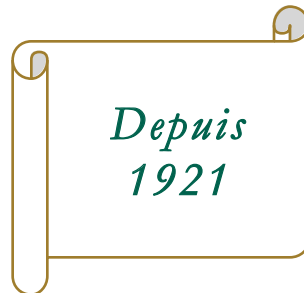


Le Ouest

JANVIER 2014-NO 35, la revue des Saint-Rochois (es)

Bureau municipal
806, rang de la Rivière Sud
Saint-Roch-Ouest (Québec) J0K 3H0

Tél : 450-588-6060
Fax : 450-588-0975
Site: www.saint-roch-ouest.ca
Courriel : info@saint-roch-ouest.ca
Horaire : mardi, mercredi & jeudi 8 h 30 à 16 h 30



Claude Mercier, maire

Conseillers :

Siège 1 : Luc Duval
Siège 2 : Mario Racette
Siège 3 : Lucien Chayer
Siège 4 : Pierre Mercier
Siège 5 : Sylvain Lafortune
Siège 6 : Jean Bélanger

Sherron Kollar, directrice générale
Robert Brunet, inspecteur municipal
450-831-2114 poste 7560

**PROCHAINE RENCONTRE DU
CONSEIL MUNICIPAL
Mardi 4 février 2014,
à 20 h, au bureau municipal**

Mot du Maire



Bonjour, chers amis St-Rochois(es),

Pour commencer, permettez-moi de vous souhaiter une année 2014 remplie d'amour et de belles réalisations personnelles et professionnelles. Que la santé vous accompagne vous et vos proches durant toute cette année.

Dans un tout autre ordre d'idée, le 17 décembre dernier, le conseil a adopté le budget 2014. Ce dernier vous est présenté à l'intérieur de la revue municipale, ainsi que le nouveau taux de taxe pour 2014.

Pour une troisième année, la municipalité s'est inscrite au défi santé 5/30 et Plaisirs d'hiver. Le défi signifie : manger 5 portions de fruits et de légumes et faire 30 minutes d'activités physiques par jour : marche, course, exercices, etc. Il est essentiel de s'inscrire sur internet DefiSante.ca. Pour de plus amples informations, vous pouvez communiquer avec Sherron au 450-588-6060.

De plus, chaque personne, qui s'inscrit au défi 5/30, et qui apporte sa feuille d'inscription au bureau municipal, se verra remettre un petit cadeau. Faites vite, les quantités sont limitées.

Nous espérons que vous serez nombreux à vous inscrire.

Claude Mercier,
Maire

P.-S. — Nous tenons à nous excuser pour les problématiques au niveau du déneigement sur le territoire. Votre conseil s'occupe activement à trouver une solution!



Objectif 5



Objectif Équilibre



Objectif 30

TABLE DES MATIÈRES

MOT DU MAIRE	2
TABLE DES MATIÈRES	3
PRÉVISIONS BUDGÉTAIRES 2014	4
RÉSUMÉ DES DÉLIBÉRATIONS DU CONSEIL MUNICIPAL et AVIS PUBLIC	5-6
CRÉVALE – CHOIX DE CARRIÈRE, UNE DÉCISION ÉCLAIRÉE.....	7-8
ATELIER D'INFORMATION – LES CLÉS DE L'IMPÔT ET DE LA FISCALITÉ	9
CONFÉRENCE – 7 MOYENS POUR REMETTRE DE LA VIE DANS SA MAISON	9
SÛRETÉ DU QUÉBEC – RAPPELS DES BONNES PRATIQUES HIVERNALES	10
TRANSPORTS QUÉBEC – L'HIVER SUR LES ROUTES.....	11-12
COMMUNAUTÉ CHRÉTIENNE – CONFIRMATION POUR LES JEUNES	13
REMERCIEMENTS AUX PAROISSIEN(NE)S DE SAINT-ROCH.....	14
YOGA.....	15
MAISON DES JEUNES.....	16
AFÉAS DE SAINT-ESPRIT	17
LE CLUB LES CŒURS JOYEUX.....	18
SHÉSOSE	18
BIBLIOTHÈQUE ALICE-PARIZEAU	19-20
V.I.S.E.	20
HEURE DU CONTE	21
SOCCER ÉTÉ 2014.....	22
ACTION MONTCALM – LE TRANSPORT ACTIF	23-24
ACTION MONTCALM – LUNCHS NUTRITIFS.....	24-25
PISCINE MUNICIPALE INTÉRIEURE SAINT-LIN-LAURENTIDES	26
CALENDRIER DES COLLECTIFS.....	26
ATELIER PETIT CHOCOLATIER DE SAINT-VALENTIN.....	27
TOURNOI DE BALLON-BALAI FAMILIAL	28

PRÉVISIONS BUDGÉTAIRES 2014

	BUDGET 2014
RECETTES	
Taxes	337 177
Paiement tenant lieu de taxes	0
Transfers	49 580
Services rendus aux organismes municipaux	0
Imposition de droits	2 500
Amendes et pénalités	3 500
Intérêts	3 300
Autres revenus	900
TOTAL	396 957 \$
DÉPENSES	
Administration générale	137 153
Sécurité publique	89 078
Transport	104 016
Hygiène du milieu	29 280
Aménagement, urbanisme et développement	13 131
Loisirs et culture	35 199
Réseau d'électricité	600
Frais de financement	500
TOTAL	408 957 \$
Affectations	(12 000 \$)
Excédent surplus accumulé affecté	
TOTAL DES DÉPENSES ET AFFECTATIONS	396 957 \$

Taux des taxes pour l'exercice financier 2014

Foncière générale : 0.6200 \$ / 100\$ évaluation

Taxe cours d'eau : 0.0002 \$ du mètre carré de superficie

RÉSUMÉ DES DÉLIBÉRATIONS DU CONSEIL MUNICIPAL

SÉANCE SPÉCIALE TENUE LE 17 DÉCEMBRE 2013

ADOPTION DES PRÉVISIONS BUDGÉTAIRES POUR L'EXERCICE FINANCIER 2014

Il est résolu à l'unanimité par les conseillers que le budget pour l'exercice financier 2014, au montant de 408 957,00 \$, soit adopté.

RÈGLEMENT NO 108-2013 POUR FIXER LES TAUX DES TAXES ET DES TARIFS POUR L'EXERCICE FINANCIER 2014 ET LES CONDITIONS DE LEUR PERCEPTION

Il est résolu à l'unanimité par les conseillers de la municipalité de Saint-Roch-Ouest que le présent règlement soit adopté.

AVIS PUBLIC

EST PAR LES PRÉSENTES DONNÉ par la soussignée,

En date du 17 décembre 2013, lors de la séance spéciale, le conseil municipal a adopté le règlement numéro 108-2013 pour fixer les taux des taxes et des tarifs pour l'exercice financier 2014 et les conditions de leur perception.

Le règlement est disponible au bureau municipal, 806, rang de la Rivière Sud, pour consultation. (Mardi, mercredi et jeudi de 8 h 30 à 16 h 30).

DONNÉ à Saint-Roch-Ouest, ce 19^e jour du mois de décembre de l'an deux mille treize.

Sherron Kollar,
Directrice générale

RÉSUMÉ DES DÉLIBÉRATIONS DU CONSEIL MUNICIPAL

SÉANCE ORDINAIRE TENUE LE 14 JANVIER 2014

COTISATION POUR L'ADMQ POUR L'ANNÉE 2014

Le Conseil appuie cette résolution

APPUI- PARC RÉGIONAL

Le Conseil de Saint-Roch-Ouest appui la MRC de Montcalm dans leur démarche d'aide financière auprès de la CRÉ Lanaudière pour le programme de développement régional et forestier pour le parc régional.

DEMANDE À REVENU QUÉBEC

Le Conseil demande à Revenu Québec d'exonérer les frais d'intérêts ou de retard à la municipalité.

DEMANDE DE SUBVENTION

Il est résolu à l'unanimité par les conseillers de la Municipalité de Saint-Roch-Ouest de subventionner les demandes pour l'année 2014.

DEMANDE DE CONTRIBUTION

Il est résolu à l'unanimité par les conseillers de la Municipalité de Saint-Roch-Ouest d'engager un montant pour la résidence de l'Achigan pour les personnes âgées. Le paiement suivra dès le début des travaux.

APPUI POUR LA SAUVEGARDE DU CHEMIN DE LA LIGNE MERCIER

Le Conseil appuie cette résolution

ENTENTE POUR NOS CHEMINS D'HIVER

Il est résolu à l'unanimité par les conseillers de la Municipalité de Saint-Roch-Ouest d'autoriser le maire, Claude Mercier, et la directrice générale, à faire appel à Simon Hélie pour toute urgence sur le territoire au niveau du déneigement, si notre déneigeur ne peut se présenter dans un temps acceptable et de facturer le déplacement à la compagnie Neigexpert.



Choix de carrière : prendre une décision éclairée!

À l'approche du 1er mars, date limite pour envoyer une demande d'admission au cégep, bon nombre de jeunes doivent faire des choix concernant leur avenir. Faire un DEP? Opter pour la FPT? Aller au cégep? Toutes les options sont bonnes, il suffit d'apprendre à bien se connaître et de prendre le temps de réfléchir à leur avenir. Le Comité régional pour la valorisation de l'éducation (CREVALE) souhaite aider les jeunes et les parents dans cette importante prise de décision en leur offrant ces quelques références.

Connaître les différentes avenues

Les options sont nombreuses et le choix difficile, mais l'offre de cours lanauoise vaut le coup d'œil. Elle est diversifiée et offre des perspectives professionnelles des plus intéressantes. Voyez par vous-même :

- Pour prendre connaissance de l'offre de formation professionnelle au Centre multiservice de la Commission scolaire des Samares et obtenir des renseignements sur la soirée « portes ouvertes » du 1er février prochain, visitez le : centremultiservice.ca
- Pour connaître les programmes offerts en formation professionnelle à la Commission scolaire des Affluents ou obtenir des détails sur la journée « portes ouvertes » à venir en février au CFP des Moulins, visitez le : csaffluents.qc.ca
- Pour en apprendre davantage sur les cégeps, les programmes offerts et les journées portes ouvertes, visitez le : sram.qc.ca
- Pour un aperçu des programmes bilingues offerts à la Commission scolaire Sir-Wilfrid-Laurier, visitez le : laformationbilingue.ca/fr/
- Parce que tous les élèves n'ont pas les mêmes besoins, ni les mêmes capacités, il existe aussi des parcours de formation axés sur l'emploi qui sont adaptés aux élèves qui vivent des difficultés ou qui présentent des besoins particuliers. Informez-vous auprès de votre école secondaire sur les programmes de formation préparatoire au marché du travail (FPT) et aux métiers semi-spécialisés (FMS).

Apprendre à se connaître

Choisir une carrière lorsqu'on a à peine 17 ans n'est pas facile. Pour apprendre à mieux se connaître et en savoir plus sur les perspectives d'emplois, des outils existent :

- Disponible au crevale.org/outils, Je gagne à me connaître, à connaître les emplois de ma région, est un jeu interactif qui dresse un profil d'intelligence du jeune et lui suggère des métiers en lien avec ce profil. La section Famille du même site contient quant à elle de l'information sur une variété de sujets liés à l'éducation et à l'orientation.
- Un outil semblable existe pour le Québec en entier. Pour le connaître, visitez le : toutpoureussir.com
- Pour les parents, l'Ordre des conseillers et conseillères d'orientation du Québec a mis en ligne un portail dédié à l'orientation scolaire et professionnelle : choixavenir.ca/parents

À défaut de connaître l'avenir, tentons de voir venir!

Il est possible de faciliter l'orientation scolaire et professionnelle de notre enfant en lui permettant de découvrir ses talents et d'explorer ses intérêts dès son enfance. Les activités parascolaires, les cours de musique, d'arts, les activités sportives organisées par les municipalités et les organismes communautaires sont de bonnes occasions d'y arriver. Discuter avec un enfant de ses rêves d'avenir, lui parler du métier qu'on exerce ou inviter un ami à lui parler du sien, reconnaître et nommer ses forces et l'aider à surmonter ses difficultés peuvent également faire la différence lorsque la question se posera sérieusement.

Source : Julie Blanchette,
Agente de développement
Comité régional pour la valorisation de l'éducation



Atelier d'information pour les proches aidants "Les clés de l'impôt et de la fiscalité"



Les ateliers sont accessibles aux aidés et aux aidants, fiscalité, hypothèque inversée, les planificateurs financiers et leur soutien. Atelier animé par Lynda Colmor et Lise Aumais des Caisses Desjardins de Montcalm.

Date : Mercredi, Le 5 février 2014
Heure : de 19 h à 20 h 30
Lieu : Regroupement Bénévole de Montcalm
27, rue St-Louis St-Esprit

Si vous désirez obtenir un service de répit-surveillance soit au Regroupement Bénévole de Montcalm ou à votre domicile, faire la demande lors de votre inscription, et ce gratuitement pour les aidés.

Transport disponible sur demande au coût de 4\$. INFO 450 839-3118 ou 1 888 839-3440 #226.

Le Groupe Entraide et Amitié : Conférence :

Sept moyens pour remettre de la vie dans sa maison!

Le groupe Entraide et Amitié Saint-Esprit vous invite à une conférence portant sur le bonheur. Vous voulez dynamiser votre intérieur? Rétablir l'harmonie autour de vous et en vous! Il existe des moyens simples pour y remédier et ainsi remettre de la vie dans votre maison. Voilà ce qui vous est proposé lors de cette rencontre.

Date : Mercredi, le 12 février 2014
Heure : 13 h 30 à 15 h 30
Lieu : Regroupement Bénévole
de Montcalm (27, rue St-Louis)

Pour information veuillez téléphoner à
Madame Réjeanne Racette
450 839-2486

Au plaisir de vous voir en grand nombre!



SÛRETÉ DU QUÉBEC

*En cette nouvelle année, voici un petit rappel
concernant les bonnes pratiques hivernales
et les lois et règlements s'y rattachant.*

Stationnement de nuit (hiver) :

Le stationnement de nuit est interdit sur les chemins des municipalités pendant la période hivernale qui est variable entre le 1er novembre et le 15 avril. Les heures d'interdiction sont spécifiques à chaque municipalité. Vérifiez la réglementation en matière de stationnement et circulation de votre ville.

Pneus d'hiver :

Au cours de la période du 15 décembre au 15 mars, le propriétaire [] d'un véhicule de promenade ne peut mettre en circulation ce véhicule à moins qu'il ne soit muni de pneus conçus spécifiquement pour la conduite hivernale [] (art. 440.1 C.S.R.).

Visibilité :

La personne qui conduit un véhicule routier dont le pare-brise et les vitres ne sont pas libres de toute matière pouvant nuire à la visibilité du conducteur, commet une infraction et est passible d'une amende de 100 \$ à 200 \$. (art. 281.1 C.S.R.).

Véhicule sans surveillance :

Nul ne peut laisser sans surveillance un véhicule routier dont il a la garde sans avoir préalablement enlevé la clef de contact et verrouillé les portières. (art. 381 C.S.R.).

Neige sur la voie publique :

Il est interdit de jeter, déposer ou abandonner des objets ou matières quelconques sur un chemin public [] (art. 498 C.S.R.).

Vitesse réduite :

Le conducteur d'un véhicule routier doit réduire la vitesse de son véhicule lorsque les conditions de visibilité sont rendues insuffisantes à cause de l'obscurité, du brouillard, de la pluie ou d'autres précipitations ou lorsque la chaussée est glissante ou n'est pas entièrement dégagée. (art. 330 C.S.R.).

Distance entre véhicules :

Le conducteur d'un véhicule routier qui en suit un autre doit le faire à une distance prudente et raisonnable en tenant compte de la vitesse, de la densité de circulation, des conditions atmosphériques et de l'état de la chaussée. (art. 335 C.S.R.).

Passez un bel hiver et soyez prudents!

Agente Julie Chevette
Sûreté du Québec
Poste de la MRC Montcalm



L'hiver sur les routes de Transports Québec!

L'hiver n'a pas mis de temps à s'installer sur nos routes cette année, ainsi en va-t-il de notre conduite hivernale! En effet, l'hiver apporte son lot de défis annuellement et le ministère des Transports est toujours en veille pour répondre aux conditions climatiques ardues de notre belle province.

Plusieurs statistiques viennent alimenter et guider les actions du ministère des Transports en matière de déneigement et de déglçage. Il nous suffit de rappeler que ce sont quelque 160 camions de déneigement qui se mettent en œuvre sur le territoire de la Direction des Laurentides-Lanaudière lors d'une précipitation. Lorsque les conditions le requièrent, du sel est appliqué jusqu'à une température approximative de -15°C. En dessous de cette température, des abrasifs tels que du sable ou du gravier sont utilisés. En plus de la température, le type de route et le débit de circulation sont également des facteurs qui peuvent influencer le choix du bon matériau d'épandage. Quant à elle, la pluie en hiver amène une complexité inégalée. C'est pourquoi le Ministère ajuste ses mélanges d'abrasifs et de fondants.

Saviez-vous que...

- ...la vitesse maximale d'opération des camions de déneigement est de 40 km/h? En maintenant cette vitesse, les opérateurs de camion d'entretien peuvent effectuer un travail optimal.
- ...les camions de déneigement travaillent pour votre sécurité? Ils offrent un service essentiel rendu à l'ensemble de la population. Ce sont eux qui permettent notamment aux transports d'urgence de circuler.
- ...le Ministère est soucieux de l'environnement, c'est pourquoi les sels de voirie sont toujours épandus judicieusement. Ainsi, une vitesse d'épandage supérieure à 40 km/h, entrainerait la dispersion du sel en dehors de la chaussée.
- ...l'effet des fondants n'est pas instantané. Le sel met de 20 à 30 minutes à agir.

Quelques consignes afin de contribuer à votre façon!

- Lors des opérations de déneigement ou de déglçage, ralentissez et libérez un espace de travail pour les opérateurs de chasse-neige. Les doubler est extrêmement dangereux, car vous ne pouvez pas connaître l'état de la chaussée devant eux, ni l'intensité de la poudrierie causée par leurs manoeuvres. Alors, patience et courtoisie sont de mise en leur présence.
- Soyez visibles! Les angles morts des camions sont très grands, assurez-vous d'être vu.
- En hiver, assurez-vous de ne pas placer votre poubelle trop près de la voie publique afin de ne pas nuire aux opérations de déneigement.

En terminant, les usagers de la route doivent pouvoir compter sur un réseau routier efficace et sécuritaire, c'est pourquoi le Ministère met tout en œuvre pour répondre aux exigences de la conduite hivernale. Cet hiver pour planifier vos déplacements, consultez le québec 511.info.

Rappelez-vous, avant de prendre la route, que prudence et vigilance sont toujours de mise. Soyez donc « Prudent en tout temps »!



COMMUNAUTÉ CHRÉTIENNE

Confirmation pour les jeunes de la paroisse Bse Marie-Rose Durocher Communauté chrétienne de St-Roch-de-l'Achigan

Comme les années précédentes, l'Église propose aux jeunes de 6e année et même du secondaire, un parcours préparatoire au sacrement de confirmation.



Voici quelques informations :

- Avoir reçu les sacrements de baptême, pardon et eucharistie.
- Pour l'enfant qui a été baptisé dans une autre paroisse, veuillez fournir le certificat de baptême de la paroisse où il a été baptisé.
- Le jeune et son parent doivent être présents à la soirée d'information.

***Voici la date pour la soirée d'inscription et d'informations :
Samedi 8 février 2014 à 10h00 à l'église (porte 1)***

Coût : Les frais d'inscription seront de 35\$,
payables en argent lors de l'inscription.

Nous rappelons à tous les parents que leur jeune s'inscrit au parcours de confirmation sur une base volontaire.

N'oubliez pas d'apporter le formulaire d'inscription que vous avez déjà reçu avec le 2^e envoi de la capitation et que vous devrez le remplir avant de vous présenter à l'église le 8 février 2014.

À bientôt !

***Monique Savard,
agente de pastorale
450 588-0381***

Remerciement aux paroissiens et paroissiennes de Saint-Roch

Cette année, nous avons distribué deux mille deux cent soixante-quatre lettres (2264) pour vous inviter à payer votre dîme.

Nous remercions les 378 personnes qui y ont répondu généreusement (39 855\$).



Notre objectif étant de **50 000\$**, nous rappelons qu'il n'est pas trop tard pour ceux et celles qui auraient l'intention de donner maintenant. Nous comptons sur votre générosité habituelle.

Comme vous le savez, cette source de revenu représente la majeure partie de nos encaissements annuels, lesquels permettent au Conseil de Fabrique de poursuivre la conservation et l'épanouissement de nos valeurs chrétiennes.

Nous vous rappelons que tout don si minime soit-il est grandement apprécié pour maintenir la survie de notre paroisse.

*Les membres du Conseil de la Fabrique
vous offrent leurs meilleurs vœux de paix
et de bonheur pour la nouvelle année 2014.*

Yoga à St-Esprit



Hiver 2014

Du 20 janvier au 10 avril (10 semaines)

- Lundi matin :* 9h30-11h00 (yoga doux et méditation)
Lundi soir : 19h00-20h30 (yoga débutant)
Mercredi matin : 9h30-11h00 (yoga pour tous)
Mercredi soir : 18h00-19h15 (yoga pour tous)
19h30-21h00 (1 année d'expérience requise)
Jeudi après-midi : 13h00-14h30 (yoga doux et ou sur chaise
pour besoins spécifiques)

Où : Salle du conseil de la Mairie de Saint-Esprit,
21 rue Principale
Et à la bibliothèque de Saint-Esprit,
rue des écoles

Inscription par téléphone Josianne Bilodeau *(Cell) 514.444.3436*

Mon approche (Hatha yoga) se veut dans une atmosphère d'écoute, de plaisir et d'exploration dans le corps. En respect avec les traditions anciennes, j'invite chacun à se relier et se connecter avec, comme porte d'entrée, des exercices de respiration, de méditation et des postures travaillant force, souplesse, stabilité et qualité de présence. S'offrir un moment de pleine conscience, au cœur de soi.

*Un moment de rencontre avec soi, un cadeau à s'offrir!
Bienvenue à tous et Au plaisir de vous rencontrer !*



MAISON DES JEUNES

CALENDRIER

du mois de

FÉVRIER

DIM	LUN	MAR	MER	JEU	VEN	SAM
						1
2	3 Impro	4 Billard et ping pong	5 Unis pour se nourrir	6 Création artistique	7 Soirée Jeux vidéo	8
9	10 Quiz papier	11 Billard et ping pong	12 Unis pour se nourrir	13 Création artistique	14 Hockey sur glace	15
16	17 Activité de science	18 Billard et ping pong	19 Unis pour se nourrir	20 Création artistique	21 Soirée cinéma	22
23	24 Atelier sur la sexualité	25 Billard et ping pong	26 Unis pour se nourrir	27 Création artistique	28 Soirée Bingo	

Calendrier des activités 2014 :

- 12 février : St-Valentin : Souper partage et conférence sur la respiration par madame Sylvie Harnois
N.B.: Toute la population est invitée à cette conférence et ce, à compter de 19 h.
- 12 mars : Souper et activité « Femmes d'ici » :
Invitée: madame Lorraine Alarie,
présidente de l'AFEAS de Saint-Alexis.
- 18 mars : Dîner à la cabane à sucre La petite coulée avec la FADOQ de Saint-Esprit. Le prix du repas est de 14, \$ par personne.
- 9 avril : Souper et activité « Femmes d'ici » : détails à venir.
- 14 mai : Souper et activité « Femmes d'ici » :
Élections et assemblée générale.
- 11 juin : Souper de fin d'année.
- Juin – Juillet : Sortie de fin d'année.

CAMPAGNE DE FINANCEMENT

L'AFEAS de Saint-Esprit et ses membres vendent des pots de soupe aux lentilles.

Pour 6, \$, vous avez tous les ingrédients, vous n'avez qu'à ajouter l'élément liquide, faire mijoter et déguster. Vous pouvez aussi l'offrir en cadeau d'hôtesse.

Point de vente : Pharmacie Familiprix de Saint-Esprit

Pour informations, veuillez communiquer avec la responsable de la campagne, madame Angéline Savard, au 450-839-9450.
Merci de votre générosité !



Bonne fête aux membres dont l'anniversaire est en janvier.

Le Conseil de l'AFEAS 2013 -2014

Hélène Lapalme présidente et trésorière	450 397-0535
Angéline Savard, vice-présidente	450-839-9450
Noëlla Hamel-Côté conseillère	450-839-2708
Paulette Guérard conseillère	450-839-3027
Diane Roy secrétaire	450-839-6679

ACTIVITÉS

- Mardi Activités régulières au sous-sol de l'église
Jeudi Baseball-poche
- Mardi 18 mars Dîner à la Cabane à sucre La Petite Coulée,
143 rang des Continuations à Saint-Esprit.
Bienvenue à tous.

Bonne fête à ceux et celles dont l'anniversaire est en février.

Prompte guérison à nos malades.

Nos sympathies à ceux et celles qui ont perdu un être cher.

À nos malades, prompte guérison.

Nous nous souviendrons longtemps du décès de monsieur Jean Majeau, administrateur à notre club de l'Âge d'Or Saint-Esprit.

Réflexion: *Une bonne tête et un coeur bon
sont toujours une combinaison redoutable. (Nelson Mandela)*

Conseil 2013-2014

Pauline Drainville, prés.	839-7934	Fernande Martel, vice-prés.	839-7860
Véronique Guérard, secr.	839-3242	Dorine Henri, adm.	839-2975
Roch Leblanc, adm.	839-3377		



SHÉSOSE

Notre prochaine conférence se tiendra le **vendredi 28 février 2014, à 19h30** au sous-sol de notre église. Le titre est : Dans un jardin près de chez vous et le conférencier, Patrick Forest. M. Forest est le jardinier responsable du très beau jardin situé aux abords de la Maison Lacombe à Joliette. Il nous montrera comment instaurer dans nos jardins des réalisations et des principes qui ont guidé la construction des jardins de la maison Lacombe. Une conférence qui s'annonce fort intéressante donnée par un passionné de jardin qui est en plus propriétaire d'un très beau jardin que nous avons eu le plaisir de visiter l'été dernier.

BIBLIOTHÈQUE ALICE-PARIZEAU

L'ÉCHANGE

Lors de l'échange de mardi 14 janvier, nous avons retourné environ 625 livres au CRSBP de Trois-Rivières pour en recevoir la même quantité. Cela inclut un nombre important de nouveautés dont je publierai la liste dans le prochain numéro. Entre-temps, venez nous visiter et vous constaterez que nous offrons une belle sélection de livres (romans et documentaires).

UN CONTE POUR LA SAINT-VALENTIN

Dimanche 9 février prochain, de 13 h 30 à 15 h 30 la bibliothèque présentera un conte pour la Saint-Valentin. Tous les enfants sont invités. L'inscription à la bibliothèque (450-839-7626 laissez un message) et la présence d'un adulte est préférable. Voir la page publicitaire jointe à l'Info St-Esprit de ce mois.

UN ACCÈS INTERNET WI-FI DISPONIBLE

Nous mettons à votre disposition l'accès Internet sans fil gratuitement. Donc, si vous désirez accéder à Internet de votre portable ou téléphone intelligent, vous pouvez vous présenter à la bibliothèque durant les heures d'ouverture

NOUVEAU PORTAIL

Le réseau BIBLIO COLM a entièrement revu son portail. La priorité a été donnée aux usagers afin de rendre la navigation plus facile et plus conviviale. D'un seul clic, l'utilisateur accède à son dossier d'abonné, au catalogue, aux nombreuses ressources électroniques et même aux livres numériques.

Pour y accéder : mabibliothèque.ca.

Quand on vous le demande, votre numéro d'utilisateur correspond au numéro inscrit sur votre carte zébrée et le mot de passe est ALICE.

SUIVEZ-NOUS AUSSI SUR FACEBOOK :

Bibliothèque Alice Parizeau (Saint-Esprit) et indiquez votre appréciation par un « j'aime ». J'essaierai d'inscrire toutes les semaines des nouvelles, commentaires et liens de toutes sortes, en rapport bien entendu avec notre bibliothèque et le monde littéraire en général.

J'espère avoir de nombreuses visites

VOUS PARTEZ DANS LE SUD ...

Et vous voulez emporter quelques livres à lire sur la plage. Nous en avons à des prix imbattables, à partir de 0.50\$, alors ne tardez pas

BIBLIOTHÈQUE ALICE-PARIZEAU ET VISE

UN TRÈS GROS MERCI POUR LES DONS DE LIVRES

On me demande souvent si nous acceptons les dons de livres.

Oui nous acceptons tous les livres. Nous en faisons le tri, nous gardons ceux que nous n'avons pas et ceux qui remplacent les livres trop usés. Et nous revendons les livres que nous ne mettons pas sur les tablettes. Les revenus nous servent à acheter d'autres livres...

Alors, si vous avez des livres à donner pensez à nous...

HEURES D'OUVERTURE

Mardi : 9 h à 17 h
Mercredi : 12 h à 16 h
Vendredi : 12 h 30 à 20 h 30.

Pour nous joindre : 450 831- 2274

Diane Lamarre

Et toutes les bénévoles de la Bibliothèque Alice Parizeau

VISION INTERNET SAINT-ESPRIT

HORAIRE D'UTILISATION DES ORDINATEURS

Mardi : 9 h à 17 h
Mercredi : 12 h à 16 h
Vendredi : 12 h 30 à 20 h 30.

Pour utiliser l'ordinateur durant ces heures vous devez être autonome, les bénévoles se faisant un plaisir de vous recevoir mais n'étant pas disponibles pour vous aider.

Tarifs :	utilisation de l'ordinateur :	2\$ / heure
	Formation/ cours	10\$/ heure
	Pour nous joindre :	450 831-2274
	Courriel :	Vise9999@hotmail.com

Diane Lamarre

Heure du conte

À la bibliothèque de Saint-Esprit
45 rue des Écoles

Dimanche le 9 février de 13h30 à 15h30

Venez écouter un conte animé sur le thème
de la Saint-Valentin, suivi d'un bricolage.

Une petite collation sera servie.

Bienvenue à tous



S.v.p. veuillez appeler, si possible, à la bibliothèque pour nous informer de votre présence (450 831-2274). Vous pouvez laisser un message nous indiquant combien d'enfants seront présents et leur âge. Cela nous permettra de prévoir le matériel nécessaire pour le bricolage. Il est préférable que les enfants de 6 ans et moins soient accompagnés.



SOCER ÉTÉ 2014

Inscriptions : Joueurs, Entraîneurs et Arbitres

Toutes les personnes non inscrites en 2013, ainsi que celles qui ont joué en 2013 et qui sont nées entre le 1er septembre et le 31 décembre, doivent se présenter aux inscriptions pour une prise de photo officielle.

Dates à respecter: - Jeudi 13 février 15h à 20h
(Places limitées) - Samedi 15 février de 9h à 13h

Lieu : Salle des comités (sous la bibliothèque de St-Roch de l'Achigan, rue Gariépy)

Pour toutes les inscriptions

- Carte d'assurance maladie valide obligatoire.
- Courriel valide obligatoire

Joueurs Juniors: coût d'inscription (âge au 31 décembre 2014)

5 à 7 ans (naissance 2007 à 2009) = 85\$ + 30\$ joueur hors St-Roch de l'Achigan
8 à 11 ans (naissance 2003 à 2006) = 100\$ + 30\$ joueur hors St-Roch de l'Achigan
12 à 18 ans (naissance 1996 à 2002) = 105\$ + 30\$ joueur hors St-Roch de l'Achigan

Nouveau pour tous les joueurs: Dépôt de 60\$ pour les vêtements
(chèque postdaté sept. 2014)

- Supplément de retard de 20\$ par joueur après le 23 février 2014
- Rabais de 20\$/joueur à partir du deuxième enfant inscrit d'une même famille.

Entraîneurs et Arbitres: Inscription et formation gratuites

Note: - Besoin de plusieurs nouveaux arbitres et entraîneurs !
- Les Arbitres sont rémunérés

Infos : Mme Dale Blanchette : 450-588-3377
Mme Isabelle Fafard : 450-588-0089



Martin Pinard
Coordonnateur
2463, rue Victoria, Ste-Julienne
450.758.3703 #28491

montcalm@regroupement.quebecenforme.org

Nous voulons tous, comme parents ou société, offrir les meilleures conditions de vie à nos enfants. Parmi la multitude de facteurs qui influencent ces conditions de vie, une bonne santé est primordiale. Nous traiterons dans cette première chronique du transport actif, facteur qui influe sur la santé et sur lequel nous avons un pouvoir immédiat.

Par transport actif, nous entendons les moyens qui permettent au jeune de se mettre en mouvement et de maintenir un certain niveau d'effort : marche, vélo, skate, patins à roues alignées, etc.

Selon B. Nolin et D. Hamel (2008), 49 % des filles et 26 % des garçons de 6 à 11 ans font moins de 60 minutes d'activité physique d'intensité modérée par jour, soit le minimum recommandé. À l'adolescence, ces taux passent à 65 % pour les filles et à 47 % pour les garçons. Le manque de temps et le temps passé devant les écrans sont souvent invoqués comme causes de cet état de fait.

Un simple petit changement à son mode de vie peut permettre de contourner cette difficulté. Il suffit de favoriser le transport actif comme mode de déplacement, là où les conditions le permettent. Par cette façon accessible et écologique qui s'intègre à leur quotidien, les jeunes augmentent leur niveau d'activité physique, s'approchant du minimum recommandé tout en optimisant leur temps.

L'adoption d'un mode de vie physiquement actif a des effets prouvés et certains sont même immédiats : amélioration de la concentration et de l'estime de soi, augmentation de l'énergie, diminution de l'anxiété et du stress. Elle agit également comme facteur de prévention : plus tôt le jeune adopte de saines habitudes de vie, plus il voit augmenter ses chances d'être actif à l'âge adulte et d'être en santé.

Le transport actif est tributaire de conditions et de programmes qui en permettent le déploiement en toute sécurité. À cet effet, soulignons l'initiative de l'école des Trois-Temps de Saint-Lin-Laurentides, qui a adopté le programme « À pied, à vélo, ville active » de Vélo Québec, qui permet de créer un environnement favorable au transport actif des jeunes, en favorisant les déplacements sécuritaires, notamment à proximité des écoles. L'implication des municipalités et des écoles est primordiale et chaque citoyen peut jouer un rôle d'influence auprès d'elles pour qu'elles s'impliquent dans ces projets qui contribuent à améliorer la santé, l'environnement et le bien-être de la population. Comme le mentionne Vélo Québec, le transport actif c'est plus qu'une simple façon de se déplacer, c'est une saine habitude de vie, une activité physique informelle s'intégrant au quotidien.

Le regroupement de partenaires Action Montcalm, de par sa mission de promouvoir les saines habitudes de vie chez les 0-17 ans et leur famille, encourage ces initiatives et contribue à la mobilisation des acteurs sociaux pour favoriser l'adoption et le maintien de modes de vie physiquement actifs. Pour l'année 2013-2014, il permet l'injection de plus de 109 000 \$ dans la MRC, pour la réalisation de 47 projets touchant les jeunes et leur famille.

Pour en connaître davantage sur ces projets et nos autres activités, consultez notre site internet : www.actionmontcalm.org.



Martin Pinard
Coordonnateur
2463, rue Victoria, Ste-Julienne
450.758.3703 #28491

montcalm@regroupement.quebecenforme.org

Préparer les boîtes à lunch de nos enfants peut être un véritable casse-tête, ne serait-ce qu'en raison des allergies et politiques alimentaires des écoles. En fonction de ces exigences, préparer un repas nutritif et apprécié des enfants demande une créativité hors pair. Heureusement, de multiples idées et conseils existent pour nous faciliter la tâche.

Afin d'offrir une saine alimentation aux dineurs ainsi que pour sauver du temps et de l'argent, la première étape est de bien planifier les repas en considérant les rabais offerts par les détaillants. Cuisiner les repas en grande quantité va permettre de préparer des lunchs et congeler les restes sera parfait pour des repas ultérieurs. Choisir ses moments pour cuisiner est important. Cuisiner le week-end est assurément plus agréable que les soirs de la semaine. Finalement, profitez des journées froides de l'automne pour cuisiner avec vos enfants. C'est une excellente façon de gagner du temps et de développer les compétences culinaires et l'autonomie des jeunes.

Les jeunes auront moins tendance à se procurer des aliments peu nourrissants s'ils sont sensibilisés aux saines habitudes alimentaires. Selon R.S. Sebastian et ses collaborateurs (2008), les jeunes sautent des repas et collationnent souvent avec des boissons gazeuses ou à saveur de fruits, des biscuits, des friandises ou des croustilles. De plus, B. Bédard et ses collaborateurs (2010) affirment que plus de 50 % des jeunes consomment moins de 5 portions de fruits et de légumes par jour. De 14 % à 29 % des aliments consommés par les jeunes sont des aliments riches en gras et en sel, et pauvres en fibres, en calcium et en phosphore.

Notamment, soulignons les initiatives des maisons des jeunes de Saint-Calixte et de Sainte-Julienne, ainsi que celles de l'école secondaire du Havre-Jeunesse qui ont créé des environnements favorables à la saine alimentation. Ces milieux offrent des ateliers destinés aux adolescents qui développent leurs compétences culinaires et alimentaires.

Madame D. Corbeil, nutritionniste à la Direction de santé publique de Lanaudière et membre de l'équipe de soutien d'Action Montcalm, souligne que nous pouvons préparer un repas nutritif et délicieux rapidement, si nous avons des ingrédients de base dans notre garde-manger ou notre réfrigérateur à notre disposition, tels que : du thon, du saumon et des légumineuses en conserve (parfait pour ajouter des protéines aux salades et aux pâtes), des fruits et des légumes en conserve ou congelés, des pâtes, du riz, du lait et des oeufs. L'oeuf est un aliment « dépanneur » par excellence. Rapide à cuisiner, il est une excellente source de protéines. Une omelette aux épinards accompagnée d'un verre de lait et d'une tranche de pain à grains entiers est un repas simple, rapide et nutritif!

Le lunch idéal doit être composé d'aliments des 4 groupes du Guide alimentaire canadien : légumes et fruits, produits céréaliers, lait et substituts ainsi que viandes et substituts. Il ne faut pas oublier que les portions varient en fonction de l'âge de l'enfant. De plus, la couleur et la diversité des aliments éveilleront les papilles gustatives. Vous trouverez une foule d'idées et de trucs pour les lunchs dans les guides « Lunchs de toutes les couleurs » et « Guide pratique... et sympathique! ». Pour accéder aux guides et pour en connaître davantage sur les projets des partenaires et nos autres activités, consultez notre site internet : www.action-montcalm.org

Le regroupement de partenaires Action Montcalm, de par sa mission de promouvoir les saines habitudes de vie chez les 0-17 ans et leur famille, encourage ces initiatives et contribue à la mobilisation des acteurs sociaux pour favoriser l'adoption et le maintien de modes de vie physiquement actifs. Pour l'année 2013-2014, il permet l'injection de plus de 109 000 \$ dans la MRC Montcalm pour la réalisation de 47 projets touchant les jeunes et leur famille.

La piscine municipale intérieure à Saint-Lin-Laurentides est ouverte!



Pour tous renseignements au sujet de la piscine
vous pouvez les contacter au numéro suivant 450 439 2635.

Pour plus de renseignements :





Responsables des loisirs : Jessica Colpron : 450 439 3130, poste 7271

Aude Ruais : 450 439 3130, poste 7272

CALENDRIER DES COLLECTIFS 2014

*** Les collectes débutent à 7 h le matin ***

Janvier : 21  28 
Février : 04  11  18 

-  = Jour de collecte des matières recyclables (bac bleu)
-  = Jour de collecte des matières organiques (bac brun)
-  = Jour de collecte spéciale de feuilles (en sac)
-  = Jour de collecte des ordures ménagères



Proposition d'activité Février 2014

Municipalité de Saint-Esprit

Petit chocolatier de Saint-Valentin

(parent-enfant 4 à 12 ans)

13h30 à 15h

Date : Samedi 8 février 2014

Prix : 15.50\$

Endroit : École Dominique-Savio
(Saint-Esprit)

Le participant confectionnera des suçons (5) et/ou des bouchées en chocolat aux allures de Saint-Valentin.

Le participant repartira avec ses créations, qu'il aura soigneusement emballées.

Le parent accompagnateur ne paie pas.

Pour inscription,
contactez Julie Hamelin
450 953-1264.

Places limitées.



Tournoi de ballon-balai familial

Fin de semaine du 31 janvier, 1^{er} et 2 février 2014



Les femmes et les hommes sont invités
10 ans et plus...
Casque protecteur
obligatoire

Samedi **Animation** (12h à 17h)
par les Productions Méga-Animation Inc.



Olympiades
Grand Carnaval 1^{re} édition
Activités gratuites

Musique, vestiaire et toilettes disponibles
Hot dog, café, chocolat chaud et permis de boisson sur place

Présentez-vous en grand nombre à la patinoire municipale de Saint-Esprit!

Informations et inscriptions :

Clément Grégoire 450 839-7381
Benoît Pelletier 450 839-1186
Mairie de Saint-Esprit 450 831-2114