



Le souffle des Trembles

Journal de la Ligue des voisins du Manoir des Trembles

Qu'est-ce que ce journal ?

Plusieurs moyens de communication sont utiles dans cette ère 2.0 !

La Ligue des voisins du Manoir des Trembles a mis en place une page Facebook, un site Web, une adresse courriel... et afin de compléter le tout, pourquoi pas un journal?

Le souffle des Trembles sera distribué 2 fois par année, directement à votre porte. Votre conseil d'administration y insèrera l'information saisonnière pertinente, les activités et événements à venir... bref, tout ce que vous voudrez savoir pour vivre pleinement dans le Manoir des Trembles !

Vous êtes journaliste dans l'âme, avez des messages à passer, des services à offrir ? **Contactez-nous, ceci est VOTRE journal !**

Qu'est-ce que la Ligue?

La Ligue des voisins du Manoir des Trembles (la Ligue) a été fondée à l'automne 2013 par deux voisines amies du quartier, désireuses de voir les voisins se parler encore davantage dans le Manoir des Trembles. Depuis le 17 mai 2014, un conseil d'administration composé de 7 membres est en place, élu lors de l'Assemblée générale d'organisation qui eut lieu au centre communautaire en la présence d'une trentaine de résidents, d'un agent de développement aux loisirs et sports de la Ville de Gatineau, M. Michel Portelance, ainsi que de notre conseiller municipal, M. Jocelyn Blondin.

Depuis, ces motivés du quartier ont à cœur la réalisation de la mission, de la vision et des objectifs de la Ligue, tels qu'adoptés dans les Règlements généraux (dont vous pouvez demander de recevoir une copie via courriel).

À l'intérieur

Mission et objectifs de la Ligue	2
Mot du conseiller municipal	3
Nouveau centre communautaire.....	3
Activités au centre communautaire.....	4
Événements au centre communautaire....	5
iCi-des-Trembles.org.....	6
Coin du voisin	7
Appel à tous	8

Nouveau centre communautaire



...début des travaux au printemps 2015

Visitez notre tout nouveau site
manoirdestrembles.ca

Votre Ligue...

Mission

La mission de la Ligue est de soutenir les résidents dans leurs efforts de mobilisation, de développement et de dynamisation du quartier, et ce, en favorisant la création d'un sentiment d'appartenance, en soutenant la mise en œuvre de projets porteurs et structurants, en animant la vie du quartier et en s'impliquant dans les questions d'intérêt publics.

Vision

La vision de la Ligue est de faire du Manoir des Trembles un quartier plus dynamique, plus vert et plus en santé, en plus d'améliorer la qualité de vie de l'ensemble de ses résidents.

Objectifs Généraux :

La Ligue via ses implications, activités et événements, se chargera de mobiliser les citoyens et soutenir leurs initiatives ; d'informer les citoyens sur des enjeux d'intérêt et de les représenter dans divers forums; d'encourager et de soutenir la mobilisation des citoyens; et de valoriser le développement d'un sentiment d'appartenance au quartier.

Objectifs Spécifiques :

- 1) Créer un sentiment d'appartenance au quartier en encourageant le développement de liens entre les citoyens du quartier;
- 2) Briser l'isolement et soutenir les résidents plus vulnérables (familles à faible revenu, aînés, handicapés);
- 3) Offrir des activités variées, quatre saisons, pour tous les résidents (sportives, culturelles, de loisirs, santé publique, etc.);
- 4) Être une porte d'entrée pour encourager et soutenir des initiatives citoyennes dans le quartier;
- 5) Représenter les résidents dans divers forums d'intérêt pour le quartier;
- 6) Favoriser le développement de relations intergénérationnelles entre les résidents; et
- 7) Faire du quartier un environnement plus vert et promouvoir une plus grande conscience environnementale.

Votre Conseil d'administration... Vos points de contact !

Présidente – Véronique Sabourin

Vice-Présidente – Élise Joyal-Pilon

Secrétaire – Sophie Côté

Trésorier – Frédéric Julien

Administrateurs : Leticia Messier, Lynn Camiré, François Charron

Partagez-nous vos idées, initiatives, préoccupations pour le quartier Contactez-nous !

Courriel : assolvmdt@gmail.com

Site web : manoirdestrembles.ca

Page Facebook:  Ligue des voisins du Manoir des Trembles

**Ligue des voisins du
Manoir des Trembles**



Mot de Jocelyn Blondin -Conseiller municipal du District Aux résidents du Manoir des Trembles

Il me fait grand plaisir de vous saluer à titre de conseiller municipal de notre beau quartier.

Suite aux élections du 3 novembre 2013, j'ai eu le bonheur d'être élu conseiller municipal du quartier Manoir des Trembles –Val-Tétreau, qui incluent le secteur St-Jean Bosco, je tiens à vous remercier pour votre appui.

Je veux être un conseiller présent et disponible pour vous, bien représenter vos besoins auprès de la Ville.

Je suis conscient qu'il y a plusieurs besoins et demandes. Je me dois de bien les gérer selon la sécurité, l'urgence et la disponibilité financière de la Ville.

Je suis heureux de vous annoncer que la population du Manoir va finalement avoir un vrai centre communautaire qui remplacera les roulotte existantes.

Voici l'échéancier des travaux de construction.

Lancement appel d'offre janvier 2015

Octroi du contrat mars 2015

Début des travaux avril 2015

Fin des travaux novembre 2015

Je profite de l'occasion pour féliciter la formation de votre association de quartier, la Ligue des voisins du Manoir des Trembles, cela m'aidera beaucoup à répondre aux besoins du secteur.

Je reste toujours disponible pour vous.

Jocelyn Blondin, Conseiller municipal

District du Manoir des Trembles - Val-Tétreau
30 du Chevalier de Rouville
J8Y 3C3
blondin.jocelyn@gatineau.ca

Bureau : 819-595-7110
Maison : 819-778-1884
Cellulaire : 819-598-2105



Activités offertes au centre communautaire des Trembles - Automne 2014

Jour	Heure	Activité	Durée	Responsable	Coût
LUNDI	10h-11h15	Yoga Hatha	15 sept.-10 nov.	Mishka Lavigne	\$100.00
	13h-14h30	Méditation	22 sept.- 10 nov.	Lise Labonté	\$35.00
	13h30-14h30	Cardio postnatal	8 sept.- 8 déc.	HopLaVie	\$6 le 8 sept.
MARDI Mardi&dim.	17h-18h15	Yoga Hatha	16 sept.(8 semaines)	Joanna Wolczyk	\$96.00
	19h	Initiation à la course	16 sept. (12 semaines)	Isabelle Tétreault	gratuit
JEUDI	9h-10h	Marche nordique 50+	11 sept.-11 déc.	HopLaVie	\$6 le 11 sept.
	9h-10h30	Défi Santé & nutrition	18 sept.- 27 nov.	HopLaVie	info le 11 sept.
	10h35-11h35	Cardio postnatal	11 sept.- 11 déc.	HopLaVie	\$6 le 11 sept.
	11h35-12h05	Défi Santé postnatal	18 sept.- 27 nov.	HopLaVie	info le 11 sept.
	17h-18h15	Yoga Hatha	18 sept.(8 semaines)	Joanna Wolczyk	\$96.00
 VENDREDI	Matinée	Jeux et partage parents-enfants		inscription requise	gratuit

Pour plus d'info ou pour vous inscrire à une ou plusieurs de ces activités, contactez les responsables des cours. Faites-vite, places limitées. Premier arrivé... premier inscrit !

Yoga Hatha (lundi matin) avec Mishka Lavigne : mishka.lavigne@gmail.com

Méditation avec Lise Labonté : liselabo@gmail.com

Cardio postnatal, Marche nordique et Défis Santé avec HopLaVie : natalie@hoplavie.net

Yoga Hatha (mardi et jeudi après-midi) avec Joanna Wolczyk : energyyoga@live.com

Initiation à la course à pied avec Isabelle Tétreault : sasamie@hotmail.com

Matinée jeux et partage parents-enfants avec Sophie Côté : sophish99@hotmail.com



Pour gardiens avertis :

Vous êtes gardien ou gardienne averti-e-s ?

La Ligue souhaite partager avec les parents du quartier une liste des ados disponibles et formés pour garder de jeunes enfants. Faites-nous parvenir par courriel vos coordonnées et cette liste paraîtra sur le futur site web, en plus de la prochaine édition du Journal.

Il nous fait plaisir de vous annoncer la création de notre site web :

manoirdestrembles.ca

Grâce au support technique bénévole de **Gabriel Tapuc**, voisin engagé, ce site sera un autre moyen de vous rejoindre et partager avec vous les informations importantes et événements à venir dans le quartier!

Merci Gabriel ! :)

Événements au centre communautaire des Trembles

SEPTEMBRE

Lundi 8 : Séance d'information pour le *Défi remise en forme HopLaVie - 19h45* (gratuit)

Jedi 11 : Séance d'info *Défi remise en forme HopLaVie - 10h00* (pour tous) et *11h40* (postnatal) (gratuit)

OCTOBRE

Dimanche 5 : *Intro à l'Ayurveda* : Médecine naturelle, holistique et préventive, *19h-20h30*, Joanna Wolczyk - \$20

Dimanche 12 : Soirée dialogue *Vivre en santé au Manoir des Trembles 19h-20h30*, Frédéric Julien (gratuit- La Ligue)

Vendredi 17 : Atelier *Manger sainement ça débute à l'épicerie*, comment lire les étiquettes nutritionnelles
19h-20h30, HopLaVie - \$35

Dimanche 19 : *Atelier sur la musique* 19h-20h30 Leticia Messier (gratuit- La Ligue)

Vendredi 31 : *Fête d'Halloween pour ados (Film d'épouvante)* 20h-23h (gratuit- La Ligue)

NOVEMBRE

Dimanche 2 : *Intro à la dégustation de vin, 19h-20h30*, Marie Pier Nassif, 10\$ et apportez votre verre à vin.

Samedi 15 : *Atelier de peinture à l'acrylique pour ados* (\$40) *et adultes* (\$50) *13h-17h*, avec l'artiste Denise Pelletier (Voir www.dpelletier.ca). Notez que tous les matériaux sont inclus.

Dimanche 16 : Atelier *environnement 19h-20h30* François Charron (gratuit)

Vendredi 28 : Atelier *Stratégies pour renforcer votre immunité*, éloigner les maladies chroniques et déborder d'énergie : une partie de la recette est dans votre assiette! *19h-20h30, HopLaVie* - \$30

DÉCEMBRE

Mercredi 3 : Atelier *Alimentez vos neurones* (ou comment prévenir l'Alzheimer et autres maladies chroniques) 10h-11h30, *HopLaVie* - \$30

Samedi 6 : *Fête de Noël, 14h30-16h30*, organisée par la Ligue (gratuit)

Afin de se rencontrer entre voisins, la Ligue vous propose des événements variés pour tous les goûts. Pour plus d'info ou vous inscrire, svp contactez les responsables des ateliers.

PLACES LIMITÉES.

HopLaVie : natalie@hoplavie.net

Marie-Pier Nassif : pierrot11@hotmail.com

Joanna Wolczyk : energyoga@live.com

Denise Pelletier : denise@dpelletier.ca

La Ligue : assolvmdt@gmail.com

Et n'hésitez pas à nous contacter pour proposer vos idées d'atelier ou de rencontre.



iCi débarque dans le Manoir

Peut-être avez-vous vu apparaître dans les fenêtres des résidences du quartier des affiches rouges et blanches «iCi-des-Trembles.org». Il s'agit d'une nouvelle initiative citoyenne lancée par deux résidentes de Gatineau qui en avaient assez de l'ironie consistant à avoir 300 amis Facebook mais à ne pas connaître ses dix voisins immédiats. À quoi servent les réseaux sociaux virtuels quand il manque un oeuf pour compléter le gâteau ou qu'il faut absolument une échelle pour monter sur le toit qui coule la veille de Noël?

iCi-des-Trembles fait partie de l'initiative iCi-Nos-Quartiers, qui se décline dans quatre quartiers de Gatineau, dont le Manoir des Trembles. Elle vise à mettre en contact les résidents désireux de donner un ancrage physique et immédiat à leur réseau social. Elle a pour mission de favoriser l'échange de biens, de services et d'informations d'hyperproximité.

Comment cela fonctionne-t-il? Il faut d'abord se créer un profil de voisin dans le site internet (www.ici-des-trembles.org). On y indique son adresse civique et ses intérêts de voisinage: partage d'outils, jardinage et partage de semences, gardiennage, jam de musique, surveillance pendant les absences, covoiturage, etc. Ensuite, par le moteur de recherche, il est possible de contacter des voisins selon ses besoins.

Par exemple: vous voulez construire un patio mais n'avez pas de scie à onglets? Envoyez un message à ceux qui ont coché «partage d'outils» tel que: «Allô, mon nom est X, j'habite au X, je fais des rénos ce week-end et j'aurais besoin d'une scie de midi à 17h samedi. Quelqu'un peut m'aider?» L'inverse est aussi vrai. Si votre jardin déborde de vivaces à donner ou vous ne savez plus quoi faire de vos tomates, faites-le savoir aux voisins ayant coché l'intérêt «jardinage».

Le site restera non-nominatif. Il revient aux participants de s'identifier au moment du contact.

Par ailleurs, s'inspirant du concept «Parents-Secours», chaque participant se voit remettre une affiche «iCi-des-Trembles.org» à placer dans la fenêtre de son domicile. Question de faire savoir à ses voisins qu'on fait partie du réseau!

Pour en savoir davantage, visitez le site www.ici-des-trembles.org ou contactez-nous à info@ici-des-trembles.org

Au plaisir de voisiner!

Bonjour chers voisins!

Quel privilège d'écrire dans cette première édition du journal, sous notre nouvelle association, la Ligue des voisins du Manoir des Trembles.

Certains m'ont rencontrée lors de notre fête de quartier le 7 juin dernier et je vous remercie pour vos encouragements. J'en suis déjà à la deuxième année d'opération de mon entreprise, «Ensembleaupiano».

Vous avez peut-être observé que nous assistons, depuis plusieurs années, à une évolution très rapide des méthodes d'enseignement du piano. Il vous est sûrement déjà arrivé de penser que la musique est un langage et que nous apprenons tout d'abord à parler avant d'apprendre à lire. Il en va donc de même pour la musique. Apprendre à jouer du piano avant d'apprendre à lire la musique est plus naturel, et surtout, beaucoup plus motivant. À cette fin, j'offre des cours de piano selon la merveilleuse méthode Simplymusic et mes deux grands souhaits sont les suivants :

- offrir aux jeunes familles la possibilité d'amener la musique dans leur maison afin de leur faire vivre de beaux moments.
- permettre aux retraités d'enrichir leur précieux temps avec une activité musicale dont ils ont peut-être rêvée! Vous avez un piano qui dort dans votre salon, alors on se lance!

Si vous désirez en savoir davantage, je vous invite à visiter mon site www.ensembleaupiano.com.

Vous pouvez également me joindre au 819-593-4452.

Au plaisir de vous enseigner et en vous souhaitant une belle saison automnale,

Claude Deschesnes (Madame)

Ensembleaupiano



La Maison Bisson
BOUCHERIE SPÉCIALISÉE

RAFFINÉE DEPUIS PLUS DE
20
ans

30 VARIÉTÉS DE SAUCISSES MAISON

- Distributeur de viandes naturelles de la région
- Plats gourmets prêts-à-cuire
- Pains frais, chocolats fins
- Variétés de noix

2, boul. Louise-Campagna
(Anciennement des Grives)
Galerias de Hull
320, boul. St-Joseph


819-772-0702
lamaisonbisson.com

Suivez-nous  [/lamaisonbisson](https://www.facebook.com/lamaisonbisson)





Mme Claude Deschesnes
Professeur agréé Simplymusic



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

Téléphone : (819) 593-4452
www.ensembleaupiano.com • www.simplymusic.com

HOPlavie
nutrition • santé • plein air

**PERDEZ DU POIDS
GAGNEZ LA FORME!**

Avec Natalie Rousseau
Kinesiologue - Entraîneur personnel
Bacc et maîtrise en nutrition
natalie@hoplavie.net
819 770-2089

SEMAINE D'ESSAI À 6\$! DU 8 AU 12 SEPTEMBRE



RELEVEZ LE DÉFI REMISE EN FORME!

- Entraînements dynamiques
- Capsules santé
- Évaluation et mesures avant et après

**APPROCHE GAGNANTE
NUTRITION, EXERCICE,
MOTIVATION!**

www.hoplavie.net 

Appel à tous

Voisines, voisins

Vous avez une expertise dans un domaine particulier, un loisir que vous souhaitez partager? Contactez-nous afin de remplir le calendrier d'activités, d'ateliers et d'événements pour 2015!

Bénévoles 101

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'organisation d'activités et événements. Manifestez-vous! assolvmdt@gmail.com

Il y en a pour tous les goûts, tous les talents et toutes les disponibilités !

Recherche de bénévoles pour la distribution de la 2^{ème} édition du journal (1-2 bénévoles par rue)

Un quartier vivant est un quartier où les voisins s'impliquent. Peu importe le type de bénévolat, la Ligue est preneuse !

À cet effet, nous sommes à la recherche d'un ou deux bénévoles par rue afin de jouer le rôle de postillon lorsque nous avons des informations importantes à transmettre aux résidents (Ex : distribution du journal à chaque résidence). Écrivez-nous en nous précisant le nom de votre rue et votre adresse. N'attendez pas que votre voisin ne le soit... c'est vous le bénévole de votre rue !

Visitez notre tout nouveau site
manoirdestrembles.ca