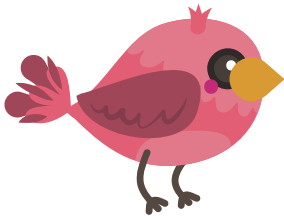


Le uest

Mars 2023-NO 145 La revue des Saint-Rochois (es)

PROCHAINE RENCONTRE DU CONSEIL MUNICIPAL

**Mardi 4 avril 2023
à 20 h
au 270, Route 125**



Pierre Mercier, maire

Conseillers :

Siège 1 : Luc Duval

Siège 2 : Charles Smith

Siège 3 : Josianne Chayer

Siège 4 : Francis Mercier

Siège 5 : Sylvain Lafortune

Siège 6 : Jean Bélanger

Sherron Kollar,

*Directrice générale
et greffière-trésorière poste 7550*

Gaétan Hudon,

*Inspecteur municipal, poste 7551
inspecteur@saint-roch-ouest.ca*



municipalité de
SAINT-ROCH-OUEST
L'agriculture, c'est dans notre nature

Depuis 1921

MAIRIE

270, Route 125, Saint-Roch-Ouest (Québec) J0K 3H0

T 450-588-6060 **F** 579-795-0358

www.saint-roch-ouest.ca • info@saint-roch-ouest.ca

HORAIRE

Mardi, Mercredi & Jeudi • 8 h 30 à 16 h 30

• Mot du Maire •

Bonjour, chers amis St-Rochois(es),

Déjà rendu au printemps...

Le printemps rime également avec le temps des sucres.

La MRC de Montcalm est riche en délicieux produits d'érable. C'est donc le temps de visiter nos voisins et de se sucrer le bec. N'hésitons pas à profiter de la saison des sucres pour encourager les producteurs locaux.



Bonnes dégustations!

Dites allô à TOUGO!

Et si on profitait de l'arrivée du beau temps pour s'activer davantage à l'extérieur et ainsi prendre soin de sa santé physique et mentale afin de faire le plein d'énergie, de gérer son stress, d'améliorer sa forme et même de mieux dormir.

TOUGO, c'est la source accessible et crédible d'informations, d'outils et d'invitations qui inspire les Québécois à poser au quotidien des gestes simples pour trouver le plaisir de vivre plus sainement.

TOUGO, c'est:

- une **plateforme Web 100 % québécoise**, montougo.ca, qui propose une multitude de contenus originaux et de qualité, dans des formats variés et à l'année... et tout ça gratuitement! On y trouve, entre autres:
- un balado animé par Marie-Christine Proulx qui fait le point sur les grandes tendances santé, en compagnie d'experts,
- plein de délicieuses recettes santé faciles à préparer, aux saveurs d'ici et d'ailleurs,
- un éventail d'articles, d'idées, de questionnaires, d'outils (et bien d'autres choses!) pour « essayer » de nouvelles habitudes,
- des conseils qui suivent l'actualité et le fil des saisons pour faire de meilleurs choix santé;
- une **référence éclairante en matière de saines habitudes de vie**, constituée d'une **équipe élargie d'experts en santé et de collaborateurs** qui vous guident vers les recommandations établies;
- un **coup de pouce pratique pour passer de l'intention à l'action et donner un go à sa santé**, un pas à la fois en osant faire des essais pour trouver ce qui convient à sa propre réalité;
- une **communauté inspirante sur Facebook et Instagram**.

Bouger plus. Manger mieux. Se sentir bien. **TOUGO**. Des habitudes santé que vous aimerez. montougo.ca



Pierre Mercier, Maire

• Table des matières •

Mot du maire	2
Table des matières	3
Résumé des délibérations du conseil municipal	4 à 7
Communiqué de presse CISSSL • Agrandissement de la zone de chantier	8
Communiqué de presse CISSSL • Fermeture de la clinique de vaccination	9
Bibliothèque Alice-Parizeau	10-11
Club FADOQ Saint-Esprit	12-13
Période de renouvellement de Supplément de revenu garanti	14
Service d'aide en impôt • Programme des bénévoles	15
ACFM • Transporteurs bénévoles	16
À la recherche d'idée de repas économique?	17
ACFM • Rencontre prénatales	18
Réussite Éducation Montcalm	19
TOU GO	20
Yoga • Inscriptions au baseball mineur Grizzlies	21
Activités d'initiation au gymnase	22
Programmation événements Mars et Avril	23
Express Montcalm	24

Les collectifs 2023

Mars 2023

21



28



Avril 2023

04



11



18



• Résumé des délibérations du conseil municipal •

SÉANCE ORDINAIRE TENUE LE 7 MARS 2023

ATTESTATION DES FRAIS ENCOURUS ADMISSIBLES AU VOLET ERL DU PROGRAMME D'AIDE À LA VOIRIE LOCALE

ATTENDU QUE La Municipalité de Saint-Roch-Ouest a bénéficié du programme d'Aide à la Voirie Locale;

Il est résolu que la Municipalité de Saint-Roch-Ouest atteste de la véracité des frais encourus et du fait qu'ils ont été utilisés pour l'entretien sur des routes locales admissibles, pour un montant de 54 337 \$

QUOTE-PART MRC DE MONTCALM 2023

CONSIDÉRANT QUE la MRC de Montcalm a adopté un règlement décrétant la répartition des dépenses pour l'année financière 2023;

CONSIDÉRANT QUE ce règlement impute à la municipalité le prélèvement de quote-part, à être versée selon diverses modalités;

Il est résolu d'autoriser la directrice générale à procéder au paiement des quotes-parts totalisant 68 316 \$ conformément aux modalités de versement établies par la MRC de Montcalm.

LOCATION DE TOILETTE-SAISON 2023

Il est résolu de louer une toilette chimique pour l'aire de repos, du 1er mai au 31 octobre 2023.

ADHÉSION ET COTISATION ANNUELLE À L'ORGANISME DE BASSIN VERSANT (CARA)

Il est résolu d'autoriser l'adhésion de la Municipalité de Saint-Roch-Ouest à l'organisme de bassin versant (CARA) et conséquemment d'autoriser le paiement de la cotisation annuelle 2023

ADOPTION DU RAPPORT ANNUEL 2022 DU SCHÉMA DE COUVERTURE DE RISQUES EN INCENDIE

À la suite du dépôt du rapport relativement au schéma de couverture de risque transmis par le directeur du Service de sécurité incendie de la Ville de Saint-Lin-Laurentides, il est résolu adopter ledit rapport pour l'année 2022.

• Résumé des délibérations du conseil municipal •

SÉANCE ORDINAIRE TENUE LE 7 MARS 2023

CONGRÈS DE L'ADMQ 2023

Le congrès de l'ADMQ aura lieu à Québec du 14 au 16 juin 2023.

Il est résolu que la directrice générale participe au congrès annuel.

PERMISSION DE VOIRIE ET ENTENTE D'ENTRETIEN

Attendu que la Municipalité doit exécuter des travaux dans l'emprise des routes entretenues par le ministère des Transports et de la Mobilité durable (ci-après nommé « Ministère »);

Attendu que la Municipalité doit obtenir une permission de voirie du Ministère pour intervenir sur les routes entretenues par le Ministère ou conclure une entente d'entretien avec le Ministère;

Il est résolu que la Municipalité demande au Ministère de lui accorder les permissions de voirie au cours de l'année 2023 et qu'elle autorise la directrice générale à signer les permissions de voirie et les ententes d'entretien pour tous les travaux dont les coûts estimés de remise en état des éléments de l'emprise n'excèdent pas 10 000 \$.

DEMANDE DE DÉMOLITION DU 800, RANG DE LA RIVIÈRE SUD

CONSIDÉRANT QU'un citoyen a déposé une demande de démolition pour le bâtiment situé au 800, rang de la Rivière Sud;

CONSIDÉRANT QUE ledit bâtiment est inclus dans l'inventaire des bâtiments patrimoniaux de la MRC de Montcalm;

CONSIDÉRANT QUE le conseil a mandaté le comité consultatif afin qu'il analyse la demande et dépose ses recommandations pour la séance du 7 mars 2023;

CONSIDÉRANT QUE le comité consultatif d'urbanisme a tenu sa rencontre le 27 février 2023 et déposé sa recommandation unanime d'autoriser la démolition du bâtiment car il le juge irrécupérable considérant le mauvais entretien, la dégradation physique, les séquelles de l'incendie, la présence de pourriture et de moisissures. Le comité considère que le bâtiment ne constitue pas un élément patrimonial de grande qualité qui mérite d'être sauvé à tout prix. Le comité considère qu'une évaluation de 49% sans avoir évalué l'intérieur de celui-ci ne justifie pas sa protection et que la municipalité devrait se concentrer sur la protection des vrais bijoux patrimoniaux de la municipalité;

EN CONSÉQUENCE Il est résolu que le conseil de la municipalité de Saint-Roch-Ouest indique au ministre qu'il est favorable à l'émission du permis de démolition.

• Résumé des délibérations du conseil municipal •

SÉANCE ORDINAIRE TENUE LE 7 MARS 2023

ADOPTION DU RÈGLEMENT NUMÉRO 147-2023- CONCERNANT LA DÉMOLITION D'IMMEUBLE SUR LE TERRITOIRE DE SAINT-ROCH-OUEST

Selon l'article 148.0.2 de la Loi sur l'aménagement et l'urbanisme (L.R.Q., c. A-19.1) la municipalité est tenue d'adopter et de maintenir en vigueur un règlement relatif à la démolition d'immeubles;

Il est résolu unanimement que le présent règlement portant le numéro 147-2023 soit et est adopté pour valoir à toute fin que de droit et qu'il soit en conséquence décrété, statué et ordonné.

DÉPÔT ET ACCEPTATION DU RAPPORT DE L'AUDITEUR INDÉPENDANT ET DES ÉTATS FINANCIERS

Il est résolu que le conseil municipal de Saint-Roch-Ouest accepte le dépôt du rapport financier et du rapport de l'auditeur indépendant relativement aux états financiers de la municipalité de Saint-Roch-Ouest pour l'exercice financier se terminant le 31 décembre 2022.

DÉCLARATION LANAUDOISE - HABITER LANAUDIÈRE - APPUI

CONSIDÉRANT les enjeux liés à l'habitation vécus dans l'ensemble des régions du Québec entraînant une crise du logement majeure;

Il est résolu d'appuyer le conseil d'administration de la Table des préfets de Lanaudière, les élus lanauchois et les partenaires réunis dans le cadre du Forum lanauchois sur l'habitation 2022.

PLACEMENT

Il est résolu d'autoriser la directrice générale, à faire les démarches pour placer un montant à un taux plus avantageux que le compte Entreprise qu'elle utilise actuellement;

QUE l'argent soit placé dans un certificat de dépôt à terme rachetable en tout temps sans pénalité.

CADEAUX

CONSIDÉRANT QUE la directrice générale va participer à une soirée de Quilles au profit du cancer du sein;

Il est résolu d'offrir deux bouteilles avec le logo de la Municipalité pour les prix de présence.

• Résumé des délibérations du conseil municipal •

SÉANCE ORDINAIRE TENUE LE 7 MARS 2023

DEMANDE D'APPUI - BÂTIMENTS PATRIMONIAUX - MINISTÈRE DE LA CULTURE ET DES COMMUNICATIONS - ASSURANCES

CONSIDÉRANT QUE le patrimoine est une richesse collective, et que sa préservation est une responsabilité qui doit être concertée et assumée collectivement par l'ensemble des intervenants, le gouvernement, les autorités municipales et les citoyens, incluant les citoyens corporatifs;

CONSIDÉRANT QUE les efforts considérables entrepris récemment par le gouvernement du Québec et par les municipalités sur le plan légal et financier, afin de favoriser une meilleure préservation et restauration du patrimoine bâti du Québec;

CONSIDÉRANT l'impact majeur d'un refus d'assurabilité pour les propriétaires de biens anciens;

CONSIDÉRANT QUE les actions des assureurs contribuent à décourager les propriétaires de biens anciens de les conserver, et à de nouveaux acheteurs potentiels d'en faire l'acquisition et, par conséquent, contribuent à la dévalorisation dudit patrimoine, mettant en péril sa sauvegarde;

CONSIDÉRANT QUE les actions des assureurs compromettent celles en lien avec les nouvelles orientations du gouvernement et des municipalités pour la mise en place d'outils d'identification et de gestion de ce patrimoine;

CONSIDÉRANT QUE la Municipalité de Saint-Roch-Ouest désire joindre sa voix à cette cause;

EN CONSÉQUENCE, il est résolu à l'unanimité QUE le conseil de la Municipalité de Saint-Roch-Ouest demande au gouvernement du Québec d'intervenir auprès du gouvernement du Canada et des autorités compétentes pour trouver rapidement des solutions afin de garantir, à coût raisonnable, l'assurabilité de tous les immeubles patrimoniaux et cela peu importe l'âge du bâtiment ou d'une composante, l'identification du bâtiment à un inventaire, son statut, sa localisation au zonage ou sa soumission à des règlements visant à en préserver les caractéristiques.

FADOQ

CONSIDÉRANT QUE la Municipalité a reçu une demande de commandite dans le cadre du 50e anniversaire du Club FADOQ de Saint-Esprit;

Il est résolu d'autoriser l'achat de 2 billets au montant de 50 \$ chacun et l'octroi d'une commandite de 100 \$ pour la brochure souvenir.

Agrandissement de la zone de chantier pour la construction du stationnement étagé à l'Hôpital Pierre-Le Gardeur

Joliette, le 28 février 2022 - La Direction du Centre intégré de santé et de services sociaux (CISSS) de Lanaudière souhaite informer la population de la mise en place d'une nouvelle zone de chantier sur le terrain de l'Hôpital Pierre-Le Gardeur (HPLG) dans le cadre du projet d'agrandissement annoncé en juin dernier.

À compter du 2 mars 2023, l'entrepreneur devra occuper la zone à proximité de l'endroit où sera érigé le futur stationnement étagé afin de notamment y apporter les matériaux et la machinerie lourde qui seront nécessaires pour la suite des travaux. La mise en place de cette nouvelle zone de chantier affectera une partie du stationnement des usagers (P1), ce qui occasionnera le retrait de certaines places.

Pour pallier cette situation et minimiser les impacts pour les usagers, une vingtaine de cases du stationnement P2, habituellement réservées aux employés, seront mises à la disposition des usagers qui se présentent à un rendez-vous, du lundi au vendredi de 8 h à 16 h. Ces places, identifiées en jaune sur le plan ci-dessous, sont accessibles à partir de la rue de la Sœur-Marie-Rose et un signaleur sera sur place pour assurer l'accès au stationnement et la fluidité de la circulation.



Rappelons que le stationnement étagé, dont l'ouverture est prévue à l'hiver 2023-2024, pourra accueillir plus de 400 véhicules. Cette structure de 4 étages, accessible par un ascenseur vitré, permettra de maximiser l'espace disponible sur le terrain de l'Hôpital et de faciliter l'accès à l'installation.

Pour toute question concernant le projet d'agrandissement et de réaménagement de l'HPLG, vous pouvez écrire à l'adresse infotravaux.ciessleran@ssss.gouv.qc.ca. Il est également possible de s'inscrire à l'Info-travaux ou d'en apprendre davantage sur le projet en consultant la section [Les grands projets](#) sur le site Web du CISSS.

Consciente des inconvénients que ces travaux peuvent occasionner, la Direction du CISSS tient à remercier la population pour sa compréhension.

- 30 -

Source : Centre intégré de santé et de services sociaux de Lanaudière

Renseignements : Pascale Lamy
Directrice des affaires institutionnelles et des relations publiques
Centre intégré de santé et de services sociaux de Lanaudière
Pascale.lamy@ssss.gouv.qc.ca

Fermeture de la clinique de vaccination de Terrebonne le 13 mars

Joliette, le 21 février 2023 - La Direction du Centre intégré de santé et de services sociaux (CISSS) de Lanaudière désire informer la population de la fermeture de la clinique de vaccination de Terrebonne, située au 1095, chemin du Coteau, à Terrebonne dans les anciens locaux de Mitsubishi, le 13 mars prochain. La vaccination se poursuivra jusqu'au dimanche 12 mars, inclusivement. Précisons que la vaccination contre la COVID-19 et l'influenza est relocalisée dans nos cliniques de vaccination de Repentigny et de Joliette.

« La Direction tient à remercier les équipes en place qui ont offert un excellent service à la population depuis l'ouverture de la clinique de vaccination de Terrebonne. D'autres cliniques sont disponibles dans la région afin de poursuivre la campagne de vaccination contre la COVID-19 et l'influenza. Également, la vaccination mobile reprendra en mars prochain afin de desservir les municipalités et d'offrir un service de proximité. Surveillez les publications sur notre page Facebook et sur le site Web du CISSS », souligne Philippe Ethier, président-directeur général adjoint du CISSS de Lanaudière.

Où se faire vacciner?

La population peut se rendre dans les autres cliniques fixes de vaccination avec ou sans rendez-vous ou bénéficier de la vaccination mobile, qui reprendra au mois de mars :

- Repentigny - Galeries Rive-Nord, 100, boulevard Brien, près du Walmart (accès par la porte 1, près de la Banque Nationale);
- Joliette - Galeries Joliette, 1075, boulevard Firestone.

Heures d'ouverture

- Lundi, mardi et mercredi - 8 h 30 à 15 h 30;
- Jeudi et vendredi - 12 h 30 à 19 h 30;
- Samedi et dimanche - 9 h 30 à 16 h 30.

Pour prendre rendez-vous

Deux options s'offrent à vous pour prendre votre rendez-vous de vaccination contre la COVID-19 et l'influenza.

- En ligne, via le lien suivant : portal3.clicsante.ca/;
- Par téléphone, en composant les numéros suivants : 1 855 755-3737 ou 1 877 644-4545.

Pour plus d'informations et pour connaître tous les lieux de vaccination : [Vaccination COVID-19: CISSS de Lanaudière \(gouv.qc.ca\)](https://vaccination.covid-19.ciasss.lanaudiere.gouv.qc.ca/).

- 30 -

Source : Centre intégré de santé et de services sociaux de Lanaudière

Renseignements : Pascale Lamy
Directrice des affaires institutionnelles et des relations publiques
Centre intégré de santé et de services sociaux de Lanaudière
pascale.lamy@ssss.gouv.qc.ca

• Bibliothèque Alice-Parizeau •

ABOLITION DES FRAIS DE RETARD

Dans le but d'augmenter l'accessibilité à la culture, la municipalité de Saint-Esprit abolit dès aujourd'hui les frais de retard pour l'ensemble des documents de la collection de la bibliothèque. La Municipalité emboîte ainsi le pas au mouvement « Fine Free Library » auquel ont adhéré de nombreuses bibliothèques au Québec et ailleurs dans le monde. Cette mesure s'applique à tous les documents de la bibliothèque (livres, périodiques, jeux de société).

Toutefois, les mesures suivantes sont maintenues :

- L'envoi d'avis de courtoisie pour les prêts venant à échéance
- L'envoi d'avis de retard pour les documents non rapportés
- La facturation du coût de remplacement de tout document non retourné

WI-FI disponible !

Heures d'ouverture

Vendredi Saint (le 7 avril 2023)

la bibliothèque sera **fermée**

Mardi	09 h 00	à	17 h 30
Mercredi	12 h 30	à	17 h 30
Jeudi	12 h 30	à	17 h 30
Vendredi	12 h 30	à	19 h 00
Samedi	10 h 00	à	14 h 00



Et bien sûr il y a la chute à livres si vous voulez rapporter vos livres en dehors des heures d'ouverture de la bibliothèque, pour éviter les amendes et remettre plus rapidement les livres en circulation.

Diane Lamarre

Coordonnatrice

Nos coordonnées



45 des Écoles, Saint-Esprit, J0K 2L0



biblio125@reseaubibliocqlm.qc.ca



450-831-2274

**Diane Lamarre et les bénévoles
de la Bibliothèque Alice-Parizeau**

QUELQUES PLACES DISPONIBLES AU CLUB DE LECTURE

**Si cela vous intéresse,
contactez la bibliothèque
450-831-2274
pour avoir toutes les
informations.**

• Bibliothèque Alice-Parizeau •

SEMENCES À DONNER

Notre présentoir est prêt. Vous avez des semences de fleurs, de fruits, de légumes et de fines herbes en trop et vous ne voulez pas les jeter? Pensez à nous les apporter pour garnir notre **PRÉSENTOIR D'ÉCHANGE DE SEMENCES** (en indiquant le nom et toute information utile, par exemple, la couleur). Ces semences pourront ainsi servir à d'autres. Notez que vous n'êtes pas obligés d'apporter des semences pour en prendre.



CLUB-ÉCO

Un nouveau club pour discuter et échanger sur tous les aspects de l'éco-responsabilité. Nous aborderons, au fil des rencontres, des sujets

variés, comme par exemple :
le zéro-gaspillage et zéro-déchet,
des trucs et des recettes de produits maison,
les bonnes adresses et l'achat local, etc.
Cela vous intéresse?

Venez assister à notre prochaine rencontre le **12 avril** prochain à **19 h**.

Le thème sera le
«zéro-déchet et la consommation».

ACCÈS À VOTRE BIBLIOTHÈQUE PAR INTERNET



- Vous désirez renouveler vos emprunts?
- Vous désirez connaître l'échéance et les titres de votre dernier emprunt de livres?
- Vous désirez réserver certains titres qui sont à la bibliothèque?
- Vous désirez faire des recherches sur certains titres et sujets?

Rien de plus facile... Visitez le site internet de notre réseau, il a beaucoup à vous offrir. La navigation est facile et conviviale. D'un seul clic, l'utilisateur a accès à son dossier d'abonné, au catalogue, aux nombreuses ressources électroniques et même aux livres numériques. Pour y accéder : **biblietcie.ca**

Quand nous vous le demandons, votre numéro d'utilisateur correspond au numéro inscrit sur votre carte zébrée (vous devez donc être inscrit à la bibliothèque) et le mot de passe est celui que nous vous avons donné lors de votre inscription. Si vous rencontrez des difficultés, contactez-nous, il nous fera plaisir de vous aider.



CENTRE DE RECYCLAGE

Nous avons installé dans l'entrée de la bibliothèque, un centre de recyclage où vous pouvez déposer vos **vieilles piles**, vos **crayons** et **marqueurs** qui n'écrivent plus, vos **attaches à pain** et vos **bouchons de liège**.

Nous prenons aussi les cartouches d'encre à imprimante.

Club FADOQ Saint-Esprit

• Bonjour •

J'ai une demande spéciale pour vous toutes et tous,
le conseil travaille très fort pour vous faire
un beau 50^e de la FADOQ Saint-Esprit.
Nous avons besoin de vos encouragements et de votre
appui, alors laissez aller votre grand cœur en nous
exprimant votre gratitude. Merciiii!

Aussi...chers commanditaires, nous sommes
en campagne de financement pour notre 50^e,
soyez généreux, nous comptons sur vous.

• ACTIVITÉS DU MARDI • au 21 rue Principale à Saint-Esprit

Tous les mardis dès 13 h à 16 h 15

Beaucoup de plaisir, d'éclats de rire et merci
à toutes et tous de participer à la continuité
de nos activités.

• DATES IMPORTANTES •

21 mars 2023

11 h 30 repas de cabane à 29 \$
(possibilité de covoiturage, payable à l'entrée) :
Au Sentier de l'Érable, 440 rang Montcalm,
Sainte-Julienne, QC J0K 2T0
Réserver votre place au plus tard le 14 mars,
auprès de Francine Héту.

Club FADOQ Saint-Esprit

• DATES IMPORTANTES (suite) •

9 mai 2023

Dîner de fermeture du club pour la période estivale, ce sera une boîte à lunch à 12\$/pers. et payable au plus tard le 2 mai prochain, auprès de Francine Héту.

Assemblée générale annuelle
à 13 h 30 au 21 rue Principale
Fermeture du club pour la période estivale

21 mai 2023

50e anniversaire du club,
l'invitation ci-bas est pour vous.
Nous comptons sur votre présence.

La FADOQ Saint-Esprit
est en fête !

«50 ans de vision...
50 ans de réalisation»

Ça se célèbre !

Vous êtes donc convié à partager
avec nous, dans le cadre d'un dîner
à saveur de retrouvailles.

Le 21 mai 2023, de 11h à 15h

Cabane à sucre l'Akabane
248, rang des Continuations,
St-Esprit, Qc, J0K 2L0

À cette occasion,

- Un cocktail de bienvenue (avec et sans alcool) d'une durée de 2h
 - Potage de saison
 - Suprême de volailles poêlé, sauce à la bière blanche de l'Alchimiste et coriande
 - Douceur du pâtissier
- Prix : 50\$/par personne**



Nom : _____

Nbr de personne : _____

Merci pour votre collaboration en confirmant votre présence avant le 7 avril 2023.

S'il vous plaît, libellez votre chèque à l'ordre de :

Le Club FADOQ de Saint-Esprit
102-140 Chemin Viger, Sainte-Marie-Salomé
(Qc.) J0K 2Z0



• BONNE FÊTE •

**Bonne fête pour les
personnes nées en mars
et avril prochain.
Des bisous virtuels à vous!**

**Prompte guérison à nos membres
affectés par la maladie.**

**Vives sympathies à celles et ceux qui ont
perdu un être cher.
Nos pensées vont vers vous.**



Nouveau conseil 2022-2023

Francine Vendette, 450-559-6240
présidente et secrétaire

Louise Lespérance, 450-839-3416
vice-présidente et assistante aux loisirs

Francine Héту, 450-839-6708
trésorière et responsable des loisirs

André Dugas, administrateur

Nicole Guillemette, administratrice

Suivez-nous sur Facebook :
FADOQ Saint-Esprit

Courriel :
clubfadoq.saint.esprit@gmail.com



Période de renouvellement du Supplément de revenu garanti

Avez-vous produit votre déclaration de revenus?

Chaque année, un grand nombre de prestataires qui reçoivent le Supplément de revenu garanti (SRG) voient leurs prestations interrompues en juillet parce qu'ils n'ont pas produit leur déclaration de revenus. Afin de réduire au minimum ces interruptions, nous invitons les clients à produire leur déclaration de revenus par voie électronique auprès de l'Agence du revenu du Canada, **avant le 30 avril**, ou à remplir un [formulaire](#) de renouvellement du SRG (**ISP3026**) disponible sur le site Internet de Service Canada.

Avez-vous droit au SRG?

Oui, si :

- ✓ vous avez 65 ans ou plus;
- ✓ vous vivez au Canada;
- ✓ vous recevez la pension de la [Sécurité de la vieillesse \(SV\)](#);
- ✓ votre revenu est inférieur à 20 832 \$ et vous êtes célibataire, veuf ou divorcé;
- ✓ la somme de votre revenu et de celui de votre époux ou conjoint de fait est inférieure à :
 - ✓ 27 552 \$ et votre époux ou conjoint de fait reçoit la pension complète de la SV;
 - ✓ 38 592 \$ et votre époux ou conjoint de fait reçoit l'Allocation;
 - ✓ 49 920 \$ et votre époux ou conjoint de fait ne reçoit ni la pension de la SV ni l'Allocation.

Vous ne recevez pas le SRG?

Voici comment vous pouvez l'obtenir :

- ✓ En soumettant une demande en ligne via un compte Mon Dossier Service Canada (MDSC).
- ✓ En remplissant un [formulaire](#) de demande pour le Supplément de revenu garanti (**ISP3025**) disponible sur le site Internet de Service Canada et en l'envoyant par la poste au bureau de Service Canada le plus près.

Pour obtenir de l'information ou de l'aide, les clients et les membres de leur famille peuvent nous contacter de la façon suivante :



En ligne, sur le [site Internet](#) de [Service Canada](#);



Par téléphone, au numéro sans frais **1-800-277-9915**;



En personne, dans un Centre Service Canada (CSC) près de chez vous. En raison de la Covid-19, les clients doivent cependant prendre rendez-vous sur [eServiceCanada](#) avant de se présenter dans un CSC;



Par la poste, en envoyant une lettre au [bureau de Service Canada](#) le plus près.

Il est important que les clients communiquent avec nous dès que leur situation est modifiée, par exemple en cas de changement de revenus, d'état civil ou d'adresse.

Qu'est-ce que le SRG?

Le Supplément de revenu garanti (SRG) est une prestation mensuelle non imposable dont le calcul est basé sur le revenu. Elle est versée aux résidents du Canada qui reçoivent la Sécurité de la vieillesse (SV) et qui ont un faible revenu. Les prestations du SRG sont renouvelées automatiquement chaque année, en juillet, **à condition que le client remplisse une déclaration de revenus au plus tard le 30 avril.**

Recevez les montants
auxquels vous avez droit.
Un bénévole vous y aidera.



Le Service d'aide en impôt – Programme des bénévoles

Le service d'aide en impôt résulte d'un important partenariat établi en 1988 entre l'Agence du revenu du Canada (ARC) et Revenu Québec. Il soutient les personnes qui ne peuvent pas remplir leurs déclarations de revenus ou qui n'ont pas les moyens de confier cette tâche à des professionnels. Chaque année, des organismes et leurs bénévoles aident un grand nombre de personnes en remplissant gratuitement leurs déclarations de revenus.



SERVICE D'AIDE
EN IMPÔT

PROGRAMME
DES BÉNÉVOLES
DEPUIS 1988



Le Service d'aide en impôt–Programme des bénévoles permet à des personnes de recevoir les prestations et les crédits auxquels elles ont droit, par exemple les prestations pour enfants, le crédit d'impôt pour solidarité ou le crédit pour la TPS/TVH.

Pouvez-vous bénéficier du service d'aide en impôt?

Pour bénéficier du service d'aide en impôt, vous devez avoir un revenu modeste **et** une situation fiscale simple.

Le revenu familial maximal est de

- 35 000 \$, dans le cas d'une personne seule;
- 45 000 \$, dans le cas d'un couple (ajoutez 2 500 \$ pour chaque personne à charge supplémentaire);
- 45 000 \$, dans le cas d'un adulte avec un enfant (ajoutez 2 500 \$ pour chaque personne à charge supplémentaire).

Les séances de préparation de déclarations de revenus sont organisées par de nombreux organismes participants du Québec et sont offertes de février à avril ainsi que le reste de l'année, dans certains cas.



Pour connaître les endroits où ce service est offert ainsi que les horaires, consultez revenuquebec.ca/benevoles.

Vous pouvez également communiquer avec le service à la clientèle de l'ARC ou de Revenu Québec aux numéros suivants:

ARC: 1 800 959-7383

Revenu Québec: 1 800 267-6299

Documents requis

Lorsque vous vous présentez à une séance de préparation de déclarations de revenus, veuillez apporter vos feuillets de renseignements fiscaux, vos relevés, vos reçus, vos avis de cotisation de l'année précédente et tout autre document pertinent. Ces documents sont nécessaires dans le cadre de la production de vos déclarations de revenus du Canada et du Québec.



Agence du revenu
du Canada

Canada Revenue
Agency



COM-301.2 (2021-10)






L'Association Carrefour Famille Montcalm
RECHERCHE des TRANSPORTEURS bénévoles

Les familles de Montcalm ont besoin de vous **PLUS QUE JAMAIS!**



Pour des transports médicaux, légaux
ou pour des ateliers ici-même!

-  Nous défrayons les frais de kilométrage (0.53¢/km)
-  Nous fournissons les bancs d'auto ainsi que la formation à cet effet
-  Nous fournissons le matériel de désinfection et de protection.

**Nous respectons votre disponibilité et souhaitons
grandement votre présence!**

Pour des informations détaillées, veuillez contacter Lyne
Plamondon au 450 439-2669 ou 1-877-439-2669

À la recherche d'idées de repas économiques?

Les aliments en conserve ou surgelés sont souvent meilleur marché et tout aussi nutritifs que les aliments frais.

Alors que nous ressentons l'impact de la hausse du prix des aliments, faire des choix alimentaires sains ne doit pas forcément coûter plus cher. Les conseils suivants peuvent vous aider à bien vous alimenter tout respectant votre budget.



- Faites une liste d'épicerie et respectez-la. Vous ferez moins d'achats impulsifs.
- Surveillez les soldes dans les cahiers publicitaires et recherchez les articles offerts à prix réduit.
- Les produits avec imperfections sont tout aussi bons. Les produits dont la date de péremption approche ou qui sont déformés ou légèrement meurtris sont parfois offerts à prix réduit ou au rabais. Ces produits sont tout aussi bons pour la santé que les produits sans imperfections. De plus, en les achetant, vous contribuez à réduire le gaspillage alimentaire.
- Congelez. Vous pouvez prolonger la durée de conservation des produits achetés à prix réduit en les congelant. Vous pouvez congeler les fruits, le poisson, les légumes, le pain à grains entiers, les viandes maigres ou la volaille.
- Tenez compte de la saison. Les légumes et les fruits sont habituellement moins chers lorsqu'ils sont de saison. Les légumes et les fruits en conserve ou surgelés représentent aussi des choix santé. Ils sont habituellement moins chers que les légumes et les fruits frais lorsque ceux-ci ne sont pas de saison.
- Consommez davantage de protéines d'origine végétale. Les haricots, les lentilles et autres légumineuses sont des aliments sains et peu coûteux. Ajoutez-en à vos repas tout au long de la semaine.
- Faites des provisions de conserves lorsque celles-ci sont en solde. Les conserves sont une excellente option car le contenu est pré-coupé et rapide à préparer, se conservent longtemps et offrent de la variété en hiver. Ayez toujours ces [huit conserves dans votre garde-manger](#) : haricots noirs, rouges ou blancs, pois chiches, lentilles, tomates, poisson (thon, saumon, sardines), maïs en grains, pois et haricots verts, purée de tomate et bouillon à faible teneur en sel.

Vous cherchez des idées de recettes faciles et rapides pour vous et votre famille ? Visitez [la cuisine du guide alimentaire](#). Vous trouverez entre autres une variété de recettes avec 10 ingrédients ou moins, préparées en 30 minutes ou moins, sans cuisson, végétariennes, etc.

Rencontres prénatales

Association Carrefour Famille Montcalm

À débiter dès la 12e semaine de grossesse

Durée: 5 rencontres

Quand: 1 soir sur semaine (18h30 à 20h30) 1 fois par mois

Côté: 40\$ pour les 5 rencontres *

*Les frais demandés ne doivent pas être un frein à votre inscription.
Réduction possible selon votre situation financière. Contactez-nous.

Thèmes abordés:

- développement du fœtus
- changement physiologique de la femme enceinte
- malaise de la grossesse, signaux d'alarmes
- saines habitudes de vie, sommeil, gestion du stress
- alimentation de la mère et du nourrisson, allaitement
- accouchement: préparation, postures, plan de naissance, gestion de la douleur, interventions obstétricales
- adaptation à la parentalité du père et de la mère
- soins du nouveau-né
- période post-partum

Appelez-nous pour inscription: 450 439-2669



Conférences gratuites parents –printemps 2023

<p>Mercredi 15 mars</p> <p>18h30 à 20h30</p> <p>Saint-Jacques</p>	<p>La sexualité, on en parle! Par Geneviève Gagnon, sexologue.</p> <p>À travers les médias, la sexualité est présente et facilement accessible. Trucs pour aborder le sujet et faire face aux questions de vos enfants.</p> <p>Parents d'enfants de 6 à 17 ans *** nouveauté***</p> 
<p>Mardi 21 mars</p> <p>18h30 à 20h30</p> <p>Sainte-Julienne</p>	<p>Utiliser les forces des enfants pour leur réussite! Par Nancy Morin, psychoéducatrice.</p> <p>Conseils pratiques pour encourager, motiver et favoriser l'intérêt des enfants face à l'école.</p> <p>Parents d'enfants 5 à 17 ans *** nouveauté***</p>
<p>Mercredi 22 mars</p> <p>18h30 à 20h30</p> <p>Saint-Esprit</p>	<p>Mieux vaut agir que réagir Par Le Réseau.</p> <p>Influence des autres, drogue, alcool, conseils pour aborder ces sujets délicats avec les adolescents.</p> <p>Parents d'enfants 12 à 17 ans</p> 
<p>Mardi 4 avril</p> <p>18h30 à 20h30</p> <p>Sainte-Julienne</p>	<p>Diversité sexuelle et de genre Par Marilou Prince, sexologue.</p> <p>Augmenter ses connaissances face à la diversité sexuelle et de genre. Comprendre la réalité des personnes qui la vivent.</p> <p>Parents d'enfants de 0 à 17 ans</p> 
<p>Mercredi 5 avril</p> <p>18h30 à 20h30</p> <p>Saint-Calixte</p>	<p>Utilisation saine d'internet et des réseaux sociaux Par la Sureté du Québec.</p> <p>Découvrir les applications et médias sociaux utilisés par les enfants. Repérer la cyberintimidation, encourager une saine utilisation d'Internet.</p> <p>Parents d'enfants de 8 à 17 ans</p> 
<p>Mardi 18 avril</p> <p>18h30 à 20h30</p> <p>Saint-Lin-Laurentides</p>	<p>Stimuler le langage au quotidien Par Nancy Althot, intervenante en stimulation du langage.</p> <p>Développer des stratégies naturelles pour stimuler le langage chez les enfants.</p> <p>Parents d'enfants 0-12 ans *** nouveauté***</p> 

POUR INSCRIPTION: 450-758-3703, poste 28492 angelicaandretti@reussiteeducativemontcalm.com

Suivez nous!



Parentsporteursdereussite



Reussiteeducative.montcalm

TOU GO

Des habitudes santé
que vous aimerez



montougo.ca

Session Printemps 2023 INSCRIPTION YOGA QI-GONG

Venez Respirer!
Apaiser votre corps
et votre esprit!

Une invitation à
être pleinement soi-même
au moment présent!

Inscription en tout temps
Nancy **450.588.3292**
yoqitanancy@hotmail.com

Vendredi 10h00 à 11h15
14 avril – 16 juin 2023
Saint-Roch, 189 Rang St-Charles

Mercredi 13h30 à 14h45
5 avril – 7 juin
Saint-Alexis, 258 Principale (Salle du Conseil)

COURS PERSONNALISÉS de petit groupe

Cours privés et consultation en Naturopathie aussi offert!



Inscriptions au baseball mineur

Bienvenue à tous les garçons et les filles de 4 à 14 ans. Les pratiques débuteront en gymnase autour du 1er avril pour 7U et plus. Pour Rallye Cap, les pratiques débuteront le 6 mai. Quand la température sera clémente, nous jouerons sur un terrain de balle du territoire Montcalm/Rawdon.

Inscriptions :

Allez sur le site www.abmrm.com et suivez les instructions d'inscription. Plusieurs détails se trouvent sur le site. Vous aurez la possibilité de payer par virement, chèque ou carte de crédit.

Rallye Cap (2017-2018-2019) : 100 \$

7U (2016) : 200 \$

9U (2014-2015) : 235 \$

11U (2012-2013) : 240 \$

13U (2010-2011) : 250 \$

Pour toutes questions, vous pouvez nous joindre par Facebook, par courriel ou par téléphone.

Eric Charette abmrm.ec@gmail.com 514 713-6300

François Gagnon abmrm.fg@gmail.com 514 914-5619

Richard Bélair rbelair55@hotmail.com 450 803-5396

• Activités d'initiation au gymnase •

Tous les vendredis de 18 h 30 à 20 h 30

Pour la session d'hiver, voici une offre d'activités d'initiation à différents sports, ouvert à tous, pour les familles de la Municipalité de Saint-Esprit et de Saint-Roch-Ouest!

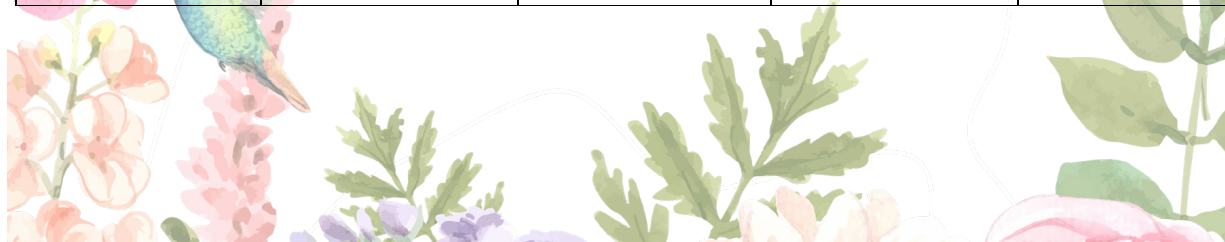
À votre agenda, notez les dates et inscrivez-vous !!! Les activités sont gratuites, mais inscription obligatoire au 450-831-2114 Poste 7530 ou LOISIRS@SAINT-ESPRIT.CA

DATE	ACTIVITÉ	DESCRIPTION
17 MARS	ULTIMATE FRISBEE	L' ultimate est un sport collectif utilisant un disque opposant deux équipes de sept joueurs. L'objectif est de marquer des points en progressant sur le terrain par des passes successives vers la zone d'en-but adverse et d'y rattraper le disque.
24 MARS	LACROSSE	C'est une rencontre de deux équipes de dix joueurs (trois attaquants, trois milieux, trois défenseurs et un gardien). Les joueurs utilisent une longue crosse pour attraper, porter et se passer une balle en caoutchouc dans l'objectif de la mettre dans le but adverse.
31 MARS	CIRQUE	Venez découvrir les arts du cirque!
7 AVRIL	BASKETBALL	Défiez les paniers en famille!
14 AVRIL	KIN-BALL	Le Kin-Ball est un sport collectif qui se joue avec un gros ballon opposant trois équipes de quatre joueurs. Le but est qu'une équipe serve le ballon à l'une des deux équipes adverses de façon que cette dernière ne puisse pas le récupérer avant qu'il ne touche le sol.
21 AVRIL	SOCCER	On tire au but en famille!

*l'activité pourrait être annulée s'il n'y a pas assez d'inscription.

Voici la programmation des événements de Mars et Avril

DATE	ACTIVITÉ	HEURES	ENDROIT	
Vendredi 17 mars	Initiation à l'Ultimate frisbee	18 h 30 À 20 h 30	Gymnase – école Dominique-Savio	Inscription obligatoire
Mardi 21 mars	Activité – jeux FADOQ (membres)	13 h À 16 h	Mairie – 21 Principale	
Jeudi 23 mars	Café des aînés	13 h À 16 h	Mairie – 21 Principale	
Vendredi 24 mars	Initiation à Lacrosse	18 h 30 À 20 h 30	Gymnase – école Dominique-Savio	Inscription obligatoire
Lundi 27 mars	Atelier de tressage de rameaux	19 h à 21 h	Sous-sol de l'église	Inscription au 450-839-2573
Mardi 28 mars	Activité – jeux FADOQ (membres)	13 h À 16 h	Mairie – 21 Principale	
Jeudi 30 mars	Café des aînés	13 h À 16 h	Mairie – 21 Principale	
Vendredi 31 mars	Initiation aux arts du cirque	18 h 30 À 20 h 30	Gymnase – école Dominique-Savio	Inscription obligatoire
Lundi 3 avril	Séance du conseil	19 h 30 NOUVELLE HEURE!	Mairie – 21 Principale	
Mardi 4 avril	Activité – jeux FADOQ (membres)	13 h À 16 h	Mairie – 21 Principale	
Jeudi 6 avril	Café des aînés	13 h À 16 h	Mairie – 21 Principale	
Vendredi 7 avril	Initiation au Basketball	18 h 30 À 20 h 30	Gymnase – école Dominique-Savio	Inscription obligatoire
Mardi 11 avril	Activité – jeux FADOQ (membres)	13 h À 16 h	Mairie – 21 Principale	
Mercredi 12 avril	Rencontre Club Eco	19 h	Bibliothèque Alice-Parizeau	
Jeudi 13 avril	Café des aînés	13 h À 16 h	Mairie – 21 Principale	
Vendredi 14 avril	Initiation au Kin Ball	18 h 30 À 20 h 30	Gymnase – école Dominique-Savio	Inscription obligatoire
Mardi 18 avril	Activité – jeux FADOQ (membres)	13 h À 16 h	Mairie – 21 Principale	
Jeudi 20 avril	Café des aînés	13 h À 16 h	Mairie – 21 Principale	
Vendredi 21 avril	Initiation au soccer	18 h 30 À 20 h 30	Gymnase – école Dominique-Savio	Inscription obligatoire
Samedi 22 avril	CORVÉE DU PRINTEMPS	9 h à 14 h	À confirmer!	



L'EXPRESS

MONTCALM

UNE PROPRIÉTÉ DE
MÉDIALO

Poursuivant son évolution, Médialo s'apprête à amorcer le virage le plus important et le plus innovant de toute son histoire, alors que ses publications ne sont plus distribuées de porte en porte dans la région de Lanaudière.

Ce n'est pas d'hier que les discussions entourant le mode de distribution des journaux locaux sont dans l'air. En plus des préoccupations environnementales, de nombreux enjeux touchant l'industrie de la presse écrite ont représenté pour Médialo une opportunité de se réinventer et d'encore plus se démarquer dans son marché.

Après avoir revisité son format et son identité visuelle en début d'année, voilà que l'entreprise reverra son mode de distribution. Celui-ci reposera sur des boîtes à journaux installées sur le territoire ainsi que sur des points de dépôt dans des commerces et établissements stratégiquement sélectionnés pour assurer une couverture adéquate de la région.

Ce dernier tient à se faire rassurant: votre journal demeurera gratuit et accessible. L'entreprise privilégiera des points de dépôt qui se situent le plus possible dans votre environnement immédiat.

Pour Saint-Roch-Ouest, les points de dépôt sont dans le Croque-livres à la Municipalité de Saint-Roch-Ouest et à l'Épicerie Rurale (Fromagerie la Suisse Normande).

Pour en savoir plus sur l'entreprise, visitez le www.medialo.ca.