

Salon du livre « La rentrée littéraire »

La rentrée littéraire prendra d'assaut le centre communautaire et la bibliothèque de Napierville, le dimanche 9 septembre prochain, de 10h à 16h.

Les visiteurs pourront rencontrer une quinzaine d'auteurs et des représentants d'une maison d'édition. Ils pourront également se procurer des livres neufs ainsi que des livres usagés. La rentrée littéraire sera ponctuée par trois conférences : *Le bonheur d'être un parent imparfait* par Stéphanie Deslauriers, une table ronde sur l'écriture historique avec Céline Daignault et Viateur Lefrançois ainsi qu'une conférence de Nathalie Roy, auteure des séries *La vie épiciée de Charlotte Lavigne* et *La vie sucrée de Juliette Gagnon*.

Les enfants ne seront pas en reste avec le spectacle «Les animaux font la grève», l'activité yoga et conte parent-enfant, et la halte-garderie gracieusement offerte par la bibliothèque de Napierville.

Pour plus d'informations: <https://mrcjardinsdenapierville.ca/salon-du-livre>



Afin d'aider les proches aidants

La Société Alzheimer Haut-Richelieu offrira aux proches aidants un groupe de soutien à l'automne. Les rencontres de soutien sont un moyen de surmonter le sentiment d'isolement et d'impuissance chez les familles, les amis et les proches aidants en leur donnant l'occasion de discuter ouvertement de leur réalité.

Dirigé par une animatrice qualifiée, ceci permet aux proches aidants d'approfondir et d'acquérir de nouvelles connaissances. Les thèmes abordés sont; la maladie d'Alzheimer, les maladies apparentées, la recherche, le diagnostic, les médicaments, la qualité de vie, la communication, les comportements dérangeants, la gestion du stress, la culpabilité, la sécurité à domicile, l'hébergement, les ressources existantes et plus encore.

Ceci afin d'être mieux outillés pour accomplir leur rôle et faire face à toute sorte de situation.

Les rencontres sont d'une durée de 2 heures, pendant 8 semaines à Saint-Jean-sur-Richelieu.

Vous aurez le choix de la session débutant le lundi 17 septembre de 13h30 à 15h30, ou mardi le 18 septembre de 13h30 à 15h30 et/ou le mercredi 19 septembre de 19h à 21h.

L'inscription est obligatoire au 450-347-5500 # 209 ou au 514-990-8262 # 209



Recherche d'artisans pour le Marché aux trouvailles

Sourire sans Fin est à la recherche d'artisans qui souhaitent participer à la quatrième édition du « Marché aux trouvailles ». L'événement se déroulera les 1^{er} et 2 décembre prochain, au centre communautaire de St-Rémi. Les commerçants et les particuliers peuvent y louer des tables à partir de 35\$ afin d'y vendre leurs articles et de promouvoir leur entreprise locale. Une belle occasion de rejoindre plus de gens à quelques semaines de Noël! Pour plus d'informations 450-454-5747.



Comité de sélection - À la recherche de citoyens et de citoyennes

En vertu de la politique de gestion contractuelle adoptée en décembre 2010, la Municipalité doit se doter d'une banque de noms de personnes qui seront appelées à siéger sur des comités de sélection dans le but d'octroyer des contrats. Nous avons besoin d'une banque de noms d'environ dix personnes. Ces citoyens auront à suivre une formation d'environ trois heures. Les comités de sélection seront formés de 3 à 4 membres et le nom de ceux-ci demeurera confidentiel. Mis à part la formation, vous pourriez être appelé à faire partie de 2 ou 3 comités de sélection par année.

Lorsque vous participerez à un comité, les documents d'appel d'offres vous seront soumis pour étude pour environ une semaine, à la suite de quoi, le comité de sélection se réunira pour établir la pondération de chacun des soumissionnaires afin d'octroyer le contrat. Le fait de faire partie d'un comité de sélection est une expérience très intéressante qui vous permet de vous impliquer dans le processus. Aussi, vous aurez l'opportunité d'aider la Municipalité dans la mise en place de sa gestion contractuelle.

Si le défi vous intéresse, prière de répondre par écrit à la Municipalité en identifiant vos champs de compétences. Pour toutes questions veuillez communiquer avec monsieur Mario Besner en téléphonant à l'hôtel de ville au numéro 450-347-5446, poste 200 ou par courriel: directiongenerale@sjlm.ca.

Merci de votre intérêt au développement de notre Municipalité!



Le Jacqueminois

Volume 10, numéro 10, septembre 2018

Fête familiale de Saint-Jacques-le-Mineur

Venez célébrer l'été le 25 août prochain dès 13h au Chalet des loisirs (263, Édouard VII)

- Jeux gonflables
- Épluchette de maïs offerte GRATUITEMENT dès 16h
- Maquillage pour enfants (13h à 17h)
- Chansonnier Steve Pontbriand dès 19h30
- Boissons alcoolisées (\$)
- Hot-dogs (\$)

Et bien plus encore !

Courses à obstacles



14h15 : Course adultes (15 ans et plus)
15h : Course enfants

Soccer bulle

Offert gratuitement.

L'activité est réservée aux 14 ans et plus et se déroule entre 16h et 17h30.

Pour vous inscrire à la course à obstacles ou au soccer bulle, vous pouvez remplir le formulaire ci-dessous, appeler au 450-347-5446 poste 403 ou envoyer un courriel au adjointe@sjlm.ca

Formulaire d'inscription — Soccer bulle ou/et courses à obstacles

Activité (s) : course à obstacles (1) ou soccer bulle (2)

Nom: _____ Prénom: _____ âge (enfant) : _____ 1 2

Nom: _____ Prénom: _____ âge (enfant) : _____ 1 2

Nom: _____ Prénom: _____ âge (enfant) : _____ 1 2

Nom: _____ Prénom: _____ âge (enfant) : _____ 1 2

Nom: _____ Prénom: _____ âge (enfant) : _____ 1 2

Adresse: _____ Téléphone (maison): _____

_____ Téléphone (cellulaire): _____






Adresse courriel: _____

Inscriptions obligatoires AVANT l'évènement.

Pour le soccer bulle, une décharge devra être signée par chaque participant. Si vous êtes mineur, vous devez avoir l'approbation de vos parents et leur faire signer la décharge. Disponible sur notre site internet www.sjlm.ca ou en personne à la mairie.

Inscriptions loisirs session automne 2018

Inscriptions avant le 31 août 2018 à 12h

	Lundi	Mardi	Mercredi	Judi	Vendredi	Samedi
Centre communautaire 119, rue Renaud	Zumba 19h à 20h 	Conditionnement physique pour tous âges 19h15 à 20h45 	Hatha Yoga 18h30 à 19h45 Yin Yoga 20h à 21h15 	Gymnastique holistique 15h30 et 18h45 		Conditionnement physique pour tous âges 9h à 10h30 

Zumba

La Zumba est un programme d'entraînement physique complet alliant tous les éléments de la remise en forme: cardio et préparation musculaire, équilibre et flexibilité. Les chorégraphies s'inspirent principalement des danses latines, mais aussi de styles variés.

Âge : 16 ans et plus

Responsable : Julie Aubin (professeure certifiée)

Date : 10 septembre au 10 décembre 2018

Heure : 19h à 20h

Durée : 11 séances

Lieu : Centre communautaire (Grande salle)

Tarif : 80\$

*** Minimum 8 personnes pour partir le cours ***

Pas de cours le 12, 19 et 26 novembre 2018



Conditionnement physique pour tous âges

L'entraîneur vous fera progresser par des séances de cardio et de musculation afin de vous aider à vous dépasser progressivement et à votre rythme. Ce cours peut être adapté en fonction de toutes les niveaux de formes physiques. Des activités variées sont prévues tout au long de la session et ciblent tous les muscles du corps.

Âge : 15 à 90 ans

Responsable : Benoît Bienvenu (entraîneur diplômé et expérimenté)

Date : 11 septembre au 11 décembre 2018 (mardi)

15 septembre au 15 décembre 2018 (samedi)

Heure : 19h15 à 20h45 (mardi)

9h à 10h30 (samedi)

Durée : 14 séances

Lieu : Centre communautaire

Tarifs : 115\$ (mardi) et 115\$ (samedi)

*** Minimum 9 personnes pour partir le cours ***



Hatha Yoga

Le **Hatha Yoga** est une activité douce, mais dynamique, qui combine étirements, flexions, extensions, torsions et inversions. Il implique le maintien des asanas (positions) durant quelques secondes et parfois quelques minutes. **Le Hatha Yoga convient à tous les individus. Une pratique régulière et consciente vous enseignera à être plus à l'écoute de votre corps et de ses besoins. Pour le pratiquer, des vêtements souples et confortables sont recommandés.** Le Yoga s'intéresse à la santé des organes, non au développement physique des muscles bien que celui-ci soit un effet secondaire assuré et fort agréable (yoga nidra).

Les techniques employées utilisent des postures physiques (appelées asanas), des pratiques respiratoires (pranayama) et de la méditation, ainsi que de la relaxation profonde.

Responsable : Hélène Dussault (professeure certifiée)

Âge : 15 ans et plus

Date : 12 septembre au 12 décembre 2018 (mercredi)

Heure : 18h30 à 19h45

Durée : 14 séances

Lieu : Centre communautaire (chœur)

Tarif : 100\$

*** Minimum 9 personnes pour partir le cours ***



Yin Yoga

Le **Yin Yoga** est un type de yoga caractérisé par des étirements de longue durée, combinant une respiration lente, profonde et consciente. Il cible les tissus profonds du corps (tissus conjonctifs comme les ligaments, les os, les articulations ou encore les cartilages) et permet ainsi d'améliorer de façon notable la flexibilité globale du corps ainsi que la santé des articulations, des organes et même des os. La longue durée de chaque pose de **Yin Yoga** favorise la relaxation. Vous pourrez ainsi accéder à un calme et à un niveau de concentration inégalé qui vous permettra, au fil des séances, d'apprendre à faire le vide.

Pour le pratiquer, il est préférable de porter des vêtements amples, confortables mais assez chauds. Une couverture qui peut couvrir le corps en entier est aussi recommandée.

Responsable : Hélène Dussault (professeure certifiée)

Âge : 15 ans et plus

Date : 12 septembre au 12 décembre 2018

(mercredi)

Heure : 20h à 21h15

Durée : 14 séances

Lieu : Centre communautaire (chœur)

Tarif : 100\$

*** Minimum 9 personnes pour partir le cours ***



Gymnastique holistique

La gymnastique holistique est une méthode d'éducation corporelle par le mouvement conscient. Elle permet entre autres la mobilité, la souplesse, la force et le développement du tonus musculaire. Également, elle améliore la concentration, l'équilibre physique et mental. Les mouvements de la gymnastique holistique tiennent compte des conditions particulières de chaque personne peu importe son âge et son état de santé.

Âge : Adulte

Responsable : Danièle Chouinard (professeure certifiée)

Date : 27 septembre au 22 novembre 2018 (jeudi)

Heure : 1er cours débute à 15h30

2ième cours débute à 18h45

Durée : 9 séances

Tarif : 180\$



*** Minimum 5 inscriptions par cours pour débiter ***

Formation DEA et RCR

Formation adressée à tous sur le fonctionnement du défibrillateur externe automatisé et sur la réanimation cardio-respiratoire.

Âge : 12 ans et plus (Adulte et adolescent)

Responsable : Steven Lemieux

Date : 23 septembre 2018 (dimanche)

Heure : 8h à 12h

Durée : 1 atelier de 4h

Lieu : Chalet des loisirs

Tarif : 2,50\$ (frais de la carte de secouriste émis par l'Association des Maladies du Cœur)



Formulaire d'inscription— Activités loisirs



Activité (s): _____

Nom: _____ Prénom: _____

Adresse: _____ Téléphone (maison): _____

_____ Téléphone (cellulaire): _____

Adresse courriel: _____

Important:

Votre inscription devra être remise à la municipalité avant le 31 août 2018. Chaque activité devra être payée par un chèque différent. Les paiements devront être déposés dans la chute à courrier de la Municipalité ou en personne, argent comptant et chèque (un par activité) au nom de la municipalité seront acceptés. Remboursement ou annulation: si demandé avant le premier cours, un remboursement total des cours sera effectué. Des frais d'administration de 10% seront retenus. Aucun remboursement n'aura lieu après le début des cours. Si l'activité est annulée par la municipalité, le participant sera remboursé à 100% sans frais administratif. Si la municipalité modifie l'horaire d'une activité avant le premier cours et que cette modification ne convient plus au participant celui-ci sera remboursé à 100% sans frais administratif.

Friperie: La maison aux mille trouvailles

Horaire de la friperie :

Vendredi 7 septembre 19h à 21h

Samedi 8 septembre 10h à 17h



Adresse :

95, rue Principale

Veillez déposer vos dons pour la friperie directement sur le balcon avant. Les dons mis dans le bac bleu à la mairie seront acheminés à l'extérieur de St-Jacques-le-Mineur.

Célébration du souvenir au cimetière

Dimanche 9 septembre 13h30



Cimetière près du centre communautaire
(119 rue Renaud)

Un petit goûter offert gratuitement sera servi après la cérémonie au centre communautaire.