur tube, raquette, projection de film et bien plus encore!

Pour les enfants âgés de 6 à 16 ans.

Inscrivez vos enfants pour une semaine remplie d'activités

*animées par notre équipe d'animation.

Ski au Mont Avalanche, ballade en raquette au Centre Plein Air, glissade sur tube (Mont Avila) et jeux coopératifs. Des surprises vous attendent.

4	and the same of th
	ON S
	ф <i>С</i>

LUNDI

8hà9h30

Service de garde

Mont Avalanche

9h30à16h

Journée de ski

Mont Avalanche

16 h à 18 h Service de garde Mont Avalanche

MARDI

8h à 9h30Service de garde
Centre récréatif

9 h 30 à 16 h Autobus départ 10 h



Glissades sur tube Autobus retour 15 h 45

16 h à 18 h Service de garde Centre récréatif

MERCREDI

8 h à 9 h 30 Service de garde Mont Avalanche

9 h 30 à 16 h Journée de ski Mont Avalanche



16 h à 18 h Service de garde Mont Avalanche

JEUDI

8 h à 9 h 30 Service de garde Centre récréatif

9 h 30 à 12 h Randonnée

Randonnée de Raquette Centre plein air



13 h à 16 hProjection film
avec maïs soufflé
Centre récréatif

16 h à 18 hService de garde
Centre récréatif

VENDREDI

8 h à 9 h 30Service de garde
Mont Avalanche

9 h 30 à 16 h

Journée de ski Mont Avalanche



16h à 18h

Service de garde Mont Avalanche

- Le départ et l'arrivée des jeunes du lundi, mercredi et vendredi au Mont Avalanche.
- Le départ et l'arrivée des jeunes du mardi et jeudi au Centre récréatif.
- Les participants apportent leurs équipements. Prêt d'équipements disponibles.
- Gants, tuque, foulard, pantalon de neige et espadrille requis à tous les jours.
- Deux collations et votre boîte à lunch avec repas froid.

- Tarification: 20 \$ par jour / 85 \$ par semaine.
- Service de garde: 5 \$ par jour.
- Votre chèque devra être libellé au nom de Municipalité de Saint-Adolphe-d'Howard.
- Places limitées: 50 participants (6 à 16 ans).
- Inscription au Centre récréatif, le 15 et 16 janvier, 17 h à 19 h.

Inscription au Centre récréatif pendant les heures d'ouverture Service loisirs, culture et vie communautaire: 819 327-2626 loisirs@stadolphedhoward.qc.ca www.stadolphedhoward.qc.ca

HOMMAGE AUX BÉNÉVOLES 13 AVRIL

La municipalité de Saint-Adolphe-d'Howard souhaite dire merci à tous ses bénévoles dévoués, c'est pourquoi nous souhaitons leur rendre hommage le 13 avril prochain.

Sans l'aide précieuse de tous les bénévoles, il serait impossible de réussir avec brio toutes les activités offertes!

Qui sera le citoyen ou la citoyenne de l'année?

Vous connaissez une personne qui c'est démarqué dans une discipline (sportive, académique, culturelle, ...) présentez nous sa candidature pour l'obtention d'un méritas.

Vous voulez faire partie de notre équipe de bénévole? Une activité vous enchante et vous aimeriez vous impliquer? N'hésitez pas à communiquer avec nous pour donner votre nom.





PAVILLON SPORTIF DU CENTRE RÉCRÉATIF

Le pavillon est à votre disposition pour vous réchauffer, chausser vos patins et vous réunir avant ou après une partie de hockey!

Horaire de la patinoire et pavillon sportif – 10 h à 22 h à tous les jours lorsque la température le permet.

Plein air | Mont Avalanche

CENTRE PLEIN AIR

Notre Centre Plein air, c'est plus de 40 km de ski de fond et de raquette. Un réseau exceptionnel pour nous faire apprécier l'air pur et l'hiver. À nous de l'utiliser et de faire de ce lieu unique, un endroit privilégié pour nos rencontres entre amis et nos activités physiques.

RANDONNÉES NOCTURNES

Les 26 janvier et 26 février, venez participer à notre randonnée nocturne. Arrivée à 18 h. Au menu, promenade en raquette à la pleine lune et feu de joie.

Pour connaître les activités du Centre Plein Air pour l'hiver 2013 ou pour toute information, appelez nous au 819 327-3519.

PATINOIRE SUR LE LAC

Cette année encore, nous vous proposons une patinoire sur le lac St-Joseph, adjacente au parc Adolphe-Jodoin, où un dôme chauffé sera installé. Ce site sera également, un des sites principaux du Carnaval 2013 où se tiendra le Caribou du maire. Espérons que dame nature fera en sorte que la patinoire soit utilisable le plus longtemps possible...

Aiguisez vos patins et venez patiner sur le lac St-Joseph!

Une collecte de récupération de sapin aura lieu, vers le 7 janvier 2013, afin de les réutiliser pour décorer la patinoire.



LE MONT AVALANCHE



La Société de gestion du Mont Avalanche est heureuse de vous annoncer ses nouveautés pour la saison 2012-2013. Pour information 819 327-3232.

La réfection du bâtiment principal a été terminée cet automne. Le chalet a été réaménagé; la cafétéria, le bar et le service à la clientèle ont subi une cure de rajeunissement afin de faire de chacune de vos visites, une expérience des plus agréables.

Une foule d'activités vous enchantera:

- 5 6 janvier début des programmes de fins de semaine de l'école de ski;
- 9 février dans le cadre du carnaval, il y aura la descente aux flambeaux par les moniteurs, suivi d'une soirée « karaoké » au bar:
- 17 février journée du citoyen et mascarade où, sur preuve de résidence, vous pourrez skier gratuitement. Bonhomme carnaval obligatoire au coût de 2 \$;
- 9 mars, la course Jeanne-Legault au profit de la fondation du docteur Julien, l'équipe CIME-FM sera présent sur les lieux.

Bon hiver à tous!

LA PASSE DE SAISON GRATUITE POUR LES JEUNES DE SAINT-ADOLPHE AU MONT AVALANCHE EST DE RETOUR!

Suite au succès connu lors des 2 dernières saisons, la municipalité de Saint-Adolphe-d'Howard annonce que les jeunes de 17 ans et moins, fréquentant l'école, pourront se procurer gratuitement leur passe de saison de ski au Mont Avalanche encore cette année. Ce programme est possible grâce aux sommes recueillies lors du tournoi de golf 2012 du maire.

Pour être admissible, vous devez être résident permanent de Saint-Adolphe, étudiant inscrit, présenter le bulletin scolaire et une preuve de résidence (Hydro-Québec, Bell, permis de conduire du parent, etc.). Les frais d'administration de 30 \$ par enfant ou 50 \$ par famille ne sont pas inclus.

TARIFS JOURNALIERS

Billetterie	Journée	Bloc	Blocs	10 billets	10 billets	Vendredi*
		4 hres	2 hres	journée	bloc 4 h	Lundi*
Adulte (22-55)	32\$	28\$	20\$	250\$	220\$	20\$
Étudiant (13-21)	28\$	24\$	18\$	210\$	180\$	18\$
Enfant (6-12)	22\$	18\$	16\$	170\$	140\$	16\$
Jeune retraité (56-69)	28\$	24\$	18\$	210\$	180\$	18\$
Retraité (70 et +)	12\$	10\$	n/a	85\$	n/a	10\$
Bout de choux (5 et -)	7\$	7\$	7\$	n/a	n/a	7\$
Tapis magique pour tou	s 7\$	7\$	7\$			

Forfaits familiaux**

Famille 3 personnes	75\$
Famille 4 personnes	95\$
Famille 5 personnes	105\$

Les prix incluent les taxes.

- * Sauf pour la période des Fêtes et la semaine de relâche. Aucun jumelage de promotion/Aucun rabais ne sera accepté le vendredi et lundi.
- ** Forfaits familiaux: maximum 2 adultes par forfait, enfants 12 ans et résidant à la même adresse.

PROGRAMMATION ACTIVITÉS ET COURS HIVER 2013

INSCRIPTION AU CENTRE RÉCRÉATIF, 110 DU COLLÈGE 15 ET 16 JANVIER 2013 DE 17 H À 19 H

POUR INFORMATION: 819 327-2626 | loisirs@stadolphedhoward.qc.ca | www.stadolphedhoward.qc.ca

ENFANTS

DANSE CRÉATIVE (3 À 5 ANS)

Professeur: Andréanne Laroche Horaire: mardi 17 h 15 à 18 h Date: 22 janvier au 19 mars

(congé 5 mars pour relâche scolaire)

Durée: 8 semaines Local: salle 8

Coût: 45 \$ résident et 55 \$ non-résident Contenu du cours: Initiation aux mouvements et à l'espace en intégrant la rythmique, la musicalité et le développement moteur de l'enfant interactivement avec les autres, sous forme de jeux et d'images.

DANSE HIP HOP (6 À 8 ANS) ET (9 À 14 ANS)

Professeur: Andréanne Laroche

Horaire: mardi de 18 h à 18 h 45 (6 à 8 ans)

et 19h à 20h (9 à 14 ans)

Date: 22 janvier au 19 mars

(congé 5 mars pour relâche scolaire)

Durée: 8 semaines Local: salle 8 Coût: 45 \$ résident

et 55\$ non-résident (6 à 8 ans)

et 50 \$ résident

et 60 \$ non-résident (9 à 14 ans)

Contenu du cours: apprentissage de différents mouvements et séquences de danse hip hop et moderne. Les jeunes développeront le sens du rythme, du mouvement dans l'espace, l'écoute musicale, la flexibilité ainsi qu'un développement musculaire approprié à la danse.



PIANO

Professeur: Kathryn Mc Gratt

Horaire: cours de ½ heure ou d'une heure

(sur rendez-vous)

Date: 23 janvier au 23 mars

Coût: selon entente avec le professeur Information et rendez-vous: communiquer avec le professeur au 450 745-1794 ou par courriel kmkatmcq77@gmail.com

PEINTURE DÉCORATIVE (6 À 8 ANS) ET (9 À 12 ANS)

Horaire: mercredi de 18 h à 18 h 45

(6 à 8 ans)

et 19h à 19h 45 (9 à 12 ans)

Date: 23 janvier au 3 avril

(congé le 6 mars, relâche scolaire)

Durée: 10 semaines Local: salle 9

Coût: 90\$ résident et non-résident (inclut dans l'entente intermunicipale)

Contenu du cours: Atelier de peinture décorative sur divers objets tel le bois, verre, céramique... à se procurer. Peinture et pinceaux fournis. Pour information 819 327-3272

PARENT-ENFANT

KARATÉ

Professeur: Suzanne Harvey et Sylvain Savard

Horaire: samedi de 10 h à 11 h

et mercredi de 18 h 15 à 19 h 30

Date: 19 janvier au 5 juin

(congé le 2, 9, 16 février et 13 avril)

Durée: 18 semaines, 2 fois par semaine Coût: 150 \$* résident et 200 \$ non-résident

La cotisation annuelle (35 \$/adulte et 30 \$/enfant) et le kimono ne sont pas inclus dans le coût.

Âge: 7 ans et + Local: Gymnase

Concentration... Confiance en soi...

Dépassement de soi...

Développement du corps et de l'esprit...

- S'adresse aux adultes et aux enfants (Programme parents-enfants: Tarif Jeunesse Active)

* Tarif pour un adulte et un enfant.

** Possibilité de faire un essai au premier cours gratuitement **

IEUNESSE ET ADULTE

YOGA

Professeur: Lisa Mc Lellan

Horaire: lundi de 17 h 30 à 18 h 45 **Début:** 21 janvier au 15 avril

(congé 4 mars relâche scolaire,

1^{er} avril Pâques) 11 semaines

Durée: 11 semaine Local: gymnase

Coût: 130 \$ résident et 140 \$ non-résident

YOGA DU RIRE

Professeur: Céline Bergeron

Horaire: vendredi de 18 h 30 à 19 h 30,

45 minutes de rire et 15 minutes

de relaxation

Date: 25 janvier au 12 avril

(congé 8 mars pour relâche scolaire. 29 mars vendredi Saint)

Durée: 10 semaines Local: salle 8

Coût: 125 \$ résident et 135 \$ non-résident Contenu du cours: On ne rit pas parce qu'on est heureux. On est heureux parce qu'on rit!

PEINTURE ACRYLIQUE ET HUILE (DÉBUTANT ET INTERMÉDIAIRE)

Professeur: Alain Neveur

Horaire: mercredi de 13 h à 16 h Date: 23 janvier au 20 mars

(congé 6 mars pour relâche scolaire)

Durée: 8 semaines Local: Salle 8

Coût: 145 \$ résident et non-résident (cours inclus dans l'entente intermunicipale)
Contenu du cours: pour communiquer avec le professeur écrivez à neveuraquarelle@hotmail.com

PEINTURE DÉCORATIVE ADULTE

Horaire: mardi de 13 h 30 à 15 h 30

et mercredi de 20 h à 22 h

Date: 22 janvier au 19 février et 23 janvier au 20 février

Durée: 5 semaines

(possibilité de renouveler)

Local: salle 9

Coût: 125 \$ résident et 135 \$ non-résident Contenu du cours : Atelier de peinture décorative sur divers objets tel le bois, verre, céramique... à se procurer. Pour information 819 327-3272

COURS DE ZUMBA

Professeur: Stéphanie Morneau Horaire: Lundi 19 h15 à 20 h15

(congé 4 mars relâche scolaire,

1^{er} avril Pâques) 21 janvier au 8 avril 10 semaines

Durée: 10 semaine Local: gymnase

Date:

Coût: 90 \$ résident et 100 \$ non-résident

Contenu du cours: Le Zumba est un programme de fitness, créé par Beto Perez, s'appuyant sur des rythmes et des chorégraphies inspirés des danses latines (Salsa, Merenque).

DANSE LATINE (SANS PARTENAIRE)

Professeur: Michel Guay
Horaire: lundi 19 h à 20 h
Date: 21 janvier au 18 mars

(congé 4 mars pour relâche scolaire)

Durée: 8 semaines Local: salle 8

Coût: 95 \$ résident et 105 \$ non-résident

DANSE LATINE (AVEC PARTENAIRE)

Professeur: Michel Guay
Horaire: lundi 20 h à 21 h
Date: 21 janvier au 18 mars

(congé 4 mars pour relâche scolaire)

Durée: 8 semaines Local: salle 8

Coût: 105 \$ résident et 115 \$ non-résident

ZUMBA GOLD

(50 ANS ET MIEUX, ET FEMMES ENCEINTES)

Professeur: Stéphanie Morneau Morneau Vendredi de 9 h à 10 h

Date: 18 janvier au 5 avril

(congé 8 mars pour relâche scolaire, 29 mars vendredi Saint)

Durée: 10 semaines Local: gymnase

Coût: 80 \$ résident et non-résident Contenu du cours: La Zumba est un programme de fitness, créé par Beto Perez, s'appuyant sur des rythmes et des chorégraphies inspirés des danses latines (Salsa, Merenque).

DÉFI PERTE DE POIDS

Responsable: Catherine Thoueille **Horaire:** mercredi 18 h 15

à 20 h 15

Date: 23 janvier au 17 avril

(congé 6 mars pour relâche scolaire)

Durée: 12 semaines Local: salle 8

Coût: 40 \$ résident et non-résident Contenu du cours: Après un temps des Fêtes festifs, prenez les bonnes résolutions pour la nouvelle année et venez relever ce défi avec nous. Le défi santé-perte de poids est une activité pour aider un groupe de gens à atteindre les objectifs de perte de poids. Nous donnerons un cours sur l'importance des protéines, la santé digestive, le sucre, le métabolisme etc. Les 3 premiers en perte de poids/gras se partageront un « pot » avec remise de diplôme à la 12e semaine.

CONDITIONNEMENT PHYSIQUE

Thoueille au 450 226-8903 ou 514 891-9743.

Information: communiquez avec Catherine

(50 ANS ET MIEUX)

Professeur: Lisa Mc Lellan Horaire: mardi de 9 h à 10 h Début: 29 janvier au 9 avril (congé le 5 mars

pour relâche scolaire)

Durée: 10 semaines

Coût: 115\$ résident et 130\$ non-résident

TAM TAM

Professeur: Marc Séguin

Horaire: jeudi de 17 h 45 à 18 h 45 Date: 24 janvier au 14 mars

(congé 7 février pour Carnaval, 7 mars pour relâche scolaire)

Durée: 6 semaines Local: salle 8

Coût: 120 \$ résident et non-résident, plus 5 \$ par cours pour location

d'un tam-tam

ACTIVITÉS POUR TOUS

BADMINTON

Mardi et jeudi de 17 h à 18 h 45

VOLLEYBALL

Mardi de 19h à 21h

MODES DE PAIEMENT: Argent comptant ou chèque. Prévoir un chèque par cours.

MODALITÉ DE REMBOURSEMENT: Lorsque

nous annulons un cours ou une activité, les coûts sont remboursés en totalité. Aucun remboursement ne sera effectué après le début des cours, sauf sur présentation d'un certificat médical (au prorata).

La municipalité se réserve le droit d'annuler ou de modifier une activité, un cours ou la tenue d'un autre événement, advenant le cas où il y aurait un nombre insuffisant d'inscriptions.

ENTENTE INTERMUNICIPALE

Activités: Une entente intermunicipale entre les municipalités de Morin-Heights, Piedmont, Saint-Adolphe-d'Howard, Sainte-Adèle, Sainte-Annedes-Lacs et Saint-Sauveur permet aux citoyens de ces six municipalités de s'inscrire aux activités offertes dans cette entente, sans aucune tarification non-résident.

Modalités d'inscription: Suivre la procédure d'inscription de la municipalité qui offre l'activité de votre choix. Des preuves de résidence demeurent requises pour s'inscrire auprès de chacune des municipalités. Nous vous suggérons de consulter le site Internet 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.

ACTIVITÉS OFFERTES DANS L'ENTENTE

ADUITES

Afro danse: Saint-Sauveur Aquarelle: Sainte-Anne-des-Lacs

Ballet (adolescents-adultes): Morin-Heights

Bridge (cours): Saint-Sauveur Danse classique et contemporaine:

Sainte-Anne-des-Lacs

Danse écossaise : Morin-Heights

Dessin : Sainte-Adèle

Espagnol: Sainte-Adèle et Morin-Heights

Gymnastique douce: Piedmont
Mise en forme et mieux-être:
Piedmont et Saint-Sauveur
Peinture (huile et acrylique):

Saint-Adolphe-d'Howard et Saint-Sauveur

Photo: Sainte-Anne-des-Lacs

Pilates: Piedmont

Taï-chi-chuan: Saint-Sauveur

Tam-Tam (initiation): Saint-Sauveur Yoga-souplesse: Sainte-Adèle Zumba gold: Saint-Adolphe-d'Howard

ENFANTS

Ballet: Morin-Heights

Chant et initiation au théâtre: Sainte-Adèle

Danse créative : Morin-Heights
Danse écossaise : Morin-Heights
Éveil musical (3-5 ans) : Saint-Sauveur
Gardiens avertis : Sainte-Anne-des-Lacs
Gymnastique artistique : Sainte-Anne-des-Lacs

Judo: Saint-Sauveur

Patin et patinage artistique (extérieur):

Morin-Heights

Peinture décorative : Saint-Adolphe-d'Howard

Scrapbooking: Piedmont Yoga: Morin-Heights

POUR INFORMATION

Municipalité de Morin-Heights:450 226-3232, poste 111www.morinheights.comMunicipalité de Piedmont:450 227-1888, poste 223www.municipalite.piedmont.qc.caMunicipalité de Saint-Adolphe-d'Howard:819 327-2626, poste 221www.stadolphedhoward.qc.caMunicipalité de Sainte-Anne-des-Lacs:450 224-2675, poste 262www.sadl.qc.caVille de Sainte-Adèle:450 229-2921, poste 244www.ville.sainte-adele.qc.caVille de Saint-Sauveur:450 227-2669, poste 420www.ville.saint-sauveur.qc.ca

Organismes et associations

PETITS DOLPHINS

ORGANISME DE BIENFAISANCE



Mission Aide à la jeunesse pour les 0 à 17 ans de Saint-Adolphe-d'Howard et leur famille.

- Favoriser la réussite éducative.
- Soutenir les familles dans le besoin.
- Briser l'isolement.

AIDE À LA FAMILLE, est un nouveau service possible grâce aux particuliers, entreprises et organisations qui soutiennent l'aide à la jeunesse par le biais de dons que vous pouvez faire au www.adolphins.com.

Les familles qui désirent se prévaloir de ce service, devront compléter une demande d'aide financière CONFIDENTIELLE et être résident de Saint-Adolphed'Howard. Ce service est uniquement disponible pour les besoins des jeunes de 0 à 17 ans.

Notre objectif est d'offrir une chance égale à tous les jeunes de Saint-Adolphe-d'Howard.

Notre soutien servira à combler des besoins tels que: des vêtements, du matériel pédagogique, de l'équipement sportif, des frais de garde, des soins dentaires ou d'optométrie...

HALTE RÉPIT 0-5 ANS

Un nouveau service offert les mardis, mercredis et jeudis avant-midi et les mardis après-midi au coût de 7 \$ la demi-journée.

HALTE SCOLAIRE ET AIDE AUX DEVOIRS 5-12 ANS

110 rue du Collège Lundi au vendredi 15 h 30 à 18 h Service après l'école pour les enfants du primaire

ADO ACTION 12-17 ANS

Nous invitons les ados à nous téléphoner dès maintenant pour manifester leurs intérêts à participer aux activités. Le coût du transport sera sous notre responsabilité mais une contribution financière sera demandée au participant pour défraver le coût d'entrée. www.adolphins.com/

Pour information: Nicole Tétreault 450 602-4262

CLUB LIONS ST-ADOLPHE



Les buts visés par le Club LIONS demeurent celui d'être au service de la communauté, d'aider les personnes handicapées visuelles, atteintes de diabète, malentendantes, etc. ainsi que les organismes qui ont besoin de soutien.

Communiquez avec Lion Yvon Siguoin au 819 327-2399.

ACTIVITÉS À VENIR

Samedi 9 février: dans le cadre du Carnaval, sculpture sur neige et souper spaghetti au Mont Avalanche.



LES 4 SAISONS D'ADOLPHE (AÎNÉS)

Information: Gaétan Chartrand 819 327-2536

1er jeudi du mois

(excepté en janvier remis au 10 janvier) 10h30 Prise de pression artérielle à 11 h 30 et glycémie capillaire Lunch communautaire (\$) et bingo 12 h

Tous les autres jeudis 13 h 30 jeux de société, cartes, baseball-poche et palet (shuffle board).

FÉVRIER

14 Lunch communautaire de la St-Valentin

> Conférence sur la maladie de l'Alzheimer. Gratuit. 19h à 21h au Centre récréatif

AVRIL

26

11 Assemblée générale 13 h

SCRABBLE

Mardi 15 janvier 2013 13h à 16h

Pour information: Hélène Massie 450 744-0577

CLUB DE MARCHE DE SAINT-ADOLPHE-D'HOWARD

Information: Lise Poirier 819 327-3743 Lundi, mardi et jeudi 9h à 10h

Rendez-vous au parc Adolphe-Jodoin. Vous êtes tous conviés à cette marche santé.

COOPÉRATIVE DE SOLIDARITÉ SANTÉ GLOBALE SAINT-ADOLPHE-D'HOWARD



Notre Coopérative de Solidarité Santé Globale (Coop-Santé) est un atout supplémentaire à la qualité de vie de toute personne résidant dans la municipalité de Saint-Adolphe-d'Howard et ses environs.

Veuillez communiquer avec notre secrétariat (819 327-3534) pour connaître les disponibilités de nos médecins et de nos professionnels.

Culture | Bibliothèque

Heure du conte le 19 janvier, le 16 février, le 16 mars, le 20 avril 2013 à 10 h par nos conteuses bénévoles.

Un club de lecture pour adulte pour janvier se prépare. Si cela vous intéresse communiquer avec Paule Riopel, responsable de la Bibliothèque au 819 327-2117.

Heures d'ouverture:

Lundi: Fermée Mardi: 13 h à 17 h 9hà 12h Mercredi: 9hà 12h Jeudi: et 13 h à 17 h Vendredi: 19hà 21h Samedi: 9hà 14h Dimanche: Fermée

Activités communautaires

REPAS COMMUNAUTAIRE

Endroit: Centre récréatif

Horaire: mardi de 12h à 13h 30 Début: 22 ianvier au 11 iuin 2013 3 \$ minimum par personne Coût:

Bienvenue à toutes et à tous!

Le repas communautaire (soupe populaire) est pour tout le monde! Famille, jeunes, enfants, aînés. Nous accueillons les gens chaleureusement et nos bénévoles tentent de rendre l'atmosphère sereine et propice à des échanges. Ainsi, nos usagers peuvent partager un bon repas et socialiser avec les autres. Les repas sont cuisinés par l'organisme de la soupe populaire de la Vallée de Saint-Sauveur.

COMPTOIR ALIMENTAIRE: GARDE-MANGER DES PAYS-D'EN-HAUT



Horaire: Mardi de 13 h 30 à 14 h 30

Le comptoir alimentaire est un aide temporaire pour toute personne ou foyer vivant une situation difficile ou particulière.

Le comptoir alimentaire est accessible suite à une évaluation financière en toute confidentialité de la personne ou du foyer qui en fait la demande. Les coûts sont de 1\$ par semaine.

Pour faire la demande, veuillez communiquer au 450 227-3757 et demander Carole ou Linda (St-Sauveur) ou 450 229-2011 et demander Diane ou Daniel (Ste-Adèle)



Club jeunesse Saint-Ado

Tu as envie d'avoir du fun et de participer à des activités variées et capotées, joins-toi à notre gang!

PLACE AUX JEUNES

Pour les jeunes de Saint-Adolphe-d'Howard, nous vous proposons de multiples activités au programme cet hiver.

- Les jeudis sportifs dans le gymnase du Centre récréatif;
- Les vendredis en fête (soirée de cinéma, danse, promenade en raquette, thématique, etc.);
- Les samedis en folies, (activités plein-air et récréatives à la patinoire sur le lac St-Joseph, aux sentiers du Centre Plein air, au terrain multisports du Centre récréatif):
- Les dimanches de glisse au Mont Avalanche.

Où:

Pour qui:

Jeudi et vendredi de 19h à 21h; Samedi de 10h à 17h et dimanche de 9h 30 à 16h 30 Cet horaire est sujet à changement, selon les activités municipales au programme.

FORUM JEUNESSE

Un forum jeunesse se tiendra au Centre récréatif, le samedi 2 février 2013 de 13 h à 17 h. L'objectif de cette journée est de connaître les intérêts et les besoins des jeunes de chaque groupe d'âge de notre municipalité. Le but de ce forum jeunesse est également de réunir différentes ressources et acteurs de la communauté pouvant favoriser une vie active au niveau social, sportif et culturel au Centre récréatif, pour ainsi mettre en place une programmation qui répondra aux besoins de tous. Ateliers, organismes, conférenciers et invités seront sur place!

La parole est à vous et vos besoins nous tiennent à cœur!

Ouoi: Forum jeunesse

Quand: le samedi 2 février 2013

de 13 h à 17 h

au Centre récréatif (110 rue du Collège)

tous les jeunes âgés entre 2 et 17 ans

et doivent être accompagnés d'un

parent ou tuteur.

Bienvenue à tous! C'est gratuit. Confirmez votre présence auprès de notre service 819 327-2626.

COMPTOIRS VESTIMENTAIRES

COMPTOIR FAMILIAL ST-JOSEPH

Information: Nicole Desrosiers 819 327-3971

presbytère Endroit:

Horaire: mardi et mercredi de 13 h à 16 h

et samedi de 9h à 12h

La Renaissance est un comptoir familial où vous pouvez vous procurer des vêtements usagés, jouets, petits articles ménagers, vaisselles, livres, petits appareils domestiques, etc.

De plus une boîte à don de vêtements a été mise à votre disposition devant la porte de garage du presbytère. Bienvenue à tous!

AUBAINES DU CŒUR

Information: 819 327-3447

Fndroit: 1510 chemin de l'Avalanche Horaire: jeudi au dimanche de 11 h à 16 h

VEUILLEZ NOTER QU'IL N'Y A PLUS DE BOÎTE DE DÉPÔT AU CENTRE RÉCRÉATIF.

RÉPIT POUR LES PROCHES AIDANTS (AIDANTS NATURELS)

Dans le cadre de sa mission de répit pour les proches aidants, la Coop Sore offrira des activités de stimulation pour les personnes démontrant des déficits cognitifs suite à une maladie. Ces rencontres auront lieu tous les mardis de 9 h 30 à 15 h au local des jeunes, au Centre récréatif de Saint-Adolphe-d'Howard.

Pour plus d'information ou pour demander votre inscription veuillez communiquer avec Louise au 450 224-2657 ou Lucille au 819 327-3048. Au plaisir de vous compter parmi nous.





TOI JEUNE DE SAINT-ADOLPHE, VIENS NOUS DIRE CE QUI TE PASSIONNE ET QUI SERAIT COOL DANS TON VILLAGE!

Travaux publics et service incendie

COLLECTE DES MATIÈRES RÉSIDUELLES

(ORDURES ET RECYCLAGE) dès 7h le matin

La collecte se fait en alternance LE LUNDI. Ordures à toutes les semaines du 10 juin au 2 septembre



IMPORTANT

Notes concernant les bacs et/ou poubelles :

- Au chemin au plus tôt à 19 h le dimanche et enlevés au plus tard mardi ;
- Bien dégagés et accessibles au moment de la collecte;
- Installation 3 mètres à l'arrière de la ligne avant de la propriété, du côté gauche de l'entrée, un repère devrait être apposé (du côté de la rue) pour pouvoir bien l'identifier durant la saison hivernale;
- Obligatoire : dépôt des sacs à ordures dans une boîte en bois ou dans une poubelle étanche ;
- Recyclage doit être pêle-mêle dans le bac (pas de sacs de plastique);
- Pour un surplus de recyclage, veuillez utiliser des sacs transparents prévus à cet effet.

AUCUN résidus verts, encombrants et matériaux de construction DANS LES COLLECTES D'ORDURES:

L'ABC du tri : Voir l'information sur le site Internet du centre de tri www.tricentris.com @bc du recyclage au www.recyc-quebec.gouv.qc.ca

Plaintes concernant les collectes: R.C.I. au 877 565-2025 ou menardm@rcienvironnement.com

DÉNEIGEMENT DES RUES

Votre collaboration est essentielle!

Voici quelques trucs pour nous aider:

- Ne pas empiéter dans l'emprise de rue;
- Ne pas pousser la neige d'un terrain privé sur la voie publique ;
- Ne pas enneiger les bornes-fontaines.

Vérifications de dernières minutes des aménagements près de l'emprise de rue :

- Installer à 3 mètres minimum de la ligne avant du terrain, tout aménagement (clôture, balises, etc.);
- Installer une balise ou un repère d'au moins 6 pieds (pensez à la hauteur des bancs de neige à la fin de l'hiver);
- Entretenir au besoin la balise ou le repère pour qu'il reste bien visible sur la face la plus proche du terrain;
- N'oubliez pas que les éguipements municipaux peuvent aussi être endommagés par ces obstacles (\$).

STATIONNEMENT INTERDIT en tout temps (24 heures/jour, 7 jours/semaine, 12 mois/année) sur les chemins classés comme artères (Argenteuil, Montfort, Route 329, Route 364, Tour-du-Lac) ou collectrices (Bois-Franc, Châtelaine, Domaine, Lac-Beauchamp, Lac-des-Trois-Frères, Lac-Louise, Morgan, Quatre-Lacs, Val-de-Loire, Val-des-Monts). Les autres rues, classées rues locales, il est interdit de stationner entre 24h et 7h, sauf les 24, 25 et 26 décembre et les 31 décembre, 1er et 2 janvier un seul côté de la rue, du 1er novembre au 15 avril.

UNE COLLECTE DE RÉCUPÉRATION DE SAPIN AURA LIEU, VERS LE 7 JANVIER 2013, AFIN DE LES RÉUTILISER POUR DÉCORER LA PATINOIRE.



POUR VOTRE SÉCURITÉ, AFFICHEZ VOTRE NUMÉRO CIVIQUE!

C'est dans votre propre intérêt d'installer le numéro civique de votre propriété visible de la rue. Le travail des intervenants en sécurité publique en sera grandement facilité (s'il advient un incendie ou toute autre urgence).

PLINTHES ÉLECTRIQUES ET MITAINES NE FONT PAS BON MÉNAGE

Faire sécher ses mitaines sur une plinthe électrique peut être risqué.

Mais oui, il faut être vigilant. Quand une plinthe électrique surchauffe parce qu'elle est pleine de poussière ou qu'il fait particulièrement froid à l'extérieur, il se peut qu'il y ait un début d'incendie, si des objets inflammables comme un chandail de laine ou des mitaines sèchent à proximité.

C'EST LE TEMPS DES FÊTES VOUS ALLER **AVOIR UN SAPIN DE NOËL À L'INTÉRIEUR!**

Pensez à quelques petits conseils de sécurité.

- S'il s'agit d'un arbre naturel, laissez-le dehors jusqu'à ce que vous soyez prêt à le décorer.
- Le support pour l'arbre devrait contenir au moins 4 litres d'eau. Il est essentiel de vérifier le niveau d'eau à tous les jours.
- Placez l'arbre loin des radiateurs, des foyers et de toute autre source de chaleur.
- N'utilisez que des ampoules certifiées par la CSA et ne reliez pas plus de trois ieux de lumières ensemble.
- Utilisez des jeux de lumières miniatures avec des ampoules qui ne chauffent pas.
- Éteignez les lumières de Noël lorsque vous dormez ou si vous quittez votre domicile pour une période prolongée.
- Examinez les ieux de lumières à chaque année, et jetez ceux qui sont vieux et usés.
- Posez bien les ampoules et placez les douilles vers le bas pour éviter une accumulation de condensation.
- Ne surchargez pas les prises de courant murales, ni les rallonges électriques.
- Ayez toujours un extincteur opérationnel et rapidement accessible.
- Pratiquez un plan d'évacuation avec tous les membres de la famille au moins une fois
- Assurez-vous de vous défaire correctement de votre arbre à la fin de la période

Si possible, procurez-vous un arbre artificiel. Ils sont plus propres et plus sécuritaires...

Le bulletin des Plaisirs d'hiver est publié par la municipalité de Saint-Adolphe-d'Howard à 4 000 exemplaires et est distribué par la poste ou disponible au Centre récréat à l'hôtel de ville, au bureau touristique et à la bibliothèque. Le bulletin est aussi disponible sur le site Internet de la municipalité et dans plusieurs de nos commerces.

Coordination: Marie-Christine Lespérance et Louis Croteau Secrétariat, correction et recherche: Marie-Josée Lavigne
Conception et impression: www.lecabinetcommunications.com

1881, chemin du Village, Saint-Adolphe-d'Howard (Québec) JOT 2B0

Téléphone: 819 327.2044 - 450 227.2061 Télécopieur: 819 327.2282 info@stadolphedhoward.qc.ca www.stadolphedhoward.qc.ca







