



Le souffle des Trembles

Journal de la Ligue des voisins du Manoir des Trembles



Plus de 70 cours par semaine!
Cours bilingues pour tous de 0 à 108 ans!

Forfait d'ouverture de 60\$ pour les 2 premiers mois illimités
(disponible jusqu'à l'ouverture)

Studio Vie Active
Yoga Pilates Taichi Cardio

Pour plus de détails:
www.studiovieactive.com

Dès le 6 septembre au 260 Saint-Raymond (Anciennement le Studio de Danse Danielle)



Réseau d'échanges entre voisins

Mme Claude Deschesnes
Professeur agréé Simplymusic



Ensemble Au Piano
Enseignement : français/anglais
Secteur Manoir des Trembles (Gatineau)

NOUVEAU!
Cours de piano Simplymusic **EN GROUPE!**
Le mercredi à 11 hres
Débutant le 7 septembre

Téléphone : (819) 772-4452
www.ensembleaupiano.com • www.simplymusic.com

Exprimez-vous!

Il est maintenant possible de vous exprimer sur le site web de La Ligue. Vous pouvez envoyer une lettre d'opinion qui respecte les conditions suivantes : il faut qu'elle ait un angle qui touche le quartier et elle ne doit pas inciter à la haine ou être vulgaire. Pour nous faire parvenir votre lettre d'opinion, écrivez à l'adresse courriel suivante : webmestre@manoirdestrembles.ca

Mot du président

Le sens de l'initiative peut prendre plusieurs formes. *La Grande journée des petits entrepreneurs* en est un exemple éloquent : cette journée fort réussie était à la fois le résultat de l'initiative d'une voisine, Daphné Vachon, et un véhicule pour l'expression de la fibre entrepreneuriale des jeunes résidents du quartier.

Le sens de l'initiative est aussi manifeste chez les commerçants du quartier, qui font preuve de dynamisme et de créativité pour fournir de l'emploi ainsi que des produits et services de proximité, en plus d'être d'importants partenaires de nos événements communautaires.


Le Centre d'écologie et d'agriculture urbaine de la ferme Moore est une autre magnifique réalisation que nous devons à une équipe de bénévoles visionnaires qui travaillent d'arrache-pied pour redonner vie à ce joyau patrimonial en plein cœur de Gatineau. Je me sens choyé de l'avoir dans notre voisinage. C'est d'ailleurs à la ferme Moore qu'aura lieu notre épluchette de blé d'inde du 10 septembre.

Ceci dit, le sens de l'initiative que je souhaite célébrer dans ce billet est bien plus discret – mais tout aussi important. C'est le petit geste citoyen; celui qui se répercute dans le nombre et change le monde : privilégier le transport actif, consommer local, pratiquer ou soutenir l'agriculture urbaine, participer à un événement communautaire (ou, faute d'y être, le partager dans les médias sociaux). La participation des résidents locaux est essentielle au succès de toute entreprise, qu'elle soit communautaire, privée ou de forme coopérative. Elle est aussi déterminante pour la qualité de vie et la vitalité d'un quartier. Bonne fin de saison estivale et au plaisir de vous voir à notre épluchette de blé d'inde.

Frédéric Julien



Épluchette de blé d'inde



Samedi 10 septembre, de 11 h à 14 h.
À la Ferme Moore

Au programme : Cueillette, épluchette et dégustation de maïs cultivé sur place, visites guidées, animation et activités créatives pour les enfants, et plus encore.

C'est gratuit!


Apportez votre pique-nique ou laissez-vous tenter par le menu alléchant du bistro.

Légumes frais en vente sur place.

Important : venez à pied ou à vélo. Le stationnement le long du chemin qui mène à la ferme est interdit.

L'événement a lieu beau temps mauvais temps.

La Ligue des voisins du Manoir des Trembles



Recevez nos nouvelles dans votre boîte de courriel

Après le bouche-à-oreille, le journal imprimé et Facebook, la Ligue des voisins se dotera bientôt d'une infolettre pour faire circuler des informations sur notre programmation.

Abonnez-vous dès maintenant sur notre site Web :

manoirdestrembles.ca

Bénévoles recherchés

Vous rêvez de vous impliquer dans votre communauté? Que ce soit un peu, beaucoup, passionnément... la Ligue est constamment à la recherche de voisins motivés pour participer à l'affichage, à l'organisation d'activités ou événements. On a besoin de vous!

assolvmdt@gmail.com

manoirdestrembles.ca

Visitez VOTRE site web
manoirdestrembles.ca

et abonnez-vous dès maintenant à l'infolettre de la Ligue des voisins



Limonade d'été

Vous passez un bel été? La saison de piscine est loin d'être terminée et le soleil est à son zénith. Quoi de mieux, pour se rafraîchir, qu'un saut dans la piscine et, pourquoi pas, une bonne limonade maison? Voici une recette simple de limonade pour se désaltérer. Selon la préférence, les citrons peuvent être remplacés par des limes.

Ingédients

- 2 tasses de sucre
- 2 tasses d'eau
- 3,5 litres d'eau froide
- 2 tasses de jus de citron (ou lime) fraîchement pressé
- 1 citron tranché (ou lime), plus 1 citron (ou lime) coupé en rondelles ou en quartiers pour la garniture
- Glace



Préparation

Commencez par faire un sirop avec le sucre et l'eau. Dans un chaudron de taille moyenne, mélanger le sucre avec deux tasses d'eau, amener le mélange à ébullition. Bien brasser jusqu'à ce que le sucre soit complètement dissous, puis retirer du feu et laisser refroidir.

Dans un grand pichet, mélanger le jus de citron ou de lime fraîchement pressé avec les 3,5 litres d'eau froide. Ajouter le sirop fait maison et les tranches de citron ou de lime. Bien mélanger et servir dans de grands verres remplis de glace. Décorer les verres avec un quartier de citron ou de lime.

Pour ceux qui aimeraient incorporer un peu d'alcool, vous pouvez toujours ajouter du rhum épicé ou du rhum brun, de l'amaretto ou encore tout autre alcool de votre goût!

«Tu tires ou tu pointes?»

Pétanque pour tous dans le Manoir!

Avis à tous les amateurs de pétanque et à ceux qui souhaitent découvrir ce jeu : le quartier aura ses propres allées de boules prochainement à même le Parc des Trembles !

Hé oui, suite à une initiative de votre voisine Véronique Sabourin au courant de l'année 2015, c'est par le biais du Programme d'infrastructure communautaire de Canada 150 (financé par le Gouvernement du Canada), et grâce à l'appui financier du conseiller municipal M. Jocelyn Blondin, en plus d'une étroite collaboration avec la Ville de Gatineau et la Ligue des voisins du Manoir-des-Trembles, que ce projet devrait voir le jour en 2017 !

Dans le but de faire bouger ceux qui s'y intéressent, on prévoit de construire quatre allées derrière le parc de jeux, dans l'actuel espace gazonné.

Plus de détails vous seront partagés au courant des prochains mois... Restez à l'affût, et pratiquez votre lancer du cochonnet d'ici là !



Activités hebdomadaires au Centre communautaire des Trembles – Automne 2016

JOUR ET HEURES	ACTIVITÉ	OFFERT PAR	DÉBUT	FIN
Lundi				
9h à 16h	Cours de langue	Académie des retraités	15-Sep	8-Dec
18h à 18h55	Circuit d'entraînement	Ville de Gatineau	19-Sep	12-Dec
18h30 à 21h	Espagnol débutant	Ville de Gatineau	19-Sep	5-Dec
Mardi				
9h à 10h30	Les animaux et moi - 0-5 ans	Ville de Gatineau	20-Sep	29-Nov
10h30 à 12h	Les animaux et moi - 0-5 ans	Ville de Gatineau	20-Sep	29-Nov
13h à 14h30	Yoga du rire	Ville de Gatineau	20-Sep	29-Nov
18h30 à 21h	Espagnol débutant	Ville de Gatineau	20-Sep	29-Nov
19h à 21h	Scouts de Hull	Scouts de Hull	6-Sep	13-Dec
20h	Club de course avec Isabelle	sasamie@hotmail.com	Sep	1 ^{er} Dec
Mercredi				
10h à 11h	Programme Vie active	sylvie.daigle@hurdon.com	14-Sep	21-Jun
13h à 15h	Club de tricot (Annulé)	Ligue des voisins		
18h30 à 19h25	Brûle-kilos	Ville de Gatineau	21-Sep	5-Dec
19h45 à 21h	Hatha yoga	Ligue des voisins	15-Sep	1-Dec
Jedi				
13h à 16h	Atelier d'art libre	Ligue des voisins	8-Sep	8-Dec
17h30 à 19h	Hatha yoga	Ville de Gatineau	22-Sep	1-Dec
19h à 20h30	Hatha yoga	Ville de Gatineau	22-Sep	1-Dec
20h	Club de course avec Isabelle	sasamie@hotmail.com	Sep	1 ^{er} Dec
Vendredi				
9h à 12h	Tricot débutant à avancé	Académie des retraités	16-Sep	2-Dec
16h à 17h30	Taï-chi - 50 ans +	Ville de Gatineau	23-Sep	2-Dec
17h30 à 19h	Taï-chi Qi-Gong	Ville de Gatineau	23-Sep	2-Dec
Samedi				
8h30 à 9h30	Cours danse 3-4 ans avec Isabelle	sasamie@hotmail.com	1 ^{er} Oct	17-Dec
9h30 à 10h30	Cours danse 5-6 ans avec	julianne_madore@hotmail.com	24-Sep	17-Dec
9h	Club de course avec Isabelle	sasamie@hotmail.com	Sep	1 ^{er} Dec
10h30 à 11h30	Gumboots	info@tonyoga.com	17-Sep	17-Dec
12h à 17h	Atelier d'art, voir dates sur le site de la Ligue des voisins		17-Sep	3-Dec
Dimanche				
9h	Club de course avec Isabelle	sasamie@hotmail.com	Sep	1 ^{er} Dec
9h à 9h45	Activités physiques 2-3 ans	Ville de Gatineau	18-Sep	4-Dec
10h à 10h45	Activités physiques 4-6 ans	Ville de Gatineau	18-Sep	4-Dec
11h à 12h	Yoga parents-enfants	Ville de Gatineau	18-Sep	4-Dec
13h à 15h	Dessin mode - 12 à 15 ans	Ville de Gatineau	18-Sep	4-Dec

Les dates de début et de fin de chaque activité varient. Consultez le site Web de la Ligue des voisins, celui de la Ville de Gatineau ou ceux des autres organismes pour connaître tous les détails.

Les inscriptions aux activités auront lieu lors du début des cours.

Événements de la Ligue des voisins – Automne 2016
3 décembre • Fête de Noël au centre communautaire

à conserver

Aimez-nous sur Facebook

Ligue des voisins du
Manoir des Trembles

Découvrez la nouvelle œuvre d'art du centre communautaire

Le Manoir des Trembles peut maintenant s'enorgueillir d'avoir une œuvre d'art symbolique du quartier. C'est à l'occasion de la Fête des voisins que cette œuvre d'art a été dévoilée par la Ville de Gatineau en présence de son artiste, Sally Sheeks, de notre conseiller municipal, M. Jocelyn Blondin, et de la responsable de la collection permanente et de l'art public de la Ville de Gatineau.

Lors de l'inauguration de son œuvre d'art, l'artiste originaire de la Petite-Nation a expliqué son processus de création. « J'ai passé du temps à observer ici (la grande salle) pour avoir cette idée-là, a-t-elle raconté, et c'est là que j'ai vu les cinq fenêtres avec les arbres en avant. Ça a cliqué. »

Dans son allocution, Mme Sheeks a expliqué qu'elle voulait par son œuvre mettre en valeur les nombreux arbres du Manoir des Trembles, qui sont représentés dans cinq sculptures en aluminium longeant le mur de la grande salle du centre communautaire. En effet, si vous observez bien, vous verrez que les arbres qu'a sculptés Mme Sheeks ne sortent pas directement de son imagination. Ils constituent en fait une projection des arbres qui se situent devant le centre communautaire. Pour cette œuvre intitulée « Ombres », Mme Sheeks dit s'être inspirée à la fois de la nature environnante et de l'architecture du bâtiment pour créer une sculpture en cinq panneaux « qui imite la forme des

fenêtres du bâtiment et offre en découpage les profils des arbres qui se trouvent à l'extérieur ». L'œuvre est installée à quelques centimètres du mur afin de créer un jeu d'ombre, comme son titre l'indique, qui change en fonction des variations de lumière qui pénètre dans la pièce selon les moments de la journée.

Mme Sheeks, qui détient une maîtrise en sculpture-installation, a une démarche artistique qui repose sur l'observation approfondie des lieux. Elle utilise une approche basée sur les sciences de la nature et privilégie un style minimaliste. Pour en savoir plus sur l'artiste, vous pouvez visiter le www.sallyleesheeks.com.



C'est à la suite du Concours d'intégration d'une œuvre d'art à l'architecture de notre nouveau centre communautaire, lancé par la Ville de Gatineau, que l'œuvre de l'artiste Sally Sheeks a été choisie.

Ce concours a pour but de promouvoir le rôle de l'art public en tant qu'élément important pour améliorer la qualité de vie des citoyens et créer un sentiment d'appartenance et de fierté. Le conseiller Jocelyn Blondin, qui était l'un des six membres du jury de sélection avec notre ancienne présidente Véronique Sabourin, est heureux du résultat. « C'était l'œuvre qui m'a accroché », se souvient-il.



Je suis ravi de prendre le clavier pour vous inviter, via « Le souffle des Trembles », à venir découvrir le domaine de la ferme Moore qui donne progressivement naissance au Centre d'écologie et d'agriculture urbaine de Gatineau. Vous y trouverez tous les jours de la semaine un petit Café-Boutique ouvert de 9 h à 18 h. Vous pourrez vous y procurer dans le Manège (grange) une grande variété de légumes frais du jour cueillis sur place et participer à bon nombre d'activités diversifiées, dont des fouilles archéologiques, des concerts, des ateliers de formation et des échanges informels et chaleureux. En outre, une occasion en or vous est offerte de profiter dans votre cour des nombreux bienfaits du bénévolat et du jardinage, sans compter le calme et la sérénité qu'inspirent ces lieux champêtres exceptionnels. **Nous vous invitons à consulter régulièrement notre page Facebook, La Ferme Moore, et notre site web www.lafermemoore.ca** pour vous tenir au courant de nos activités. Notre programmation pour la saison 2016-2017 sera diffusée bientôt. Nous serons en mesure de vous conseiller sur le jardinage d'automne, les préparatifs pour le printemps et, bien sûr, l'entretien des plantes intérieures y compris celles récupérées de vos balcons et de vos jardins. Beaucoup de détente, d'apprentissage et de plaisir en vue pour tous les âges.

En raison du nombre restreint de places de stationnement et notre souci de protéger la biodiversité des lieux et la tranquillité du voisinage, nous vous recommandons d'accéder au site en vélo ou en effectuant une petite marche de santé ou encore en covoiturage. Pour vos commentaires, suggestions, demandes de renseignements additionnels, ou pour offrir vos services bénévoles, n'hésitez pas à nous contacter à info@lafermemoore.ca.

En attendant le plaisir de vous accueillir à l'épluchette de blé d'Inde du 10 septembre, je vous souhaite de nombreuses et belles semaines estivales.

Claude Sirois
Cofondateur et porte-parole
Centre d'écologie et d'agriculture urbaine de Gatineau

La ferme Moore est située sur une terrasse, vieille de 8 000 ans, de l' ancestrale rivière des Outaouais. En plus de comprendre un site archéologique préeuropéen associé à cette berge ancienne de la rivière, la ferme a joué un rôle important dans l'évolution historique de l'agriculture et de l'équitation de la région de la capitale du Canada. Le site est riche de plus de 160 ans d'histoire, de son occupation par la famille Wright au milieu des années 1800 jusqu'à son legs par la famille Parker-Moore à la CCN en 1973.

Invitation de notre député, Greg Fergus

À noter à votre agenda : consultations publiques qui se tiendront prochainement à proximité de notre quartier

21 septembre : Assemblée publique sur le **projet de tramway dans l'ouest**, Ferme Moore, de 19 h à 21 h

6 octobre : Consultation sur la **réforme électorale**, Grande Salle de l'UQO, campus Alexandre-Taché, de 19 h à 21 h

7 Novembre : **Forum public pour les aînés**, Centre Diocésien (180 boul. Mont-Bleu) Grande Salle, de 10 h à midi

MOT DU CONSEILLER

Chers citoyens et citoyennes du quartier Manoir des Trembles

C'est avec un immense plaisir que je m'adresse à toutes les citoyennes et citoyens du quartier.

C'est toujours avec beaucoup de fierté que je vous représente à la table du Conseil. Je tiens à vous remercier de votre confiance mais surtout merci de bien vouloir partager vos préoccupations afin que nous puissions bâtir un quartier qui nous ressemble. Je lève mon chapeau aux personnes qui se dévouent et travaillent au mieux-être des gens de leur quartier en se regroupant autour d'associations. Nous pouvons ainsi constater que le quartier prend vie et ceci nous permet d'apprécier tous les trésors qui font en sorte que chacun et chacune puissent vivre dans un environnement qui correspond à leurs attentes. Je désire profiter de l'occasion pour remercier ces personnes qui contribuent à la vie de quartier.

Cette année, un site Web et un bulletin d'information ont été mis en place afin de favoriser une meilleure communication entre vous et moi, je vous invite donc à les consulter régulièrement et à formuler vos commentaires. En ce qui a trait aux projets à venir, nous avons du pain sur la planche. La consultation effectuée auprès de la population en ce qui a trait au secteur Val-Tétreau nous permettra de définir de grandes orientations, les aménagements divers pour faciliter la circulation, ainsi que plusieurs autres projets qui prendront vie.

Dans la même veine, je vous invite à profiter pleinement du nouveau Centre communautaire et de vous l'approprier afin de pouvoir bénéficier de tous les services offerts. C'est en travaillant toutes et tous ensemble que nous pouvons accomplir plus et ainsi façonner le visage du quartier.

Je vous remercie pour votre appui et j'espère que vous utiliserez les moyens mis à votre disposition afin de me communiquer vos préoccupations et faire en sorte que votre quartier vous ressemble et vous assemble.

Jocelyn Blondin
Conseiller municipal

Tél. (bureau) 819 595-7110

Tél. (rés.) : 819 776-1884

Cellulaire : 819 598-2105

Courriel : blondin.jocelyn@gatineau.ca

Site Web : www.jocelyn-blondin.ca



Nouveau regroupement Viactive du réseau des retraités et des aînés du Manoir-des-Trembles

Créé par Kino-Québec, le programme VIACTIVE est offert depuis 1988, aux regroupements d'aînés de la province. Par l'entremise des animateurs Viactive, ce programme est conçu pour vous aider à bouger plus régulièrement par des séances d'activités physiques adaptées aux personnes de 50 ans et plus qui se déroulent tout au long de l'année, et ce, afin de rester autonomes le plus longtemps possible. Ces rencontres de groupe ont également un impact psychologique et social important qu'il faut considérer. Ce programme est donc un outil important dans la santé physique et mentale des personnes de plus de 50 ans.

Toute une variété d'activités plaisantes exécutées au son d'une musique dynamique et entraînante permet d'intégrer l'activité physique dans sa vie, de façon agréable et en groupe.

**VIACTIVE est un programme d'exercices
physiques destiné aux femmes
et aux hommes de 50 ans et plus.**

**Tous les MERCREDIS de 10 h à 11 h
AU CENTRE COMMUNAUTAIRE DES TREMBLES
au 150 Boulevard des Trembles
DÉBUT le 14 SEPTEMBRE 2016
C'EST GRATUIT!**

INSCRIPTION : Communiquez avec Sylvie Daigle, 819-595-8389 ou sylvie.daigle@hurdon.com OU présentez-vous au Centre communautaire, mercredi, le 14 septembre à 10 h.

Si vous désirez plus d'information sur le programme Viactive, vous pouvez communiquer avec Johanne Champagne, conseillère Viactive, 819 420-0202, aro2.viactive@videotron.ca ou consulter le site manoirdestrembles.ca pour en savoir plus sur le nouveau regroupement Viactive.



Profitez de ce journal pour remercier les bons coups de nos voisins! Voici une chronique à laquelle tout le monde est invité à participer afin de relater les services rendus, la générosité entre voisins, les anecdotes croustillantes et même les sauvetages (qui sait?!).

Il était une fois ... question de vous « rafraîchir » la mémoire sur ce qui nous attend dans quelques mois. ...

Un soir de tempête de neige, après avoir pelleté mon entrée, je vais saluer mon voisin d'en face. Entretemps, un chasse-neige passe, laissant la chaussée très glissante, et je fais la pire chute de ma vie en retournant chez moi. Résultat : un bras cassé. Mon bon voisin est venu à mon secours pour m'aider à me relever. Pendant des semaines, mes voisines et voisins ont veillé à tour de rôle à me ravitailler et plus encore. Un soir, à quelques minutes d'intervalle, deux voisines sont venues m'apporter deux plats dignes des dieux du ciel!

J'étais bel et bien tombée parmi... des anges, dans le Manoir des Trembles!

Christiane Charest

Cela s'est passé lors de la première tempête de neige que nous avons eue l'hiver dernier peu de temps après Noël. Comme les routes étaient quasiment impraticables, j'ai expliqué à mon ado de 16 ans que je ne pourrais pas l'amener au Centre de ski cette journée-là. Mon fils et deux de ses amis partent donc tous les trois braver la tempête avec leur planche à neige sous le bras et une pelle dans l'autre main dans l'intention de se faire quelques buttes et de s'amuser un peu dans notre quartier avant le dîner. À leur retour, quelle ne fut pas ma surprise d'apprendre qu'ils n'avaient pas glissé, mais avaient plutôt aidé une dame à nettoyer son entrée. Elle les a surnommés ses trois Rois Mages puisqu'elle venait de prier pour de l'aide. Les ados ont pelleté pendant 1 h 30. Cette charmante dame les a payés et leur a donné une barre de chocolat à chacun. Merci à cette dame d'avoir récompensé les ados, qui étaient bien fiers d'avoir pu lui venir en aide!

Manon

Faites parvenir vos "Belles Histoires du Manoir" à julie4bp@hotmail.com

Les parcs à chiens d'Aylmer

Vous êtes l'heureux propriétaire d'un chien, mais les marches vous semblent parfois répétitives et longues? Vous aimeriez que « chien-chien » puisse s'amuser et courir les oreilles au vent sans être attaché à sa laisse?

Alors pourquoi ne pas aller faire un tour dans l'un des parcs à chiens d'Aylmer? Le Club Canin d'Aylmer offre différents sites, tous idéals et gratuits pour que votre ami canin puisse renifler, s'exercer, courir amicalement avec d'autres chiens et se rafraîchir, si l'envie lui prend, dans les petits cours d'eau.

Vous et votre compagnon êtes plutôt du type solitaire? Aucun problème! Certains sites sont situés près d'un bois où vous pourrez marcher tranquillement en toute quiétude et où votre chien pourra suivre des pistes, ici et là non loin de vous.

Faire une marche avec son chien fait toujours du bien, mais le voir s'amuser et courir au gré du vent n'a pas de prix. Vous pouvez être sûrs que votre gentil toutou sera des plus heureux à son retour à la maison et fera de beaux rêves... Ne dit-on pas d'ailleurs qu'un chien fatigué est un chien heureux? **Pour plus d'information, veuillez consulter le lien suivant : <http://www.clubcaninaylmer.com/parcs-agrave-chiens.html>**

