Saint-Jacques-le-Mineur

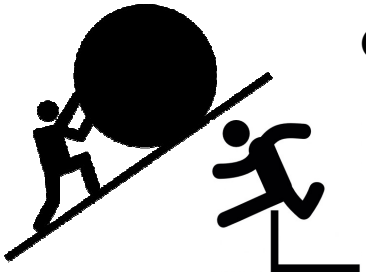
Le Jacqueminois

Volume 10, numéro 9, août 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)**
- **Le chansonnier Steve Pontbriand viendra accompagner la soirée dès 19h30**
- **Boissons alcoolisées ($)**
- **Hot-dogs ($)**



Course à obstacles amicale

14h15 : Course adultes (15 ans et plus)
15h: Course enfants (6 à 14 ans)

Diverses stations seront installées pour mesurer votre agilité, votre force physique et surtout pour assurer votre plaisir. C'est le moment de vous dépassez en compagnie de vos amis et famille!

Soccer bulle

Offerte gratuitement par votre municipalité, cette activité se joue exactement comme le soccer, mais les plaquages sont permis ! Entièrement revêtus d'une bulle géante, vous pouvez vous amuser sans avoir peur de vous blesser. Pour vous inscrire, vous pouvez créer vos équipes de 10 joueurs (5 contre 5) ou vous inscrire individuellement. L'activité est réservée aux 14 ans et plus seulement et se déroule entre 16h et 17h30.

Formulaire d'inscription— Activités fête familiale

Activité (s) : course à obstacle ou soccer bulle

Nom: _____ Prénom: _____

Nom: _____ Prénom: _____

Nom: _____ Prénom: _____

Nom: _____ Prénom: _____

Nom: _____ Prénom: _____

Adresse: _____ Téléphone (maison): _____

_____ Téléphone (cellulaire): _____

Adresse courriel: _____

Inscription obligatoire avant le 10 août 12h

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

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	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			**Conditionnement physique pour tous âges** 9h à 10h30

Zumba

Le 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

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 Bienvenue (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 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 ***

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.

Arts Mineur 2019

Nous sommes à la recherche d'exposants : artistes en arts visuels, peinture, photo, sculpture, vitrail, etc. pour exposer leurs œuvres à Arts Mineur 2019.
Priorité sera donnée aux citoyens de St-Jacques-le-Mineur, mais tous sont bienvenus. Également, nous avons besoin de bénévoles pour former le comité organisateur de Arts Mineur 2019.
Communiquer avec Yvan Picotin, à picotiny@hotmail.com ou au 450-346-6045 ou encore à la municipalité.

Friperie : La maison aux mille trouvailles

Horaire de la friperie :
Vendredi 3 août 19h à 21h
Samedi 4 août 10h à 15h

Adresse :
95, rue Principale
Veuillez 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.

Méfaits

Au courant des dernières semaines, la Municipalité a reçu plusieurs plaintes concernant des méfaits qui se sont passés sur son territoire. La Municipalité encourage tous les citoyens à porter plainte auprès de la Sûreté du Québec lorsque vous êtes victimes ou témoins de méfaits.

450-245-0666

Normes d'arrosage

1) L'arrosage des pelouses, haies, arbres, arbustes ou autres végétaux est permis uniquement de 20h à 23h les jours suivants:
i) un jour où la date est un chiffre pair pour l'occupant d'une habitation dont l'adresse est chiffre pair;
ii) un jour où la date est un chiffre impair pour l'occupant d'une habitation dont l'adresse est un chiffre impair.

2) Pour les nouvelles pelouses et les nouveaux aménagement, l'arrosage est permis tous les jours selon les mêmes heures que le point 1) pour une période de 10 jours suivant le début des travaux.

Nouvelles limites de vitesse

Prenez note que les vitesses des tronçons de route suivants seront modifiés dans les prochaines semaines :

Rue	Identification du tronçon	Nouvelle vitesse affichée
Boul. Édouard VII	De la montée St-Jacques au rang St-Marc	50 km/h
Boul. Édouard VII	Près de la rue Brière à la zone de 50 km/h près du Pétro-Pass (station d'essence)	80 km/h

La signalisation sera modifiée dans les prochaines semaines.

Pour plus d'informations, veuillez visiter notre site web www.sjlm.ca.

Informations sur la collecte des déchets et du recyclage

Pour plus d'informations concernant la collecte de déchets et de recyclage, vous pouvez téléphoner au 450-347-5446 poste 403.

Comment combattre les moustiques avec des moyens naturels ?

Comme la Municipalité est située dans un territoire où prolifèrent les moustiques et que nous sommes en plein dans la saison, nous vous conseillons des moyens naturels pour combattre les moustiques. Nous vous conseillons cette concoction pour arroser votre terrain afin d'éloigner les moustiques:

- 6 litres d'eau
- 2 oignons rouges
- 2 bulbes d'ail pilés au mortier mijotés dans l'huile pendant 30 minutes

Laissez cette concoction macérer pendant 2 semaines et arroser vos plantes, arbustes, galeries et alentour. À chaque pluie, vous devez arroser à nouveau.

La fumée est une nuisance – respectez vos voisins!

La fumée est une source de nuisance souvent prise à la légère, mais enfumer son voisinage est **interdit**. Les désagréments pour votre voisinage sont multiples : perte de l'utilisation de leur cour extérieure, obligation de fermer les fenêtres de leur maison, l'irritation des yeux et des voies respiratoires, les crises d'asthme… La liste est longue.

Les feux de gazon et de feuilles mortes causent généralement beaucoup de fumée et ces matières ne doivent pas être brulées. Sachez que les rognures de gazon peuvent être utilisées en pratiquant l'herbicyclage et que les feuilles mortes sont très utiles aux composts.

Règlement :
Il est interdit de maintenir un feu lorsque la fumée qu'il dégage nuit aux occupants des propriétés avoisinantes ou à la circulation. (article 3.8.2 règlement 2017-356)

Merci de contrôler vos feux extérieurs! Favorisez le bon voisinage.

Fermeture mairie

Veuillez noter que la mairie sera fermée entre le 30 juillet et le 3 août 2018.
Bonnes vacances à tous !

écoles de SOCCER schools PRÉSENTÉES PAR NUTRI LAIT

UNE JOURNÉE AVEC L'IMPACT DE MONTRÉAL PRÈS DE CHEZ TOI !

ACTIVITÉ PROPOSÉE EXCLUSIVEMENT À TOUS LES JEUNES DE LA LIGUE DE SOCCER DE LA FRONTIÈRE

PRÉSENTÉE PAR L'ASSJLM

Date limite pour s'inscrire: 30 juillet 2018

SAINT-JACQUES-LE-MINEUR

SAMEDI 11 AOÛT

TERRAIN DE SOCCER - CHALETS DES LOISIRS

HORAIRES : 9H-10H30 (2008-2011) I 11H-12H30 (2004-2007) I 13H-14H30 (2002-2003)

FILLES ET GARÇONS : 2002 – 2011 I U6 – U16

TARIF : 60 $ taxes incluses

DÉTAILS ET INSCRIPTION :

Nancy Bergeron: 514-704-0728 / nancy1985@live.ca

Inclus: 1h30 d'entraînement professionnel + 1 ballon officiel des EDS + 1 repas inclus

ecoles.impactmontreal.com
514 328-3668 #250

Partenaires officiels : adidas

Bénévoles recherchés

L'ASSJLM recherche des bénévoles afin de gérer la circulation et le stationnement pour leur évènement du 11 août prochain en collaboration avec l'Impact de Montréal. Pour donner votre nom, veuillez contacter Nancy Bergeron au 514-704-0728.

Nouveau parc sur la rue des Meuniers

Le nouveau parc est désormais accessible à la population. Le gazonnement sera fait éventuellement.
Venez en profiter !

Les cuisines collectives, une recette gagnante !

Le groupe **planifie de 3 à 5 recettes** à partir des spéciaux des circulaires. Vous venez cuisiner toute une journée et repartez avec vos petits plats. **Une portion** revient à environ **1.30$** seulement !

Pour **sauver temps et argent**, apprendre des **trucs culinaires santé,** mais surtout **pour t'amuser avec un groupe** de 5 à 7 personnes, communique avec Amélie au 450-454-5747

Recherche de mamans bénévoles

Lait Source, un organisme de soutien à l'allaitement de la région est activement à la recherche de mamans bénévoles prêtes à donner un peu de leur temps afin de guider, accompagner et conseiller de nouvelles mamans. Nous faisons aussi des activités connexes qui demandent de l'implication à différents niveaux soit par l'entremise de haltes, d'activités ou du groupe Facebook. Le tout a pour but de briser l'isolement, apprendre et faire de nouvelles rencontres. Si vous êtes intéressées à nous donner un coup de pouce communiquez avec nous par courriel au laitsource@gmail.com

Merci!

Prochaine collecte de branches: le 7 août

Prochaines dates de vente de garage autorisées:

4 et 5 août
11 et 12 août

La Caravane des Cultures est présente à Saint-Jacques-le-Mineur les lundis de 16h00 à 19h00 dans le stationnement du Chalet des loisirs (263 Édouard VII).
Venez encourager les producteurs locaux !