

Camp d'art à la relâche

27 février au 3 mars • Pour les 7 à 11 ans

Dessin • portrait • pastels • peinture acrylique • mixte média
Sorties au Musée des beaux-arts et au Musée de l'histoire
220\$, tous les matériaux inclus.

À deux pas du Centre communautaire du Manoir-des-Trembles
Chez l'artiste et pédagogue **Denise Pelletier**
Que du bonheur ! Cela vous intéresse ?

denise@dpelletier.ca <http://www.dpelletier.ca>



avec Natalie Rousseau
Kinésiologue

natalie@hoplavie.net
819-770-2089
www.hoplavie.net



Cours en plein air pour tous!

30\$ Pour Janvier
(nouveau client)

- Cardio - traîneau
 - Cardio 50+
 - Bootcamp
 - Marche Nordique
- (cours de ski de fond aussi offerts)



Studio Vie Active
Yoga Pilates Taichi Cardio

Plus de 65 cours de 1 heure à
l'horaire chaque semaine tels que :
Yoga, Yoga Flow, Hot Yoga, Power
Yoga, Yoga enfant et famille, Zumba,
Taichi, Pound, Cardio, Méditation,
Cours adaptés pour les 55+

Pour plus de détails:
www.studiovieactive.com

Au 260 Saint-Raymond
(Anciennement le Studio de Danse Danielle)

Les Belles Histoires du Manoir

Profitez de ce papier qui cogne à nos portes pour remercier les bons coups de nos voisins! Voici une chronique où l'on vous invite tous à participer afin de relever les services rendus, la générosité inter-voisin, les anecdotes croustillantes et même les sauvetages (qui sait?!).

Quand les voisines s'en mêlent!

La réputation de solidarité du Manoir-des-Trembles est une fois de plus confirmée! C'est après une année haute en rebondissements que Véronique, Martin et Ludovic ont pu profiter de la générosité des voisins du quartier. Un bébé qui arrive en même temps que le printemps, puis deux chirurgies coup sur coup à l'été et à l'automne, c'est assez éprouvant pour une nouvelle maman ... Mais lorsque les voisins s'en mêlent en offrant petits plats, temps de gardiennage, promenades en poussette, trucs et conseils en plus de bonnes oreilles pour les moments plus difficiles, quoi demander de plus?

Ces belles surprises du quotidien que je continue de recevoir m'ont énormément soutenue dans les aventures des derniers mois et ont permis à notre petit garçon de recevoir un amour sans limite de la part du voisinage!

Un merci tout spécial à Lynn, Sophie, Élise, Yves, Denise, Chantal, Daniel, Denise et Marie-Pier.

Recevez nos nouvelles dans votre boîte de courriel

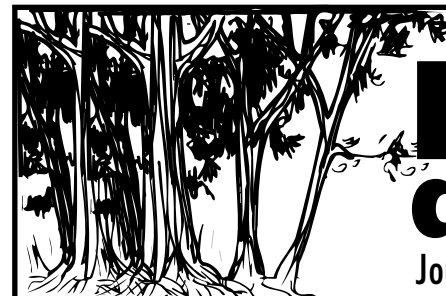
Après le bouche-à-oreille, le journal imprimé et Facebook, la Ligue des voisins se dotera bientôt d'une infolettre pour faire circuler des informations sur notre programmation.

Abonnez-vous dès maintenant
sur notre site Web :

manoirdestrembles.ca



Ligue des voisins du
Manoir des Trembles



Janvier 2017, vol. 1, n° 6

Le souffle des Trembles

Journal de la Ligue des voisins du Manoir-des-Trembles

Mot de la Ligue des voisins

Bonne et heureuse année à toutes les voisines et à tous les voisins du Manoir-des-Trembles. Que vous réserve l'année 2017? La reprise d'une activité artistique ou sportive, des projets particuliers, une élection municipale? Pour les bénévoles de la Ligue des voisins, 2017 sera l'année du virage électronique et des aménagements autour du centre communautaire.

Tout d'abord, nous ferons la transition vers un nouveau bulletin électronique, qui remplacera ce journal imprimé. Les personnes qui ne sont pas encore abonnées sont invitées à le faire dès maintenant sur notre site web ou sur notre page Facebook.

Ensuite, nous réaliserons deux projets d'aménagement pour embellir les abords du centre communautaire. Des bacs de ciment ont déjà été installés devant le centre. Nos bénévoles du comité potager y planteront ce printemps des petits légumes et fines herbes dont tous les résidents pourront profiter. Ensuite, des terrains de pétanque seront installés derrière le parc, là où se dresse présentement la petite butte. Nous espérons pouvoir commencer à pratiquer ce sport communautaire au courant de l'été.

Si vous aussi pensez à des projets que vous aimeriez mettre en œuvre avec l'appui de la Ligue des voisins, faites-nous signe. L'année 2017 n'en sera que mieux remplie!

Frédéric Julien, président



MOIS DE L'HISTOIRE DES NOIRS

Le Canada est sans aucun doute l'un des pays les plus riches de par son héritage culturel immémorial, mais aussi par sa vaste culture acquise via de multiples vagues d'immigration. Cette richesse qui fait la fierté des Canadiens apporte avec elle son lot de complexité. Si nous nous réjouissons de la pluralité de notre patrimoine, nous nous heurtons aussi à bien des difficultés pour faire reconnaître l'apport de chaque communauté culturelle et la représenter à sa juste valeur. C'est dans cet esprit que, profitant de l'opportunité offerte par l'avènement du Mois de l'histoire des Noirs, la Ligue des voisins du Manoir-des-Trembles organisera un événement en février pour souligner le 20^e anniversaire du Mois de l'histoire des Noirs au Canada. Il y aura notamment des présentations sur de grandes figures de l'histoire des Noirs ainsi qu'une dégustation de mets africains. Surveillez notre page Facebook pour obtenir plus d'information sur cet événement.

Visitez VOTRE site web
manoirdestrembles.ca

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



Nouvelles de la Ferme Moore

Au terme de notre première année d'opération, nous tenons à vous remercier, chers voisins du Manoir-des-Trembles, de votre intérêt envers le Centre d'écologie et d'agriculture urbaine de Gatineau. Vous avez été nombreux à contribuer au succès de cette première année, que ce soit en participant à l'implantation de nos jardins communautaires, en suivant nos ateliers de formation, en assistant à nos concerts dominicaux ou en profitant de notre café-boutique et de notre comptoir maraîcher, qui s'est distingué par la diversité et la fraîcheur de nos légumes. L'épluchette de blé d'Inde de septembre dernier, nos deux expositions artistiques, le rucher école de nos partenaires Apicentris et les événements majeurs qui se sont déroulés dans nos espaces Marie-Victorin et Virginia-Parker ont aussi marqué cette première année et permis à notre Centre de prendre son envol.

Nous peaufinons présentement notre programmation pour la Nouvelle Année et nous sommes d'ores et déjà assurés que ce sera une offre unique! Nous mettons l'accent sur des ateliers pratiques, divertissants et pédagogiques aussi proche que possible de la nature, de notre histoire, de l'occupation de notre territoire et de la mise en valeur de notre patrimoine.

Le meilleur moyen de vous tenir au courant de notre programmation, c'est de transmettre votre adresse courriel à info@lafermemoore.ca avec, le cas échéant, vos commentaires, questions et suggestions.

Nous vous invitons fortement à nous suivre sur notre page FB, à l'adresse : <https://www.facebook.com/FermeMoore/>

Enfin, toutes les personnes intéressées à offrir quelques heures de bénévolat dans quelque domaine que ce soit en 2017 (administration, comptabilité, ressourcement en plein air, cuisine et restauration, design et communication ...) sont invitées aussi à communiquer à la même adresse ou à s'inscrire sous l'onglet **bénévolat** de notre site web à <https://lafermemoore.ca/formulaire-benevolat>.

Amélioration prévue du service de la STO dans le quartier

Vous faites peut-être partie des 300 personnes du Manoir et du Plateau qui ont participé à la consultation de la STO sur la bonification du service de transport en commun qui s'est tenue vers la fin novembre.

Cette consultation, sous forme de sondage en ligne, avait pour objectif de mieux connaître les besoins et les attentes des résidents du secteur en vue d'améliorer le service en dehors des heures de pointe et, s'il y a lieu, d'apporter des ajustements au service en période de pointe. En février ou mars, la STO nous présentera une proposition de service basée sur les réponses au sondage et sollicitera de nouveau nos commentaires. Cette proposition sera ensuite rajustée en fonction des commentaires recueillis. L'entrée en vigueur du nouveau service est prévue pour l'automne 2017.



Nous vous informerons via notre page Facebook des modalités de la prochaine étape de consultation. Alors restez à l'affût, parlez-en à vos voisins et, surtout, participez!

Pour toute question concernant la consultation, vous pouvez contacter la STO par courriel à l'adresse enquetes@sto.ca.

Avis aux propriétaires de chiens

Ha! Quel plaisir de rentrer le soir après une longue journée de travail et de voir notre ami canin s'émouvoir de notre retour! Quel bonheur que de vivre dans ce magnifique quartier où les marches avec « chien-chien » sont paisibles et ce, été comme hiver. Ha! Mais quelle déception de voir que certains d'entre nous ne ramassent pas les besoins de leur meilleur ami.... Si nous sommes assez responsables pour avoir un chien, nous sommes alors également responsables de leurs besoins et de garder

notre beau quartier propre. Si nous prenons en moyenne deux marches par jour, et ce 365 jours par année, faites le calcul et vous verrez qu'il suffit d'un seul propriétaire qui ne ramasse pas les excréments de son chien pour salir rapidement notre bel environnement. SVP, la prochaine fois que vous sortirez avec votre chien, pensez-y et n'oubliez pas vos sacs!



Activités au Centre communautaire des Trembles – Hiver 2017

JOUR ET HEURES	ACTIVITÉ	OFFERT PAR	DÉBUT	COÛT
Lundi				
9h à 16h	Cours de langue	Académie des retraités		
18h à 18h55	Circuit d'entraînement	Ville de Gatineau		
18h30 à 21h	Espagnol débutant	Ville de Gatineau		
Mardi				
9h à 10h30	Les animaux et moi - 0-5 ans	Ville de Gatineau		
10h30 à 12h	Les animaux et moi - 0-5 ans	Ville de Gatineau		
13h à 14h30	Yoga du rire	Ville de Gatineau		
18h30 à 21h	Espagnol débutant	Ville de Gatineau		
19h à 21h	Scouts de Hull	Scouts de Hull		
19h	Club de course avec Isabelle	sasamie@hotmail.com	17-jan	gratuit
Mercredi				
9h à 12h	Programme Viactive	sylvie.daigle@hurdon.com	18-jan	
18h30 à 19h25	Brûle-kilos	Ville de Gatineau		
19h30 à 20h45	Hatha Yoga avec Carl Major	cmajor62@yahoo.ca	11-jan	150\$
Jeudi				
13h à 16h	Atelier d'art libre	lacamire@videotron.ca	12-jan	gratuit
17h30 à 19h	Hatha yoga	Ville de Gatineau		
19h à 20h30	Hatha yoga	Ville de Gatineau		
19h	Club de course avec Isabelle	sasamie@hotmail.com	17-jan	gratuit
Vendredi				
9h à 12h	Tricot débutant à avancé	Académie des retraités		
16h à 17h30	Taï-chi - 50 ans +	Ville de Gatineau		
17h30 à 19h	Taï-chi Qi-Gong	Ville de Gatineau		
Samedi				
8h30 à 9h	Cours danse 5-6 ans avec Isabelle	sasamie@hotmail.com	28-jan	gratuit
9h à 9h30	Cours danse 3-4 ans avec Isabelle	sasamie@hotmail.com	28-jan	gratuit
13h à 17h	Atelier de peinture acrylique	denise@dpelletier.ca		
Dimanche				
9h	Club de course avec Isabelle	sasamie@hotmail.com	29-jan	gratuit
9h à 9h45	Activités physiques 2-3 ans	Ville de Gatineau		
10h à 10h45	Activités physiques 4-6 ans	Ville de Gatineau		
11h à 12h	Yoga parents-enfants	Ville de Gatineau		
13h à 15h	Dessin mode - 12 à 15 ans	Ville de Gatineau		
16h	Club de course avec Isabelle	sasamie@hotmail.com	29-jan	gratuit

Pour les activités offertes par la Ligue des voisins, les inscriptions auront lieu pendant la première semaine d'activités (dont la date varie selon les cours). Si vous êtes dans l'impossibilité de vous inscrire pendant ces périodes, veuillez contacter l'animateur ou l'animatrice de votre activité par courriel.

Détails sur notre site Internet : manoirdestrembles.ca

à conserver