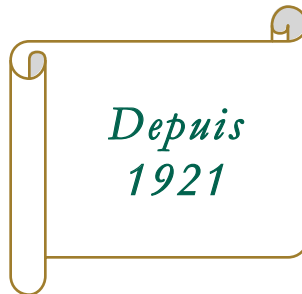


Le ouest

FÉVRIER 2015-NO 48, 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



Mario Racette, maire

Conseillers :

Siège 1 : Luc Duval
Siège 2 : Charles Smith
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 3 mars 2015,
à 20 h, au bureau municipal**

**TAXES MUNICIPALES
1^{er} versement
Jeudi, 5 mars 2015**

Mot du Maire

Bonjour, chers amis Saint-Rochois(es),

C'est déjà le temps de s'inscrire au Défi Santé 5/30!

Le Défi Santé, c'est quoi ? 6 semaines de motivation pour améliorer ses habitudes de vie!

Concrètement, le Défi Santé c'est viser l'atteinte de **3 objectifs**, en solo, en famille ou en équipe, **pendant 6 semaines**, du 1er mars au 11 avril.

Le *Défi Santé*, c'est aussi:

- apprendre à s'organiser pour manger mieux
- trouver ses façons pour bouger plus
- s'arrêter un moment pour prendre soin de soi



Mangez mieux



Bougez plus



Prenez une pause

Le *Défi Santé* est désormais un rendez-vous santé annuel incontournable. Avec plus de 1,1 million d'inscriptions comptabilisées depuis sa création en 2005, 459 municipalités participantes en 2014 et plusieurs centaines d'organisations qui en font la promotion, le Défi Santé est devenu la plus vaste campagne de promotion des saines habitudes de vie au Québec!

Vous avez **jusqu'au 1^{er} mars pour vous inscrire** (DefiSante.ca). L'inscription est tout à fait **gratuite!** Alors, inscrivez-vous et démontrez à toute la région que les Saint-Rochois et les Saint-Rochoises prennent leur santé à cœur!

Soyez pile à l'heure, vérifiez vos avertisseurs de fumée!

Le **dimanche 8 mars prochain**, je vous invite à profiter du changement d'heure pour vérifier votre avertisseur de fumée, et au besoin, remplacer la pile.

Rappelez-vous qu'un avertisseur de fumée qui fonctionne en tout temps peut sauver des vies.



En terminant, le conseil tient à féliciter L'Équipe de ballon-balai de Saint-Roch-Ouest pour leur belle victoire lors du tournoi qui a eu lieu le 1er février dernier à Saint-Esprit. Un merci spécial à Madame Marie-Lyne Daoûst pour l'organisation de cette équipe.

Mario Racette,
Maire



CALENDRIER DES COLLECTIFS 2015

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

Février : 17  24  

Mars: 03  10  17 






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

TABLE DES MATIÈRES

MOT DU MAIRE	2
CALENDRIER DES COLLECTIFS.....	3
TABLE DES MATIÈRES	3
RÉSUMÉ DES DÉLIBÉRATIONS DU CONSEIL MUNICIPAL	4
AVIS PUBLIC.....	4
SÛRETÉ DU QUÉBEC – LA CONDUITE AUTOMOBILE.....	5-6
LE GROUPE ENTRAIDE ET AMITIÉ – UNE JOURNÉE À L'ORATOIRE	7
ASSOCIATION CARREFOUR FAMILLE MONTCALM RECHERCHE BÉNÉVOLES	7
ATELIER LA CLÉ : BIEN CHOISIR POUR BIEN SE LOGER.....	8
ATELIER D'INFORMATION – MALTRAITANCE ENVERS LES AÎNÉS	9
SORTIE À LA CABANE À SUCRE – GROUPE ENTRAIDE ET AMITIÉ	10
SPECTACLE BABY BOOMER'S BAND.....	11
LE CLUB LES CŒURS JOYEUX.....	12
SHÉSOSE	13
BIBLIOTHÈQUE ALICE-PARIZEAU.....	14-15
EN FÉVRIER, ON TOMBE EN AMOUR – COUP DE CŒUR.....	15
VISION INTERNET SAINT-ESPRIT (V.I.S.E.)	16
MAISON DES JEUNES – CALENDRIER DE SEPTEMBRE.....	16
DÉFI SANTÉ.....	17-22
COLLECTE DE SANG.....	23
AIDE À DOMICILE – PROJET «MA SANTÉ, MON RÉPIT»	23
TOURNOI DE BALLON-BALAI FAMILIAL	24

RÉSUMÉ DES DÉLIBÉRATIONS DU CONSEIL MUNICIPAL

SÉANCE ORDINAIRE TENUE LE 3 FÉVRIER 2015

CONTRIBUTION AU RÉSEAU BIBLIO POUR L'ANNÉE 2015

Le Conseil appuie cette résolution.

PROGRAMME DE LA TAXE SUR L'ESSENCE / TECO 2014-2018.

Le Conseil appuie cette résolution.

RÉSOLUTION-TRANSFERT UN MONTANT À MÊME LE SURPLUS LIBRE

Le Conseil appuie cette résolution.

FORMATION ADMO (Environnement et responsabilités municipales, êtes-vous à jour?)

La directrice générale participera à cette formation.

ADHÉSION AU FORFAIT TÉLÉPHONIQUE ÉQUIPE CAZA MARCEAU + SOUCY BOUDREAU AVOCATS

Il est résolu que la municipalité adhère audit forfait téléphonique pour l'année 2015.

CENTRE DE FEMMES MONTCALM

Il est résolu de réserver une table pour le 25^{ième} anniversaire du Centre de Femmes de Montcalm.

APPUI À LA MUNICIPALITÉ DE SAINT-LIGUORI

Il est résolu d'appuyer la résolution de la municipalité de Saint-Liguori au sujet de la fibre optique sur son territoire.

AVIS PUBLIC

DÉPÔT DU RÔLE DE PERCEPTION 2015

Est, par la présente donnée par la soussignée, directrice générale de la susdite municipalité;

Que conformément à l'article 1007 du code municipal, le rôle général de perception est déposé au bureau municipal. Il peut être consulté au 806, rang de la Rivière Sud, aux heures d'ouverture (mardi, mercredi et jeudi de 8 h 30 à 16 h 30).

La date limite du premier versement sera le 5 mars 2015.

DONNÉ À Saint-Roch-Ouest, ce 22^e jour du mois de janvier 2015.

Sherron Kollar,
Directrice générale



DISTRICT DE MONTRÉAL—LAVAL—LAURENTIDES—LANAUDIÈRE

Poste de la MRC de Montcalm

1701, Route 335, St-Lin-Laurentides (Québec) J5M 1Y3

Téléphone : 450-439-1911

LA CONDUITE AUTOMOBILE

La conduite automobile n'est probablement pas un problème pour la majorité d'entre vous. Par contre, il est important que vous sachiez qu'en vieillissant vous allez être confronté à la réalité que la SAAQ (Société d'Assurance Automobile du Québec) exige de vous en tant que conducteur responsable.

Saviez-vous que lorsque vous atteignez l'âge de 75 ans, si vous détenez un permis de conduire pour les classes suivantes soit 5, 6A, 6B, 6C, 6D ou 8, la SAAQ exige que vous vous soumettiez à un examen médical et à un examen de la vue. Par la suite, vous devez repasser le même examen à l'âge de 80 ans pour finalement refaire les examens à tous les deux ans.

Lorsqu'il vient le temps de faire vos examens médicaux, c'est la SAAQ qui vous envoie un avis dans lequel il y a une lettre explicative et des formulaires que vous devez faire remplir par votre médecin. Par la suite, vous avez 90 jours (3 mois) pour retourner les formulaires à la SAAQ. N'oubliez surtout pas de retourner les formulaires car si vous ne le faites pas, votre permis de conduire sera suspendu automatiquement. Après l'obtention de tous vos documents, la SAAQ va évaluer votre aptitude à conduire selon les résultats fournis par votre médecin sur les formulaires.

Il est très rare que la SAAQ décide de suspendre un permis de conduire suite à vos résultats obtenus lors de vos examens médicaux. Par contre, la SAAQ peut décider d'émettre certaines conditions restrictives à votre permis de conduire comme par exemple :

- conduire de jour seulement;
- porter des verres correcteurs pour conduire;
- ne pas conduire sur l'autoroute

Si jamais votre état de santé a changé suite à une maladie ou bien si votre condition physique change à un point tel que vous êtes maintenant plus restreint dans vos déplacements, le code de sécurité routière vous oblige en tant que titulaire d'un permis de conduire d'aviser la SAAQ dans les 30 jours suivants le changement de votre état de santé.

Pour pouvoir faire cela, vous pouvez soit :

- Vous présenter directement à un point de service de la SAAQ près de chez vous
- Communiquer avec la SAAQ par téléphone ou par écrit

- Demander à votre médecin de faire votre évaluation médicale et de faire parvenir à la SAAQ les formulaires remplis concernant les examens que vous avez passés ainsi que les résultats obtenus.
- Remplir la partie « Déclaration de maladie ou de déficit fonctionnel (DMDF) », qui apparaît sur l'avis de renouvellement de votre permis de conduire.

Alors si vous avez des interrogations en rapport avec vos capacités de conduire, n'hésitez pas à en parler à un membre de votre famille ou bien d'en parler lors de votre prochaine rencontre avec votre médecin. Ceux-ci pourront en discuter avec vous pour trouver qu'elle est la meilleure des décisions à prendre.

Pour finir, si vous voulez plus de renseignements au sujet de votre permis de conduire, du code de sécurité routière ou tout autre sujet concernant la Société d'assurance automobile du Québec, vous pouvez les contacter soit par ;

- **Téléphone** : 1-800 361-7620 (sans frais)
- **Internet** : www.saaq.gouv.qc.ca
- **Par téléscripteur** : 1 800 565-7763 (sans frais) personnes sourdes ou malentendantes
- **Par la poste** : Société de l'assurance automobile du Québec
C. P. 19600, succursale Terminus
Québec (Québec) G1K 8J6
- **En personne** : 1075, boulevard Firestone, Joliette, J6E 6X6
Téléphone : 1 800 361-7620
3100, boulevard Mascouche, Mascouche, J7K 1Y4
Téléphone : 450 474-4043
3874, rue Queen, Rawdon, J0K 1S0
Téléphone : 450 834-1806
22, rue des Écoles, Saint-Esprit, J0K 2L0
Téléphone : 450 839-7368

Sur ce, nous vous souhaitons encore plusieurs années de conduite sur les routes du Québec. N'hésitez pas à demander de l'aide à votre entourage si jamais vous avez diverses questions à propos de ce sujet.

SOURCE : Société de l'assurance automobile du Québec www.saaq.gouv.qc.ca

Agente Sabrina Marion
Relations Communautaires
Poste de la Sûreté du Québec MRC de Montcalm

Une journée à l'Oratoire Saint-Joseph

Le groupe *Entraide et Amitié* de Saint-Roch-de-l'Achigan vous invite à une journée à l'Oratoire Saint-Joseph **mercredi le 11 mars 2015** (visite et messe à la basilique). Transport en autobus à partir du stationnement de l'église de Saint-Roch de l'Achigan à 9h15.



Places limitées, faites vites!

Billet 10\$ et informations auprès de Gisèle Jeannotte 450-588-4659 ou Pauline Rivest 450-588-3999.

Au plaisir de passer cette journée en votre compagnie!



Quelqu'un de votre entourage a de la disponibilité et dispose de temps libre

?

L'Association Carrefour Famille Montcalm, aussi appelée la Maison de la Famille, est à la recherche d'accompagnateurs bénévoles afin d'effectuer le transport de familles vers notre organisme ou pour des déplacements autres.

Nous sommes installés à Saint-Lin-Laurentides et nous desservons les municipalités de la MRC Montcalm.

Nous fournissons les sièges d'auto, nous respectons les disponibilités et nous offrons une compensation financière de 0.45\$ par kilomètre parcouru.

Si cette offre vous intéresse, nous avons besoin de vous!

N'hésitez surtout pas à communiquer avec Jocelyne au **450-439-2669** ou au **1-877-439-2669** elle se fera un plaisir de vous renseigner!



*Atelier
La clé : bien choisir
pour bien se loger*



Tôt ou tard, en tant qu'aîné(es), nous sommes appelés à solliciter des services et des organismes pour nous aider à rester dans notre domicile, et arrive un jour où l'on est devant la nécessité de vivre un déménagement.

Autant faire les bons choix et se préparer, n'est-ce pas? Pour ce faire, vous devez analyser votre situation, vos besoins, vos critères, ce à quoi vous tenez, le milieu de vie recherché, et bien connaître les ressources de soutien à domicile, etc. Pour entamer cette exploration et pour vous préparer adéquatement à vivre cette étape de changements en harmonie, vous pouvez assister à l'atelier « La clé? Bien choisir pour bien se loger ». C'est gratuit, et c'est ouvert à tous les citoyens de la MRC de Montcalm.

Où? Regroupement Bénévole de Montcalm

27 rue Saint-Louis, Saint-Esprit.

Quand? Lundi 9 mars, de 13 h à 16 h 15

N'attendez pas d'être à la remorque des événements...

Participez activement à votre avenir!

Pour information et inscription (gratuit, mais obligatoire)

Isabelle Cloutier au 450-839-3118 #228

Au plaisir de vous voir!

Vos coanimatrices

Isabelle Cloutier, chargée de projets

Regroupement Bénévole de Montcalm

*Table de concertation en soutien à domicile
de la MRC de Montcalm*

*Chantal Sullivan, organisatrice communautaire
CLSC de Saint-Esprit*





INVITATION SPÉCIALE à tous les citoyens de la MRC de Montcalm
Atelier d'information / MALTRAITANCE envers les aînés

La maltraitance envers les personnes aînées est l'affaire de tous. Le comité « Agir contre la maltraitance dans Montcalm » vous offre un atelier de sensibilisation sur cette question le mercredi 25 février 2015, de 19 h à 21 h, dans les locaux du *Regroupement Bénévole de Montcalm* (27 rue Saint-Louis, Saint-Esprit, J0K 2L0)

- Quelles sont les formes de négligence et de maltraitance ?
- Comment détecter la négligence et la maltraitance?
- Que faire si on soupçonne qu'une personne aînée en est atteinte?
- Partage d'outils et de cas

Voilà ce que nous aborderons ensemble au cours de la soirée.

Au plaisir de vous voir en grand nombre, votre engagement citoyen est fondamental. Pour le comité « *Agir contre la maltraitance dans Montcalm* »,

Isabelle Cloutier
Chargée de projets
Comité Agir contre la maltraitance dans Montcalm
TCSAD Montcalm et Regroupement Bénévole de Montcalm
Regroupement Bénévole de Montcalm

En résumé : atelier de sensibilisation – maltraitance envers les aînés :

- **Quand : Mercredi 25 février 2015, de 19 h à 21 h**
- **Où : Saint-Esprit (Regroupement Bénévole de Montcalm, 27 rue Saint-Louis, Saint-Esprit, J0K 2L0)**
- **Inscriptions obligatoires, au plus tard le lundi 23 février.**
Nombre de places limitées
450-839-3118 ou 1-888-839-3440 poste 228
- ***C'est gratuit!***



Sortie à la Cabane à Sucre!

Les membres des groupes *Entraide et Amitié* Les membres des groupes Entraide et Amitié de Saint-Calixte, Saint-Jacques, Saint-Roch, Saint-Esprit et Saint-Lin-Laurentides vous invitent à participer à une sortie à la Cabane à Sucre « Le Sentier de l'érable » (située à Ste-Julienne à la limite de Saint-Esprit–440 rang Montcalm) le vendredi 27 mars (dès 11h), repas, musique et balade en traîneau (voiturette). Billets disponibles (16\$), faites vite! Contactez le responsable pour votre municipalité. Au plaisir d'aller aux sucres tous ensemble!

- Saint-Calixte : billets / Mme Claudette Tremblay (450-882-9234)
- Saint-Jacques : billets / Mme Fleur-Ange Perreault (450-839-2989)
- Saint-Roch de l'Achigan et Saint-Roch Ouest : billets / Mme Gisèle Jeannotte (450-588-4659) ou Mme Pauline Rivest (450-588-3999)
- Saint-Esprit : billets / M. Robert Faucher (450-397-0594) ou Mme Yvonne Turcotte (450-839-7307)
- Saint-Lin-Laurentides : billets / Mme Jeanne-d'Arc Doré (450-439-5011)

25^e anniversaire du



Spécialement cette année nous célébrons avec l'orchestre
le plus populaire des années 50, 60 et 70.

Le **Baby
Boomer's
BAND**



Un évènement pour danser, s'amuser, célébrer au son des :
The Beach Boys, Chubby Checker, Elvis, James Brown et
plusieurs autres.

C'est un rendez-vous le samedi 7 mars dès 20 h
à la salle l'Opale au 510, rue Saint-Isidore,
Saint-Lin-Laurentides.

Billets en vente au coût de 25,00\$ taxes incluses,
au Centre de Femmes Montcalm : 450-439-6446
et à la salle l'Opale : 450-439-3434



Nous t'invitons à porter un accessoire
qui évoque cette époque!



Bienvenue à toute la population!

Activités régulières

Mardi	Activités au sous-sol de l'église.
Jeudi	Baseball-poche au même endroit.
17 mars	Cabane à sucre « <i>La Petite Coulée</i> », rang des Continuations à Saint-Esprit pour le dîner. Inviter des amis si vous le désirez.
5 mai	Assemblée générale annuelle au sous-sol de l'église. Tous les membres sont convoqués.

Bonne fête à ceux et celles dont l'anniversaire est en février,
mois de la Saint-Valentin et en mars.

Prompte guérison à nos malades, ayons une prière spéciale pour eux.

À ceux et celles qui ont perdu un être cher, nos sympathies.

Réflexion: *Le bonheur, ce n'est pas d'obtenir ce que nous désirons;
c'est plutôt d'apprécier ce que nous avons déjà.*

Conseil 2014-2015

Pauline Drainville, présidente	839-7934
Fernande Martel, adm.	839-7860
Robert Faucher, trésorier	397-0594
Dorine Henri, adm.	839-2975
Véronique Guérard, secrétaire	839-3242

Prochaine conférence : le 27 février 2015

Notre prochaine conférence, présentée par Sylvie Fullum se tiendra au sous-sol de notre église à compter de 19 h 30.

Le sujet abordé sera : les conifères des incontournables pour un aménagement équilibré et harmonieux.

Ne manquez pas cette prochaine conférence qui vous fournira plusieurs informations sur le choix des conifères, leur culture et leur intégration dans un aménagement paysager.

C'est gratuit pour les membres et 5 \$ pour les visiteurs.



Source de l'image:
<http://www.futura-sciences.com/magazines/nature/infos/dossiers/d/botanique-tout-savoir-coniferes-774/page/4/>

Conseils du jardinier

Avec la rigueur de l'hiver, qui est un temps mort pour le jardinier, c'est le bon moment de regarder ses aménagements de l'an dernier, pour voir ce qu'il a lieu de conserver et de délaisser compte tenu des succès ou échecs constatés.

Il est bon de nous rappeler qu'un aménagement équilibré doit se construire avec des arbres et au moins un tiers de conifères, des vivaces, des graminées et des annuelles s'il y a lieu. Ceci peut vous permettre d'obtenir un aménagement beau durant toute l'année et aussi capable d'accueillir des oiseaux que vous pourrez admirer en saison morte.

Rappelons-nous que notre fleur emblème est le rosier Champlain, de la série des grands explorateurs, un rosier très florifère et rustique pour notre zone. Une taille des fleurs fanées après la 1^{ère} floraison vous assure une nouvelle floraison jusqu'au gel. Il ne faut donc pas se gêner pour le planter dans nos aménagements.

BIBLIOTHÈQUE ALICE-PARIZEAU

CONTE POUR PÂQUES

Nous vous attendons en grand nombre à la prochaine heure du conte qui aura lieu LE DIMANCHE 29 MARS 2015 prochain à 13 h 30. Contactez-nous pour vous inscrire au 450-831-2274 (laissez le nom de l'enfant, son âge et votre numéro de téléphone). Les enfants âgés de 6 ans et moins doivent venir accompagnés. Il y aura bien sûr un conte, puis une période de bricolage et une petite collation.

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.

PORTAIL DU RÉSEAU BIBLIOCQLM

D'un seul clic, accédez à votre 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!

NOUS AVONS REÇU BEAUCOUP DE LIVRES EN DONS CES DERNIÈRES SEMAINES ...

... et nous remercions les généreux donateurs. Vous avez des livres à donner, vous avez entrepris votre ménage du printemps et vous voulez faire de la place? Alors, pensez à nous. Nous acceptons tous les livres. Nous nous chargeons de faire le tri pour remplacer les livres usés sur nos tablettes ou pour compléter notre collection. Ce que nous ne gardons pas est mis en vente et au bout de quelques mois les livres non vendus sont remis à un organisme de charité. De plus, actuellement, nous faisons du ménage sur nos tablettes afin de faire de la place. Nous mettons en vente à très bon prix ces livres. Alors, ne tardez pas... SURTOUT SI VOUS VOUS ÉVADEZ DANS LE SUD.

BIBLIOTHÈQUE ALICE-PARIZEAU

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



En Février, on tombe en amour !

Sous le thème Février mois Coup de Coeur,
je vous invite à...

- a) visiter le réseau Biblio COLM;
- b) entrer et déambuler dans notre bibliothèque;
- c) apprécier les services de sa coordonnatrice et des bénévoles.

Coup de coeur,
coup de chapeau
à tout le personnel de la biblio !



VISION INTERNET SAINT-ESPRIT

HEURES D'OUVERTURE

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

Tarifs :

Utilisation de l'ordinateur : 2\$ / l'heure
 Formation : 10\$ / l'heure

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.

Pour nous joindre :

450 831-2274

Diane Lamarre



MAISON DES JEUNES

MARS 2015

DIM	LUN	MAR	MER	JEU	VEN	SAM
1	2 <i>Fermé</i>	3 Jeux de société	4 Unis pour se nourrir	5 Aide aux devoirs 18 h à 19 h 30 + Billard et ping pong	6 Party Pyjama	7
8	9 <i>Fermé</i>	10 Création artistique	11 Activité libre	12 Aide aux devoirs 18 h à 19 h 30 + Billard et ping pong	13 Activité libre	14
15	16 <i>Fermé</i>	17 Jeux de société	18 Unis pour se nourrir	19 Sortie à la cabane à sucre	20 Soirée de fille	21
22	23 <i>Fermé</i>	24 Création artistique	25 Activité libre	26 Aide aux devoirs 18 h à 19 h 30 + Billard et ping pong	27 Soirée jeu vidéo	28
29	30 <i>Fermé</i>	31 Jeux de société				

Pourquoi s'inscrire?



1

Pour saisir l'occasion d'améliorer sa santé physique et mentale.

2

Pour bénéficier de la motivation et du soutien qu'offre le *Défi Santé* durant son déroulement et après grâce à une offre d'accompagnement gratuite et exclusive:

Les courriels de motivation, envoyés 1 fois par semaine pendant les 6 semaines du *Défi Santé* et 1 fois par mois le reste de l'année. Rédigés par l'équipe du *Défi Santé*, les courriels sont un concentré de motivation pour aider les participants à manger mieux, bouger plus et à atteindre un meilleur équilibre de vie.

Les surprises de l'équipe du *Défi Santé* pour les familles et les équipes: mémos, affiches à télécharger et bien d'autres choses encore pour tenir le cap... et garder le sourire durant les 6 semaines!



Le Passeport IGA, offert en exclusivité chez IGA*, est un coup de pouce bien pensé pour l'atteinte de l'objectif 5! Ce livret regorge de trucs, de conseils et d'outils, en plus de coupons pour obtenir des rabais à l'achat de différents produits:

- Repas frais Fleury Michon
- Tortillas GrainsEntiers Bon Matin et margarine Becel
- Légumes surgelés Arctic Gardens
- Barres SunRype
- Pâtes à pizza minces au blé entier CuisiChef
- Smoothie Oasis

Pourquoi 5?



L'objectif 5 du *Défi Santé* consiste à manger **au moins 5 portions de fruits et légumes au minimum 5 jours par semaine.**

En raison de leurs nombreux **bienfaits**, les fruits et légumes constituent le groupe du *Guide alimentaire canadien* qui devrait occuper le plus de place dans notre menu. Le *Guide* tient compte des besoins de chacun en fonction de l'âge et du sexe. Il est donc facile de savoir combien de portions chaque membre de la famille doit prendre.

Voici le nombre de portions du groupe alimentaire des fruits et légumes à consommer chaque jour:

- 4-8 ans: **5** portions
- 9-13 ans: **6** portions
- 14-18 ans: **7-8** portions
- 19-50 ans: **7-10** portions
- 51 ans et plus: **7** portions

Le *Défi Santé* s'adresse à tous les Québécois de 4 ans et plus, donc autant à des enfants pour qui la recommandation est de 5 portions (4-8 ans) au minimum, qu'à des **adultes pour qui le nombre minimal de portions de fruits et légumes recommandé par jour est de 7 portions**. D'où l'objectif «d'au moins 5 portions par jour»! Et quand on sait qu'environ 46 % des personnes de 12 ans et plus ne mangent pas au moins 5 fois par jour des fruits et légumes¹, **l'objectif «d'au moins 5 portions par jour» du *Défi Santé* est justifié.**

Police d'assurance santé

Parce qu'ils sont **pleins de vitamines, de minéraux, d'antioxydants et de fibres**, les fruits et les légumes constituent une police d'assurance santé à long terme. Ils présentent aussi l'avantage de contenir peu de matières grasses et de calories, tout en débordant de goûts et de saveurs!

Ce n'est pas tout! Les individus ayant une alimentation riche en fruits et en légumes en retirent plusieurs avantages.

- **Ils réduisent leurs risques d'être atteints d'un cancer:** les recherches montrent que l'on peut prévenir l'apparition du cancer dans environ le tiers des cas en mangeant bien, en étant actif physiquement et en maintenant un poids normal²
- **Ils réduisent leurs risques d'éprouver des maladies cardiovasculaires:** les fibres favoriseraient la baisse du cholestérol sanguin, et les antioxydants permettraient de diminuer l'athérosclérose.
- **Ils réduisent leurs risques de souffrir d'hypertension:** les fibres, le potassium et le magnésium aideraient à réduire l'hypertension.
- **Ils améliorent leur régularité intestinale:** les fibres, toujours combinées avec de l'eau, préviendraient la constipation.

Faites, vous aussi, le plein de santé en consommant régulièrement ces suppléments de vitamines et de minéraux conçus par Dame Nature, tout en faisant le plein de plaisir. Chaque saison, laissez-vous tenter par toute une récolte de couleurs, de saveurs et de parfums!

Une portion, c'est quoi?

1 légume ou 1 fruit moyen
(grosueur d'une balle de tennis)



1/2 tasse (125 ml) de légumes frais,
surgelés ou en conserve

1/2 tasse (125 ml) de fruits frais,
surgelés ou en conserve

1 tasse (250 ml) de légumes en feuilles
crus (ex. : laitue, épinards) ou 1/2 tasse
(125 ml) cuits



1/2 tasse (125 ml) de « vrai » jus
(non additionné de sucre)

1/4 tasse (50 ml) de fruits séchés



5 par jour: comment y arriver?

Il suffit de manger des fruits ou des légumes à chaque repas . Par exemple:

- un fruit ou un vrai jus de fruits au déjeuner
 - un légume et un fruit au dîner
 - un légume et un fruit au souper
- et vous complétez au besoin avec les collations!

Mangez aussi bien des fruits que des légumes, car c'est la combinaison des deux types d'aliments qui procure le maximum de bienfaits (par exemple 3 portions de légumes et 2 portions de fruits).

Pourquoi 30?



L'objectif 30 du *Défi Santé* consiste à pratiquer **au moins 30 minutes d'activité physique** à une intensité modérée ou élevée **au minimum 5 jours par semaine**.

Faire de l'activité physique à cette fréquence et à cette intensité est reconnu par les experts comme une bonne cible à atteindre en vue de retirer des **bénéfices** pour la santé et d'améliorer sa qualité de vie¹. En faire davantage entraîne encore plus de bienfaits pour la santé. Malgré tout, **61 % des adultes ne font pas l'équivalent d'au moins une demi-heure de marche d'un bon pas par jour** durant leurs loisirs et leurs déplacements vers le travail ou l'école².

Et les jeunes?

Les enfants et les adolescents gagnent à bouger plus pour grandir en santé. Naturellement, le plaisir doit être au rendez-vous! Dans leur cas, on suggère plutôt qu'ils cumulent **60 minutes d'activité physique par jour**³. Mais pour les 73 % de jeunes entre 5 et 19 ans qui n'atteignent pas cette recommandation, en faire 30 minutes par jour⁴, c'est déjà un bon début. Lorsque c'est possible, pourquoi ne pas bouger avec eux?

Bouger, c'est payant!

Être actif de façon régulière procure un nombre impressionnant de bénéfices tant pour la santé physique que psychologique. On pourrait même affirmer que l'activité physique est l'un des meilleurs «médicaments» pour prévenir et traiter plusieurs maladies liées à notre style de vie.

L'activité physique permet notamment:

- d'améliorer sa **forme** physique, d'avoir plus d'**énergie** et de se sentir mieux;
- de prévenir et de mieux contrôler le diabète, l'hypertension et le taux de cholestérol dans le sang pour une **meilleure santé du cœur**;
- de mieux contrôler son **poids** et d'améliorer son apparence;
- de mieux gérer son **stress** et de combattre l'anxiété;
- d'avoir un meilleur **sommeil**;
- de prévenir et de ralentir l'**ostéoporose**;
- de renforcer ses **muscles**, de réduire les raideurs et les maux de dos;
- de rester **autonome** plus longtemps en vieillissant.

Mais au-delà de ses bienfaits pour la santé, l'activité physique est l'occasion:

- de se faire **plaisir** en faisant une activité qu'on aime;
- de se relaxer et de se donner du **temps pour soi**;
- de **joindre l'utile à l'agréable**: elle permet de se déplacer, de rencontrer des amis, de passer du temps avec ses enfants...

Qui pourrait refuser tous ces avantages?

Gym, aréna, piscine et compagnie



Les municipalités, les écoles, les centres sportifs et bien d'autres endroits vous offrent de multiples possibilités de bouger dans un environnement à température contrôlée!

Des activités aquatiques aux arts martiaux, en passant par les sports de raquette, la danse et le conditionnement physique, il y en a vraiment pour tous les goûts et tous les âges! Voici quelques repères pour choisir l'activité dont on ne se lassera pas.

- **Qu'est-ce que j'aime vraiment?**

Pour ne pas abandonner, il est important de choisir une activité qui correspond à votre personnalité et à vos besoins. **Kino-Québec** peut vous aider à faire le point.

- **Qu'est-ce qui est disponible dans mon environnement?**

Privilégiez les activités à proximité de la maison ou du travail. Si le déplacement vers le gymnase ou la piscine est trop long, ça peut freiner votre envie d'y aller.

- **Qu'est-ce qui s'intègre le mieux à mon horaire?**

Pour certains, un cours à heure fixe est hyper motivant, alors que, pour d'autres, une activité libre comme la natation ou l'entraînement au gym convient mieux à leur horaire.

- **Qu'est-ce qui correspond à mon budget?**

En raison de l'équipement à acheter ou du prix de l'abonnement, certaines activités peuvent coûter cher. Pour vous dépenser sans trop dépenser, surveillez le programme de loisirs de votre municipalité et des écoles de votre région, vérifiez s'il existe des activités gratuites (natation, badminton...) et visitez les magasins d'équipements usagés.

Quelle activité choisir?

Vous trouverez ci-dessous des idées pour vous inspirer. Pour correspondre à environ 30 minutes d'activité d'intensité modérée, les activités d'intensité légère doivent être pratiquées durant environ 60 minutes. Quant aux activités d'intensité élevée, en faire entre 30 et 45 minutes, 3 ou 4 fois par semaine, procure les mêmes avantages pour la santé que 30 minutes d'activité d'intensité modérée quotidienne, tout en améliorant davantage la forme.



Activités d'intensité légère

Baignade
Escrime
Quilles
Musculature
Pilates

Tai chi
Volleyball (débutant)
Yoga

Activités d'intensité modérée

Aquaforme
Arts martiaux (karaté, judo, etc.)
Badminton (intermédiaire)
Danse
Escalade intérieure
Musculature en circuit

Natation (effort moyen)
Patinage sur glace
Planche à roulettes (skate)
Racquetball, squash et tennis (intermédiaire)
Volleyball (compétitif)

Activités d'intensité élevée

Badminton (avancé)
Conditionnement physique
Danse aérobique
Natation (effort vigoureux)
Racquetball, squash et tennis (avancé)

Sports d'équipe avec course (handball, basketball, soccer, hockey, etc.)
Step
Vélo cardio (spinning)
Water-polo

Collecte de sang – 4 mars 2015



Le Club optimiste organise une collecte de sang le mercredi 4 mars à Saint-Roch-de-L'Achigan.

La collecte se tiendra au sous-sol de l'église de Saint-Roch-de-L'Achigan, au 1188, rue Principale. Entre 14 h et 20 h.

Les organisateurs vous attendent en grand nombre.

Bienvenue à tous!

Donnez du sang. Donnez la vie.



Vous soutenez un proche de 65 ans et plus

Services offerts:

- **Entretien ménage et repas**
«Une responsabilité de moins dans mes journées déjà très occupées. Merci.»
- **Activités de stimulation**
«Atteinte d'Alzheimer, ma mère apprécie cette période d'activités qui lui est consacrée et cette stimulation contribue au maintien de ses acquis.»
- **Présence et surveillance**
«Je suis rassurée qu'une personne compétente puisse prendre ma relève auprès de mon conjoint.»

Laissez-nous VOUS AIDER

PARTOUT DANS LANAUDIÈRE

MASCOUCHE 450 966-4446
MRC LES MOULINS

REPENTIGNY 450 581-4621
MRC L'ASSOMPTION

JOLIETTE 450 755-4854
MRC JOLIETTE

RAWDON 450 834-1160
MRC MATAWINIE, MONTCALM

BERTHIERVILLE 450 404-2219
MRC D'AUTRAY



Réalisé grâce à la collaboration financière de

L'APPU POUR LES PROCHES AIDANTS D'ÂGÉS
LANAUDIÈRE

TOURNOI DE BALLON-BALAI & GRAND CARNAVAL D'HIVER 2015



La municipalité tient à féliciter et à remercier tous les bénévoles qui ont collaboré, de près ou de loin, à la réussite du tournoi de ballon-balai familial 2015 et à la 2^e édition du Grand Carnaval d'hiver de Saint-Esprit et de Saint-Roch-Ouest qui fût mis en œuvre par *Les Productions Méga-Animation inc.*

Des remerciements spéciaux sont adressés à Mesdames Carole Henri, Rachel Grégoire, Myriam Derome, Christina Majeau, Sylvie Tremblay et Sylvie Ferland ainsi qu'à messieurs Benoît Pelletier, Alexandre Grégoire, Réal Lapalme, Denis Paquette conducteur du snow-mobile et Alain Robert qui s'est occupé d'avoir une montagne de neige sécuritaire pour la glissade.

Nous voulons aussi remercier nos commanditaires, soit Annie Brouillette de l'*Inter-Marché*, M. Robert Lévesque et Mme Suzanne Nadeau d'*Alimentation CAG*, Monsieur Tremblay d'*Olymel* et Catherine Mailhot du Resto *Les 4 Cafés de Saint-Jacques*. De plus, nous voulons souligner le fait que le comité de la Galopade a eu l'excellente idée de jumeler leur activité d'entraînement hivernal à la nôtre, ce qui a amené de nouveaux visages lors de notre activité.

FÉLICITATION À L'ÉQUIPE GAGNANTE

Pour la première fois depuis le début des tournois, c'est l'équipe de Saint-Roch-Ouest qui a remporté le tournoi de ballon-balai 2015! Félicitation à Saint-Roch-Ouest ainsi qu'à tous les participants.

On remet ça en 2016!

Moitié-moitié non réclamé

Aussi, le tirage du moitié-moitié tenue par Mme Derome qui participe au défi Montréal/New-York prochainement a bel et bien eu lieu, cependant, la personne gagnante n'était plus présente sur les lieux lors du tirage. **Si vous avez conservé vos billets, vérifier les numéros suivants : 75464__.**

Les deux derniers chiffres ne peuvent être divulgués dans l'Info +. Si vous avez ces 5 premiers numéros, veuillez contacter la réception au 450-831-2114 **d'ici au 2 mars 2015** et comparer vos chiffres avec le billet gagnant. Le grand gagnant recevra une somme de 75 \$.