



Un contrat avec votre gym !

Vous avez pris une bonne résolution en ce début d'année, perdre du poids et vous remettre en forme. Vous vous inscrivez donc dans un gym ou centre de conditionnement physique. Malheureusement, peu de temps après votre inscription, votre centre met la clé sous la porte, vous abandonnant avec un abonnement encore valide.

Au Québec, selon l'Office de protection du consommateur (OPC), une quarantaine de centres de conditionnement physique ont cessé leurs activités ou ont tout simplement fait faillite.

Lorsque votre centre ferme vous avez droit à un remboursement pour les services qui ne vous ont pas été rendus. Toutefois vous devez avant de vous inscrire, vérifier que votre centre a bel et bien un permis de studio de santé de l'OPC. Ces centres doivent fournir un cautionnement, c'est-à-dire verser une somme d'argent qui sert à rembourser les abonnés dans les cas où le centre fermerait ses portes. Vous pouvez vérifier avec l'OPC si le gym de votre quartier a bel et bien son permis.

Si vous faites affaire avec un centre qui n'a pas de permis, vous pouvez toujours tenter une action devant les tribunaux pour vous faire rembourser, bien que ce genre de recours aboutira rarement à un règlement à votre satisfaction.

Pour vous faire rembourser, si vous êtes lésé, vous pouvez trouver sur le site de l'OPC, toutes les informations et les formulaires utiles pour faire votre demande.

Avant de signer un contrat avec votre gym préféré, n'oubliez pas que le commerçant ne peut vous réclamer un paiement unique ni vous faire signer un contrat de plus de 12 mois. Le paiement doit aussi se faire en deux versements ou plus de montants égaux.

Vous avez pris de bonnes résolutions, c'est bien, mais soyez prudents et avisés avant de signer le contrat qui promet de vous rendre votre taille de guêpe.

Bonne année!

Ce texte ne remplace aucunement les textes de loi en vigueur et ne peut être reproduit sans autorisation.

Sortiras, sortiras pas?



Danielle – Allo, Pierre! Il y a déjà quelques mois que nous nous n'étions pas parlés. Ravie de faire une petite jasette avec toi.

Pierre – Moi aussi, je suis ravi; j'en profite pour te souhaiter une bonne année 2014. Je souhaite que ta bonne habitude d'aller régulièrement marcher ou t'entraîner continue. Au fait, comme c'est la tradition, as-tu pris une nouvelle résolution cette année?

Danielle – Merci pour tes bons souhaits. Oui, j'ai pris la résolution de continuer à être bien dans ma peau en pratiquant régulièrement mes activités physiques. En ce moment, le ski de fond me stimule beaucoup; mais quand il fait trop froid, je préfère aller marcher en raquette. C'est pourquoi je me suis fait un mini-parcours de dix minutes autour de la maison que je fais une, deux ou trois fois selon le temps glacial qu'il fait.

Pierre – Quelle bonne idée! Moi, au grand froid, je ne sors pas; je me cale dans le fauteuil du salon avec un bon livre. Mais ton idée d'un mini-

parcours, sorte de plan B, me plaît. De ce temps-ci, il fait si souvent froid que j'ai l'impression de m'ankyloser. Même ma voiture tourne au ralenti.

Danielle – Tu as vu juste, Pierre, c'est vraiment un plan B. Je t'avoue que je ne suis pas certaine que je sortirais à -25 degrés C pour faire 30 minutes ou 60 minutes de marche sans cette sorte de stratégie. Cette tranche de dix minutes m'apprivoise et une fois dehors c'est plus facile de continuer un autre dix minutes. J'ai remarqué que cela me donne aussi de belles pauses entre deux tâches; je

reviens toute dynamisée, prête à plonger à nouveau dans mon travail.

Pierre – Si je faisais comme toi, cela m'aiderait certainement à être mieux concentré dans ma lecture.

Danielle – Très certainement. Il n'en tient qu'à toi de commencer. Je te le dis: l'essayer c'est l'adopter.

Pierre – En effet, c'est motivant et pas compliqué. Je vais me faire des petits parcours de dix minutes dans les rues avoisinantes. Comme j'ai des crampons que je peux placer sous mes bottes lorsque le sol est glacé, je serai plus à l'aise de marcher par temps froid.

UTA Laurentides

Pour les esprits curieux

VALÉRIE LÉPINE

Le 9 janvier dernier, l'Université du troisième âge (UTA) des Laurentides présentait sa programmation de cours et de conférences pour la session d'hiver 2014. Sujets au menu: histoire, art, sciences et langue. De quoi étancher sa soif d'apprendre.

C'est en 1976 que l'Université de Sherbrooke fondait sa première Université du troisième âge. Depuis, 28 antennes universitaires (dont celle des Laurentides) ont été créées. Elles sont réparties dans 10 régions du Québec et rejoignent 11 000 étudiants. La programmation offerte par chaque antenne est conçue par des aînés bénévoles et répond aux demandes manifestées par les étudiants. L'antenne des Laurentides est gérée par un comité d'administration de huit membres, bénévoles et élus.

La programmation d'hiver de l'UTA des Laurentides se subdivise en trois types de cours. D'abord, les séries de cours thématiques qui incluent pour la prochaine session les sujets suivants: histoire de la Pologne; l'orgue: splendeurs et misères; regard sur l'Afrique d'hier et d'aujourd'hui; et l'art américain et catalan. Il est aussi possible d'assister à des conférences scientifiques sur les atomes, le soleil et la mesure des temps anciens. Enfin, l'UTA offre



C'est Jacques Gagné, président du conseil d'administration de l'UTA Laurentides, qui a présenté la programmation d'hiver 2014 aux quelque 50 élèves présents dans la salle.

des ateliers d'espagnol (débutants et intermédiaires).

Les salles de cours se situent soit à Sainte-Adèle, à Val-Morin ou à Saint-Jérôme. Tous les cours sont offerts durant la journée et leur coût varie en fonction du nombre d'heures de chaque cours. Par exemple, le cours sur l'histoire de la Pologne se donnera pendant huit semaines (20 heures) et coûte 120\$ tandis que le cours sur l'histoire de

l'art se donnera pendant deux semaines (cinq heures) et coûte 30\$.

Malgré son nom, l'UTA peut accueillir des gens de tous âges. On parle d'ailleurs de changer le nom pour l'Université de tous les âges. Les inscriptions aux cours peuvent se faire sur le site Internet (www.usherbrooke.ca/uta) et se poursuivent jusqu'au début des cours.

Ou plus spécifiquement: www.usherbrooke.ca/uta/prog/laurentides/ldl



Nos sorties et activités à venir

SUZANNE MONETTE

Souignons l'anniversaire de nos fêtés de janvier 2014

Le 1^{er} janvier, Chantale Monette - le 2, Rollande Daviault - le 3, Jean-Paul Lacombe - le 5, Francine Labelle - le 6, Michelle Benoit - le 8, André Leduc - le 9, Rosaire Desjardins - le 10, Estelle Beaulieu, André

Dagenais, Nicole Daigneault, André Gagnon (gagnant du gâteau) - le 13, Gisèle Guénette - le 15, Ginette Deguire (gagnante du gâteau) - le 19, Marcel Guilbault - le 21, Mariette Leroux - le 22, Nicole Brisebois - le 23, Anna Constantineau, Lise Vaillancourt - le 24, Cécile Charlebois - le 25, Léa Soucy - le 26, Aline

Desgroseilliers - le 27, Céline Bourgeois - le 28, Ghislaine Vanier - le 29, Fernande Morrissette.

Rappelons que le gâteau gagné par M. Gagnon a été offert par le Marché Piché-Bonichoux. Un grand merci à nos fidèles et généreux commanditaires. Ce geste est très apprécié de tous nos membres.

Avec l'arrivée de la nouvelle année 2014, nos activités sont également de retour. Les cours de danse avec Michel et Nicole, du 6 janvier au 28 avril, de 15 h 30 à 17 h 30; info: Thérèse. Le bingo du 7 janvier au 3 juin, les 1^{er} et 3^e mardis de chaque mois, à 13 h 30; info: Thérèse. Le shuffleboard (palet), du 13 janvier au 5 mai, de 12 h 45 à 15 h 15; info: André. «Vie active», du 15 janvier au 14 mai, à 10 h 15; info: Ginette et Pauline. Le scrabble, du 15 janvier au 21 mai à 13 h; info: Cécile. Jeux de société (cartes, dominos, jeu de toc, etc.), les 4^e mardi du mois, du 28 janvier au 27 mai, à 13 h 30; info: Gilles. Deux nouvelles activités

s'ajoutent cette année soit: jeu de dards, les 2^e mardi du mois, du 14 janvier au 13 mai et le «Repaire du rire», les 2^e et 4^e jeudi du mois, du 13 mars au 27 mai à 13 h 15. Quant à l'aquaforme, il ne reprendra que le 11 mars à l'Académie Lafontaine; info: Micheline.


Notre prochain souper/danse en 2014 sous le thème «Fête de l'amour», avec Michel et Nicole, aura lieu le 8 février à 18 h, à l'école Val-des-Monts de Prévost; info: Suzanne ou Micheline. Prix: 23\$/membre et 26\$/non-membre.

Je désire dire un merci bien spécial aux membres du comité d'administration, à Michel et Nicole pour l'animation de la danse, à tous nos bénévoles et nos commanditaires ainsi qu'à tous les participants qui, par leur présence aux activités et aux soupers/danse, nous ont permis d'avoir une année exceptionnelle. Les membres du Comité et moi-même désirons offrir à chacun de vous, une bonne et heureuse année 2014.

Liste des n°s de téléphone
André: 450-224-2462.
Cécile: 450-592-1023.
Gilles: 450-436-1749.
Ginette: 450-569-3348.

Jean-Marc: 450-224-5312.
Micheline: 450-438-5683.
Pauline: 450-227-3836.
Suzanne: 450-224-5612.
Thérèse: 450-224-5045

Ciné-fille – Deuxième de la trilogie du Hobbit, ce film de Peter Jackson ne déçoit pas. On retrouve Bilbo, Gandalf, Legolas ainsi qu'un nouveau personnage; Tauriel (Evangeline Lily de Perdus), une Elfe qui se prend d'amitié pour un nain de la compagnie de Thorin Oakenshield. Traversant la terre du milieu, la quête de cette équipe: trouver Smaug le dragon endormi au milieu d'un trésor fabuleux, le détruire et reprendre Erebor, royaume des Nains sous la montagne. Un film haut en couleur,



beaucoup d'action, de belles surprises et un 3D qui fonctionne. À voir au cinéma. – 8/10

Ciné-gars – Bilbo Baggins est recruté par les nains afin de récupérer l'Arkenstone, gardé par Smaug le dragon, et ainsi réunifier leur Royaume. Les Elfes ne le voient pas ainsi, pas plus que les Orques, Azog en tête, qui les pourchassent. Peter Jackson fait revivre encore une fois la Terre du Milieu pour le plus grand plaisir des fans de la trilogie, où il nous y transporte avec grande efficacité. – 7/10