

Le **1<sup>er</sup> octobre** prochain, nous vous invitons à célébrer les aînés de Sutton!

Nous pouvons tous penser à un aîné qui a eu un impact sur nos vies. Ils sont nos mentors, nos leaders, nos grands-parents ou des êtres chers. Ils sont nos bénévoles, nos voisins ou nos modèles.

Prenons donc le temps de célébrer nos aînés au cours de cette journée particulière et de leur exprimer notre gratitude pour tout ce qu'ils sont et ce qu'ils font.

Consultez le site web de la Ville de Sutton ([sutton.ca](http://sutton.ca)) pour trouver les activités qui se dérouleront dans le cadre de la Journée nationale des aînés.

## HALLOWEEN 31 OCTOBRE 2019



Déguisez vos petits monstres et vos grands zombies et venez en profiter! La Ville de Sutton vous invite le **31 octobre prochain** à fêter l'Halloween avec votre plus beau costume.

Rendez-nous visite au 11, rue Principale Sud afin de faire votre cueillette de bonbons et nous montrer votre déguisement.

## DÉFI SUTTON CHALLENGE 2<sup>e</sup> ÉDITION



Nous vous invitons à la 2<sup>e</sup> édition du Défi Sutton Challenge le **21 septembre 2019 dès 7 h** au Mont SUTTON (671, rue Maple). L'évènement, organisé par la Coop Gym Santé Sutton, s'adresse à tous et a pour but de nous rassembler pour un Sutton en santé!

7 h - 8 h	Inscriptions et remise des dossards
8 h 30	Départ du 5 km TRAIL - <b>course seulement</b>
8 h 40	Départ du 10 km ROUTE - <b>course seulement</b>
8 h 50	Départs du 5 km ROUTE - <b>course et marche</b>
9 h - 10 h 15	Inscriptions et remise des dossards des enfants de moins de 12 ans
10 h 30	Départ du 1 km <b>course</b> enfants et <b>marche</b> adultes
10 h 45	Départ du 2 km <b>course</b> enfants et <b>marche</b> adultes

### COÛT DE PARTICIPATION :

- GRATUIT pour les enfants de moins de 12 ans
- 20 \$ catégorie MARCHÉ / 25 \$ si l'inscription est faite le jour de l'évènement\*
- 40 \$ catégorie COURSE / 45 \$ si l'inscription est faite le jour de l'évènement\*

\* Pour toute inscription le jour de l'évènement, paiement en argent comptant seulement.

### DIVERS :

- Les 100 premiers inscrits recevront 1 billet de remontée mécanique pour le Festival d'automne du Mont SUTTON;
- Tous les enfants de moins de 12 ans recevront une médaille de participation;
- Un cadeau sera offert à tous les marcheurs et coureurs;
- Les courses seront chronométrées manuellement, une horloge étant placée au départ et à l'arrivée;
- Courses seulement : des prix seront remis aux 3 premiers, dans les catégories hommes et femmes, aînés, adultes et juniors;
- Les marches ne seront pas chronométrées;
- Une collation est prévue pour tous les participants.

Informations et inscriptions : 450 538-0313

## NOUVEAU SUR LE SITE INTERNET DE LA VILLE DE SUTTON!

### UN RÉPERTOIRE DES LOISIRS CULTURELS OFFERTS AUX CITOYENS DE SUTTON

Répondant à un besoin de faire connaître la diversité des activités culturelles offertes sur notre territoire, ce nouveau répertoire vous permet de rechercher les références utiles sur tout loisir culturel existant qui pourrait vous intéresser.

La recherche peut s'effectuer par âge, langue, catégorie ou mot-clé.

De la chorale au club de lecture en passant par les cours de poterie, les rallyes en famille et les cours de danse, découvrez la soixantaine de propositions actuelles!



## HOCKEY COSOM

Partie amicale de hockey, **les mercredis soirs, de 19 h 45 à 21 h 30**, au gymnase de l'école de Sutton. Inscription obligatoire.

- Saison automnale : de septembre à décembre 2019
- Saison hivernale : de janvier à avril 2020

Informations et inscriptions : Samuel Gagné • tél. 450 531-6020.



## BADMINTON

Partie amicale de badminton, **les lundis**, au gymnase de l'école de Sutton, **de 19 h à 21 h** pour tous (15 ans et plus).

Pour les enfants de 15 ans et moins, communiquez avec Mme Chantale Favreau.

- Saison automnale : de septembre à décembre 2019
- Saison hivernale : de janvier à avril 2020

Informations et inscriptions : Chantale Favreau • tél. 450 770-2581.



## VOLLEYBALL

Partie amicale de volleyball de niveau intermédiaire **les jeudis**, au gymnase de l'école de Sutton, de **19 h à 21 h** pour tous (15 ans et plus).

- Saison automnale : de septembre à décembre 2019
- Saison hivernale : de janvier à avril 2020

Informations et inscriptions : Gilles Lahaie • tél. 450 538-0337.



## KARATÉ KYOKUSHIN - SUTTON

Rien de mieux que de faire une activité parent-enfant! Joignez-vous à notre école familiale de karaté (enfant de 5 ans et +), individuellement ou en famille!

- Début des activités : session de septembre à décembre 2019
- Quand : **les samedis matins de 9 h à 10 h**
- Lieu : gymnase de l'école de Sutton

Inscriptions et informations : Alain Veilleux • tél. 579 488-3058.



## BÉBÉ GYM

Tous **les samedis de 10 h à 13 h du 7 septembre au 21 décembre 2019** au gymnase de l'école de Sutton.

Cette activité s'adresse aux enfants de 0 à 5 ans accompagnés de leurs parents ou grands-parents. Le bébé gym est une occasion de jouer à l'intérieur dans un espace sécuritaire pour les enfants en saison automnale et hivernale.

Une animatrice sera sur place pour proposer des parcours et des jeux permettant aux enfants de développer leur psychomotricité globale et leur habileté spatio-temporelle. Le jeu libre pour les enfants et leurs parents est aussi favorisé.

## FORMATION RCR POUR TOUS - Réanimation cardio-respiratoire

**SAMEDI 2 NOVEMBRE 2019 OU SAMEDI 23 NOVEMBRE 2019, DE 9 H À 15 H**

Formation théorique et pratique sur le DVR (dégagement des voies respiratoires) et sur les techniques de RCR (réanimation cardio-respiratoire) chez l'adulte, l'enfant et le bébé, démonstration et pratique sur un DEA (défibrillateur externe automatisé).

Formation certifiée par la Fondation des maladies du cœur et de l'AVC.

Tarification : RCR/DEA (6 h) • 65 \$ + taxes • certification valide pour 2 ans

### AUTRES CERTIFICATIONS POSSIBLES :

Milieu de garde (8 h)	85 \$ + taxes (certification valide pour 3 ans, choc anaphylactique inclus)
Choc anaphylactique	65 \$ + taxes (formation RCR/DEA prérequis) + 10 \$ (certification valide pour 3 ans)

Marie-Jasmine Fortier : 450 775-9253 ou 450 920-0809 • distributionprovert@yahoo.ca • distributionprovert.com



## CENTRE D'ACTION BÉNÉVOLE DE SUTTON

Cet organisme à but non lucratif axé sur le bénévolat offre des services communautaires aux résidents de Sutton et d'Abercorn :

- Aide aux devoirs
- Banque alimentaire
- Cuisine collective
- Popote roulante
- Ressource famille Sutton
- Ressource 50 ans et plus

450 538-1919 • cabsutton.com



## MAISON DES JEUNES DE SUTTON

La Maison des jeunes est un organisme communautaire qui a pour but d'offrir un milieu de vie complémentaire à la famille et à l'école aux jeunes de 10 à 17 ans.

À travers différentes activités, les animateurs développent un lien significatif avec les jeunes et les incitent à s'impliquer dans la communauté et à mettre sur pied des projets afin de les aider à devenir des citoyens critiques, actifs et responsables.

450 538-7494 • mdj.le.spot.sutton@gmail.com • mdjsutton.org