

Le uest

Mars 2022-NO 133 • La revue des Saint-Rochois (es)

PROCHAINE RENCONTRE DU CONSEIL MUNICIPAL

Mardi 5 avril 2022 • 20 h
au bureau municipal



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

Dominique Gamelin,

Inspectrice municipale

poste 7550



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.

Bonne nouvelle, après deux ans, les cabanes à sucre peuvent ouvrir et, surtout, accueillir les visiteurs. Certaines vont aussi offrir les boîtes repas pour emporter.

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 cette année pour encourager les producteurs locaux.

Bonnes dégustations!



TOUGO est arrivé!

*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 toute nouvelle 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 nouveau 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, de listes, 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.

Manger mieux. Bouger plus. Se sentir bien.

TOUGO.

Des habitudes santé que vous aimerez.

***Pierre Mercier,
Maire***

• Table des matières •

Mot du maire	2
Table des matières	3
Résumé des délibérations du conseil municipal	4
Avis public	5
Communiqué de presse : Nouvelles directives (visites proches aidants)	7
Communiqué de presse : COVID-19 en RI, RPA et CHSLD	8
Communiqué de presse : Une première dans Lanaudière	10
Sûreté du Québec : Mise en garde • Fraude du faux fournisseur	12
Sûreté du Québec : Détecter, Dénoncer. Décourager	13
Grand gagnant du 1000\$ d'épicerie avec Éconologis	14
Ligne Aide Abus Aînés (LAAA) • Fraude	16
Choisir, c'est pouvoir ouvrir une porte • Santé mentale	19
Bibliothèque Alice-Parizeau	20
MRC Montcalm • Les enfants voyagent gratuitement	22
Luciole • Offre d'emploi	23
Association Carrefour Famille Montcalm • Contractuelle recherchée	24
Centre Action bénévole Montcalm	25
Calendrier des activités	26
Club FADOQ Saint-Esprit	26
Soirée Cours Toutoune avec Geneviève Gagnon	27
Calendrier des collectifs 2022	27
Stationnement Zone neutre	27
Le Défi santé devient TOUGO !	28
Inscrivons au baseball mineur	30
Camp de jour	31
Je soutiens ma MDJ	32



• Résumé des délibérations du conseil municipal •

SÉANCE ORDINAIRE TENUE LE 1^{er} MARS 2022

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 54 311 \$.

Location de toilette - Saison 2022

Il est résolu de louer une toilette chimique pour l'aire de repos, du 1^{er} mai au 31 octobre 2022.

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 2022.

Contribution au Réseau Biblio pour l'année 2022

Il est résolu d'autoriser une dépense de 1 837,50 \$ (taxes incluses) pour la contribution municipale au CRSBP du Centre du Québec de Lanaudière et de la Mauricie inc. (Biblio du Centre du Québec).

Adoption du rapport annuel 2021 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 2021.

Formation FQM-le comportement éthique

CONSIDÉRANT QU'en vertu de la Loi sur l'éthique et la déontologie en matière municipale (article 15), les membres du conseil doivent suivre une formation sur le comportement éthique dans les six premiers mois du début de leur mandat ;

EN CONSÉQUENCE, il est résolu d'autoriser les inscriptions pour la formation sur le comportement éthique donnée par la FQM pour tous les élus (e).

• Résumé des délibérations du conseil municipal •

SÉANCE ORDINAIRE TENUE LE 1^{er} MARS 2022

Congrès de l'ADMQ 2022

Le congrès de l'ADMQ aura lieu à Québec du 15 au 17 juin 2022.

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

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 2021.

Nomination des responsables pour les comités des loisirs et sports pour l'année 2022

Il est résolu de désigner M^{me} Josianne Chayer en remplacement de M. Jean Bélanger pour siéger sur le comité des loisirs et sports pour l'année 2022.

AVIS PUBLIC

AUX CONTRIBUABLES DE LA SUSDITE MUNICIPALITÉ

EST PAR LES PRÉSENTES DONNÉ par la soussignée, directrice générale et greffière- trésorière de la susdite municipalité que :

Lors de la séance ordinaire du conseil de la Municipale de Saint-Roch-Ouest tenue le mardi 1er mars 2022, le conseil municipal a procédé à l'adoption du règlement 141-2022 intitulé :

Édictant le code d'éthique et de déontologie des employés municipaux de la municipalité de saint-roch-ouest.

Ledit règlement 141-2022 est déposé au bureau de la municipalité où toute personne intéressée peut en prendre connaissance aux heures normales d'ouverture, du mardi au jeudi de 8 h 30 à 12 h et de 13 h à 16 h 30, et sur le site internet www.saint-roch-ouest.ca.

Donné à Saint-Roch-Ouest, ce quinzième jour de mars de l'an deux mille vingt-deux.

-Original signé-

Sherron Kollar,

Directrice générale et greffière-trésorière

AVIS PUBLIC

AUX CONTRIBUABLES DE LA SUSDITE MUNICIPALITÉ

EST PAR LES PRÉSENTES DONNÉ par la soussignée, directrice générale et greffière- trésorière de la susdite municipalité que :

Lors de la séance ordinaire du conseil de la Municipalité de Saint-Roch-Ouest tenue le mardi 1er mars 2022, le conseil municipal a procédé à l'adoption du règlement 142-2022 intitulé:

Édictant le code d'éthique et de déontologie des élus(es) municipaux

Ledit règlement 142-2022 est déposé au bureau de la municipalité où toute personne intéressée peut en prendre connaissance aux heures normales d'ouverture, du mardi au jeudi de 8 h 30 à 12 h et de 13 h à 16 h 30, et sur le site internet www.saint-roch-ouest.ca.

Donné à Saint-Roch-Ouest, ce quinzième jour de mars de l'an deux mille vingt-deux.

-Original signé-

Sherron Kollar,

Directrice générale et greffière-trésorière

AVIS PUBLIC

AUX CONTRIBUABLES DE LA SUSDITE MUNICIPALITÉ

Assemblée publique de consultation portant sur le plan de gestion des matières résiduelles (PGMR)

Mercredi 25 mai 2022 • Dès 18 h 00

Cour municipale de la MRC de Montcalm

1530 (porte A), rue Albert Sainte-Julienne

Le projet de plan peut être consulté au bureau de chaque municipalité locale du territoire ainsi que sur le site web de la MRC de Montcalm : <https://bit.ly/3hBdaSk>

De plus, il est possible pour tout intéressé d'émettre des commentaires par écrits à l'égard du projet de plan.

Les avis et mémoires écrit doivent être reçus **avant le 31 mai 2022 inclusivement** .

Par la poste : MRC de Montcalm, Projet de PGMR
1540, rue Albert, Sainte-Julienne (Québec) J0K 2T0

Par courriel : info@mrcmontcalm.com

Nouvelles directives relatives aux visites de proches aidants en centre hospitalier

Joliette, le 3 mars 2022 - La Direction du Centre intégré de santé et de services sociaux (CISSS) de Lanaudière désire vous informer des nouvelles directives concernant la présence des proches aidants et des visiteurs au Centre hospitalier De Lanaudière (CHDL) et à l'Hôpital Pierre-Le Gardeur (HPLG) en vigueur depuis hier et s'inscrivant en cohérence avec le plan de déconfinement pour la population.

Puisque la présence des proches et des visiteurs dans le cheminement des soins de l'usager est valorisée et contribue positivement au rétablissement, en plus de soutenir les équipes soignantes, des mesures locales ont été prises en ce sens, à savoir que :

- Les proches aidants sont à nouveau bienvenus, et ce, de 8 h à 21 h;
- Les heures de visite et le nombre de visiteurs sont flexibles (après concertation avec l'équipe soignante);
- Des modalités spécifiques doivent être respectées dans certains secteurs (ex. : maternité, soins intensifs, soins palliatifs);
- Les visiteurs de moins de 12 ans doivent être accompagnés d'un adulte.

Il est à noter que les visites peuvent être restreintes ou interdites, de façon exceptionnelle, lorsque la sécurité des usagers ou des visiteurs risque d'être compromise (en cas d'éclosions, par exemple).

La Direction du CISSS désire rappeler que le passeport vaccinal est toujours exigé et que les mesures pour le lavage des mains ainsi que le port du masque demeurent en vigueur.

Nous remercions la population pour sa pleine collaboration à assurer la sécurité des usagers dans les milieux de soins, et ce, en évitant de visiter un proche si elle a des symptômes liés à la COVID-19.

- 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

COVID-19 en RI, RPA et CHSLD

Mobilisation des employés du CISSS de Lanaudière pour aider les équipes et prévenir le déconditionnement des aînés

Joliette, le 22 février 2022 - Afin de favoriser le maintien de l'autonomie des personnes âgées, des équipes du Centre intégré de santé et de services sociaux (CISSS) de Lanaudière sont déployées dans les résidences privées pour aînés (RPA), les ressources intermédiaires (RI) ainsi que les CHSLD de la région où un isolement préventif a été rendu nécessaire en raison d'une éclosion de la COVID-19. Plusieurs membres du personnel se portent volontaires depuis quelques semaines pour venir prêter main-forte aux équipes dans ces milieux de vie et ainsi contribuer à prévenir le déconditionnement des aînés lanauois.

Soutien à domicile

L'intervention des équipes du soutien à domicile vise à proposer diverses activités aux résidents des RI et des RPA : aide et entraînement aux transferts et à la marche, aide à l'habillage, stimulation de la mémoire par la discussion et utilisation d'outils de loisirs, comme des cartes ou des casse-tête.

Centres d'hébergement

Une démarche similaire est également en cours dans les unités en isolement COVID-19 des CHSLD à la suite d'un appel à tous. Des équipes en provenance de tous les secteurs et constituées, par exemple, d'agents administratifs, de professionnels, de médecins et de gestionnaires, contribuent aux soins de base ainsi qu'au maintien de l'autonomie des résidents.

« Avec enthousiasme et compassion, j'ai donné mon nom pour aider mes collègues du CISSS en CHSLD dans le but de les soutenir dans la dispensation des soins et des services essentiels aux résidents. J'ai été bien accueillie par les équipes de travail des CHSLD Saint-Eusèbe, Saint-Donat et Saint-Antoine-de-Padoue (gestionnaires de ces installations, infirmiers, préposés aux bénéficiaires, aides de service, agents de sécurité, etc.). Merci à chacun d'eux. Je me suis sentie bien utile pour mon organisation et pour tous les usagers qui m'ont remerciée », souligne Isabelle Cousineau, technicienne en administration au sein du CISSS.

« J'ai décidé d'aller aider dans les CHSLD afin de répondre à l'appel du manque de ressources. Sur place, j'ai découvert des collègues qui travaillent sans relâche pour répondre aux besoins des résidents. J'ajouterais aussi que cette expérience m'a également beaucoup apporté. Le personnel était reconnaissant de voir le soutien qu'on leur apportait, mais il était aussi heureux pour les personnes aînées. Et dans cette période de turbulence, ces beaux moments passés auprès d'elles m'ont permis de me connecter relativement aux vraies raisons qui orientent nos décisions au quotidien, soit le bien-être des usagers, mais également celui du personnel pour qui j'ai énormément d'admiration », mentionne Marie-Pierre Girard, gestionnaire au CISSS.

« Au total, ce sont plus de 300 quarts de travail qui ont été comblés par ces initiatives sur une base volontaire et les employés continuent de répondre à l'appel. Il s'agit d'une mobilisation sans précédent qui témoigne du souci et de la volonté du personnel du CISSS de Lanaudière de prendre soin des aînés en situation de vulnérabilité et de l'esprit de collaboration qui est démontré, et j'en suis très fière », tient à mentionner Maryse Poupart, présidente-directrice générale du CISSS de Lanaudière.



Sur la photo : Mme Isabelle Brulé, gestionnaire responsable de site, Mme Valérie Goulet, agente de relations humaines, Mme Karine Parent, chef d'unité et M. Joël Dufour, agent d'intervention.

- 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

Communiqué de presse

Pour diffusion immédiate

Une première dans Lanaudière Hôpital Pierre-Le Gardeur | Grâce aux équipes du CISSS, des usagers peuvent retourner à domicile le jour même de leur chirurgie de remplacement de la hanche

Joliette, le 14 mars 2022 - Pour la première fois dans la région, l'équipe médicale de l'Hôpital Pierre-Le Gardeur (HPLG) du Centre intégré de santé et de services sociaux (CISSS) de Lanaudière, menée par le D^r Frédéric Tanguay, chirurgien-orthopédiste et le D^r Simon Joly, anesthésiologiste, a récemment réalisé avec succès un remplacement total de la hanche en chirurgie d'un jour.

Grâce à un nouveau protocole d'amélioration des soins et de récupération accélérée, cette grande première a permis à un usager, M. Robert Allard, 72 ans, de quitter l'hôpital le jour même de cette procédure plutôt que d'être hospitalisé 2 à 4 jours, temps d'hospitalisation habituellement requis pour ce type d'intervention. Opéré le 16 février dernier, M. Allard a pu poursuivre sa récupération à domicile grâce à un encadrement soutenu et à un accès 24 h/24 à l'équipe de chirurgie du 3^e Est de l'HPLG, au cours de la première journée, puis à une prise en charge par les intervenants de l'équipe du soutien à domicile du CISSS. Depuis, le CISSS est fier d'annoncer que 2 autres usagers ont pu bénéficier des fruits de ce projet. Il est d'ailleurs prévu de réaliser cette intervention auprès d'un nouvel usager chaque semaine.

Une approche comme celle-ci s'accompagne de bénéfices concrets pour l'usager, notamment un meilleur contrôle de la douleur, la réduction des nausées ainsi qu'une capacité à récupérer plus rapidement, ce qui a permis à M. Allard de retourner à la maison 7 heures après l'intervention. Avec le soutien des équipes du CISSS, ce dernier s'est également senti davantage impliqué dans son processus de guérison.

Le travail d'équipe, clé du succès

Être en mesure de réaliser un remplacement total de la hanche en chirurgie d'un jour est le fruit du travail conjugué des équipes et de l'excellence des soins prodigués. C'est grâce à l'incroyable collaboration en interdisciplinarité de la part de l'ensemble des membres des équipes, que ce soit notamment le chirurgien-orthopédiste, l'anesthésiologiste, les infirmières, le pharmacien, le physiothérapeute ainsi que les autres intervenants du soutien à domicile du CISSS, que cette première lanaudoise a pu être possible.

Des résultats concluants

Avec cette expérience concluante, l'équipe médicale de l'HPLG souhaite poursuivre dans cette voie et espère réaliser une centaine d'interventions de ce type au cours des 2 prochaines années. Ce projet est également en cours de développement au Centre hospitalier De Lanaudière, à Joliette. À moyen terme, il est souhaité que les principes d'optimisation de la récupération à la suite d'une chirurgie soient intégrés à l'ensemble des spécialités chirurgicales.

Le CISSS de Lanaudière est fier de faire partie des premiers établissements du réseau de la santé québécois à avoir expérimenté avec succès cette intervention novatrice. Pour y parvenir, l'organisation souhaite d'ailleurs souligner la précieuse collaboration de D^r Pascal-André Vendittoli, chirurgien-orthopédiste et de M^{me} Karine Pellei, physiothérapeute, tous 2 de l'Hôpital Maisonneuve-Rosemont, qui ont accepté de partager avec l'équipe médicale de l'HPLG leur savoir et leurs connaissances en la matière. Cet hôpital montréalais a été le premier au Canada à utiliser cette procédure.

Photo N° 1



C'est avec fierté que M. Robert Allard, 72 ans, est devenu le premier usager lanaudois à subir un remplacement total de la hanche en courte durée. On le voit ici, debout sur ses 2 jambes, à l'aube de son départ de l'Hôpital Pierre-Le Gardeur, la journée même de cette intervention chirurgicale.

Photo N° 2



Quelques-uns des membres des équipes qui ont réalisé avec succès cette première dans Lanaudière. Dans l'ordre habituel : Mathieu Charland, technicien en réadaptation physique, D^r Frédéric Tanguay, chirurgien-orthopédiste et D^r Simon Joly, anesthésiologiste, tous 2 leaders du projet, Nathalie Villeneuve, chef d'unité du bloc opératoire et des activités chirurgicales, Françoise Sanchez, infirmière en chirurgie d'un jour et Jean-François Labrie, directeur adjoint des services hospitaliers et chargé de projet.

- 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



MISE EN GARDE | FRAUDE DU FAUX FOURNISSEUR

La Sûreté du Québec tient à vous mettre en garde contre le stratagème du faux fournisseur qui sévit actuellement sur l'ensemble de son territoire. Afin de prévenir ce phénomène, un contenu informatif est destiné au personnel administratif responsable des activités financières au sein de petites et de moyennes entreprises.

COMMENT LE FRAUDEUR PROCÈDE-T-IL?

- Ce stratagème implique une captation par le fraudeur d'échanges survenus entre une entreprise (un fournisseur) et ses clients d'affaires. Une analyse détaillée des activités de l'entreprise (incluant ses activités transactionnelles et sa structure organisationnelle) est réalisée par le fraudeur.
- Lorsque ce dernier possède assez d'informations sur les liens d'affaires, le fraudeur usurpe l'identité du fournisseur en piratant son compte de messagerie. Par exemple, substitution de www.fournisseur@legitime.qc.ca par www.fournisseur@legitime.qc.ca.
- Grâce à cette supercherie, le fraudeur cible une transaction imminente avec un client existant et sollicite ce dernier afin de lui demander de procéder à un paiement dans un compte bancaire autre que celui utilisé habituellement pour le même type de transaction.
- L'entreprise cliente, convaincue de faire affaire avec le fournisseur légitime, procède au paiement à l'aide des informations bancaires du fraudeur. Ce n'est que lors d'un échange réel avec le véritable fournisseur que l'entreprise cliente constate la fraude.

COMMENT SE PROTÉGER?

- Ayez une solution de sécurité complète qui offre une protection contre les rançongiciels, les pourriels, la navigation Web et qui assure la sauvegarde et la restauration de vos données;
- Sensibilisez le personnel de votre entreprise aux procédures de transactions ou de virement, ainsi qu'à toutes autres mesures de sécurité mises en place;
- Effectuez systématiquement des vérifications auprès de personnes en autorité au sein de l'entreprise avant de procéder à toute transaction;
- Soyez particulièrement vigilant quant aux requêtes liées aux changements de coordonnées bancaires de vos fournisseurs ou de vos clients d'affaires. Procédez à une vérification auprès des institutions bancaires concernées;
- Validez votre interlocuteur dans toutes vos communications, peu importe le moyen utilisé (ex. : par courriel, par texto, par téléphone).

VOUS ÊTES VICTIME D'UNE SITUATION DE FRAUDE?

***** Le transfert d'argent a été réalisé dans les dernières 24 à 48 heures? *****

- Communiquez sans délai avec votre institution financière afin de faire interrompre une transaction à l'international.

POUR OBTENIR DE L'AIDE OU SIGNALER UNE FRAUDE

- Dénoncez l'incident auprès du **service de police** qui dessert votre municipalité :
 - Sûreté du Québec : 9-1-1* | *Municipalités non desservies par le 9-1-1 composez le : 310-4141 ou *4141 (cellulaire);
 - Service de police local.
- Signalez l'incident au Centre antifraude du Canada :
 - Par téléphone au 1 888 495-8501;
 - En visitant le www.antifraudcentre-centreantifraude.ca.



REFUSEZ! DITES NON!
RACCROCHEZ ET SIGNEZ LA FRAUDE

 **CENTRE ANTIFRAUDE DU CANADA**
www.antifraudcentre-centreantifraude.ca
1 888 495-8501

310-4141 OU *4141

Le Réseau FADOQ, la Sûreté du Québec et le Centre intégré universitaire de santé et de services sociaux du Centre-Ouest-de-l'Île-de-Montréal vous invitent à assister à une séance d'information traitant des différentes formes que prennent la maltraitance, la fraude et l'intimidation envers les personnes aînées.

POUR EN SAVOIR PLUS :

Réseau FADOQ
1 800 544-9058 (sans frais)
<http://aineavise.ca>

**VOUS ÊTES VICTIME
OU TÉMOIN DE
MALTRAITANCE,
DE FRAUDE OU
D'INTIMIDATION**

URGENCE
911

ÉCOUTE ET SOUTIEN
Ligne Aide Abus Aînés
1 888 489-ABUS (2287)
(sans frais)

ÂÎNÉ-AVISÉ, UNE INITIATIVE DE :



Centre intégré
universitaire de santé
et de services sociaux
du Centre-Ouest-
de-l'Île-de-Montréal



DÉTECTER, DÉNONCER, DÉCOURAGER



VOUS ÊTES VICTIME D'UNE FRAUDE ?

SIGNEZ L'INCIDENT AUPRÈS DES ORGANISMES SUIVANTS :



Votre institution bancaire



Votre compagnie émettrice de la carte de paiement



Votre fournisseur de service (internet, téléphonie cellulaire)



Vos agences nationales d'évaluation de crédit :

- Équifax Canada : 1 800 465-7166

- TransUnion Canada : 1 877 713-3393



Signalez l'incident au Centre antifraude du Canada au 1 888 495-8501
ou au www.antifraudcentre-centreantifraude.ca

SIGNEZ LA FRAUDE AUPRÈS DE VOTRE SERVICE DE POLICE :

Joindre votre service de police local ou la Sûreté du Québec au **310-4141** ou ***4141** (cellulaire)

SIGNEZ LA SITUATION AUPRÈS DES AUTRES ORGANISMES DE SERVICES PUBLICS :

Pour joindre l'*Autorité des marchés financiers* :

Québec : 418 525-0337 | Montréal : 514 395-0337 | Autres régions : 1 877 525-0337

Pour consulter la liste et les coordonnées des organismes, vous référer au document de la Commission d'accès à l'information : «*Perte ou vol de son identité : Comment réagir ?*»

SIGNEZ UNE FRAUDE LIÉE AUX PRESTATIONS GOUVERNEMENTALES :

Pour des prestations liées aux programmes administrés par :

-l'Agence du revenu du Canada, consultez les directives sur le [site](#) ou composez le 1 800 959-7383.

-Revenu Québec, composez le 1 800 267-6299 ou formulez une *plainte en ligne*

COMMUNIQUÉ DE PRESSE

Pour diffusion immédiate

Grand gagnant du 1 000 \$ d'épicerie avec Éconologis



Terrebonne, Lanaudière - Le 18 février 2022 - C'est avec beaucoup d'émotion que monsieur Bouchard a accepté son prix de 1 000 \$ de cartes-cadeaux d'épicerie, remporté dans le cadre d'un concours réservé aux participants du programme Éconologis. En effet, monsieur Bouchard a participé, cette saison, à Éconologis, un programme gouvernemental en efficacité énergétique qui aide les ménages à revenu modeste à améliorer leur confort et à mieux contrôler leur consommation d'énergie.

Chaque mois, pour souligner les efforts entamés en matière d'efficacité énergétique dans leur foyer, l'entreprise Expertbâtiment remettra une carte-cadeau de 1 000 \$ à un ménage à faible revenu ayant reçu une visite de sensibilisation du programme Éconologis cette saison, soit entre septembre 2021 et mars 2022. Expertbâtiment, est un organisme dûment autorisé par le gouvernement du Québec à offrir le programme Éconologis, et ce, partout au Québec.

Le programme Éconologis comporte deux volets. Le premier inclut des conseils pratiques pour économiser en matière de chauffage et d'électricité et la réalisation de travaux légers pour faire face à l'hiver, comme le calfeutrage de fenêtre, l'installation de coupe-froid, l'isolation de prise



EXPERTBÂTIMENT est un organisme dûment autorisé par le gouvernement du Québec à offrir le programme Éconologis.

électrique, etc. Le deuxième volet prévoit le remplacement de thermostats mécaniques pour des thermostats électroniques, sous certaines conditions.

Pour bénéficier du programme Éconologis, le participant doit respecter les seuils de revenus avant impôt. (Seuils de revenu maximal selon le nombre d'occupants)

Nombre d'occupants (incluant les enfants)	Revenu total
1 personne	26 620 \$
2 personnes	33 141 \$
3 personnes	40 743 \$
4 personnes	49 467 \$
5 personnes	56 105 \$
6 personnes	63 276 \$
7 personnes et +	70 449 \$

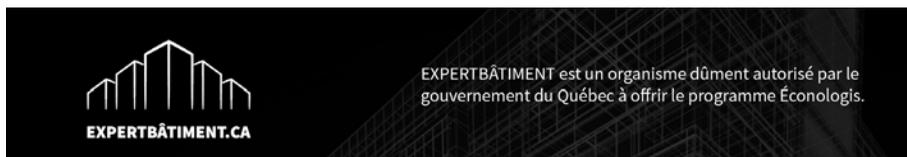
Pour obtenir plus d'information sur les critères d'admissibilité et prendre rendez-vous avec un conseiller, communiquez avec Expertbâtiment au 1 844 303-7333 ou inscrivez-vous en ligne au www.expertbatiment.ca/econologis.

Éconologis est un programme saisonnier offert d'octobre à mars qui permet d'obtenir des conseils personnalisés et des produits liés à l'efficacité énergétique à la maison, peu importe la forme d'énergie utilisée.

Expertbâtiment est une entreprise familiale qui a pour mission d'offrir tous les services spécialisés pour garantir des bâtiments sains et sécuritaires.

-30-

Information pour les médias :
Suzanne Miron
Développement des affaires - Programme Éconologis
514-916-2792
suzanne.miron@expertbatiment.ca



Pour vous inscrire à l'infolettre de la Ligne Aide Abus Aînés (LAAA) et recevoir des informations régulières, cliquez [ici](#).

La reconnaître... >>>

Qu'est-ce qu'une fraude ?

Selon Éducaloi, on parle de **Fraude financière** : « lorsqu'une personne utilise une méthode malhonnête pour tromper quelqu'un et lui faire perdre de l'argent.

La fraudeur peut utiliser le mensonge, la supercherie ou toute autre méthode malhonnête. »

Pour en savoir plus, cliquez [ici](#)



Comment la prévenir ?

Plusieurs moyens existent pour se protéger.

Avant tout, il faut savoir que le risque « zéro » n'existe pas. Si malgré toutes les précautions exposées ci-dessous vous êtes ciblés par un fraudeur, n'hésitez pas à en parler à l'une des ressources en page 3, voici quelques pistes :

1. Faire confiance à vos impressions à votre ressenti.

Vous avez le droit de douter de ce que l'on vous dit si c'est trop beau pour être vrai ou que l'on vous demande d'agir dans l'urgence.

2. N'hésitez pas à mettre vos limites.

Vous avez le droit de refuser de répondre, de fermer la porte ou de raccrocher !

3. Prenez le temps de réfléchir.

Refusez d'agir dans l'urgence. Pensez à vérifier : qui est la personne qui envoie le courriel, l'heure d'envoi. Les fraudeurs utilisent plusieurs stratégies pour rendre leur arnaque véridique. Parfois, il peut même s'agir d'un proche...

4. Ne pas remettre d'argent

sous quelque forme que ce soit. Ex. : Carte de crédit prépayée, virement bancaire, chèque.

5. Parler avec un proche ou une personne de confiance avant de donner suite.

L'impression de l'autre sur la situation pourra vous aider à faire un choix éclairé.

6. N'hésitez à prévenir le Centre antifraude du Canada.

Le fait d'aviser ce dernier et d'en parler avec vos proches peut éviter que d'autres personnes en soient victimes. Un proche ou un organisme peut vous accompagner dans la démarche.

Votre meilleur baromètre c'est vous !

Je crois subir une fraude...

Ne restez pas seul. Demandez de l'aide. Plusieurs ressources peuvent vous aider à dénouer la situation. Pensez à aviser votre institution financière !!

Constater qu'on a été victime de fraude peut faire vivre un ensemble d'émotions : inquiétudes, honte, culpabilité. Chose certaine, le fait d'être dépourvu de ses avoirs ou de ses biens a un impact bien réel, tant sur le plan de la santé mentale, que physique. Cela est d'autant plus vrai lorsque l'auteur du crime est une personne en qui vous aviez confiance. Sachez que les organismes d'aide et de soutien sont respectueux de la volonté des personnes qui ont subi une fraude de porter plainte

Ce qui importe est de mettre une stratégie en place avec vous pour faire cesser la situation.

Comme chaque cas est unique, une bonne évaluation de la situation est nécessaire. Les ressources nommées ci-dessous pourront vous informer sur vos droits et recours. Vous retrouverez également plusieurs informations dans la liste d'outils et de ressources d'aide.

Conférences à venir...

Commission des droits de la personne et des droits de la jeunesse (CDPDJ)

Conférence Prévenir la fraude en connaissant ses droits en ligne

jeudi 17 mars 2022 13 h 30 - 14 h 30

Conférencière : Julie Dumontier, Agente d'éducation et de coopération, Direction de l'éducation-coopération et des communications, Commission des droits de la personne et de la jeunesse

Pour vous inscrire suivre ce lien :

<https://cdpdj.adobeconnect.com/eozia2h4xxos/event/registration.html>



Outils

Accessibles en ligne
(cliquez et consultez)

- [Vos finances en toute sécurité](#)

Maltraitance

- [Reconnaître et prévenir l'exploitation financière](#);
- Fascicules - gestion des finances et maltraitance financière à l'attention :
 - Des [proches](#) ;
 - Des [aînés isolés](#).

Arnaques amoureuses

- Émission spéciale à [Enquête](#);
- [Ma relation est-elle sécuritaire ?](#)

Fraude

- La [Fraude en 3D](#) ;
- Le [petit livre noir de la fraude](#);
- [Rompre avec la Fraude](#) ;
- [Attention aux belles paroles](#);
- [Projet de prévention](#) de la pointe de l'île de Montréal
- [La pandémie rend les aînés plus vulnérables](#)
- [Signalement des cas de fraudes et de cybercriminalités](#)
- [Prévenir le vol d'identité](#)

Vidéos / Webinaires

- [La fraude, ça n'arrive pas qu'aux autres](#);
- [L'arnaque téléphonique](#);
- [Achat en ligne : Attention aux vols de colis](#).
- [Unis contre l'exploitation financière des aînés](#);

Ressources

Ligne Aide Abus Aînés	1-888-489-2287
Policiers	911
Centre de justice de proximité (Laval-Laurentides-Lanaudière)	1 844-522-6900
Centre d'aide aux victimes d'actes criminels (CAVAC)	1 888 755-6127
Association québécoise de défense des droits des retraités (AQDR)	1 877 935-1551
Réseau FADOQ	1 800 544-9058
Autorité des marchés financiers (AMF)	1-877-525-0337
Équijustice	1 877 204-0250
Commission des droits de la personne et des droits de la jeunesse	1 800 361-6477
Centre antifraude du Canada	1-888-495-8501

[Obtenir des soins d'un CLSC de Lanaudière composer le](#) **811**



En conclusion

Agissez en prévention dès maintenant. Prenez soin de vous et de vos avoirs durement gagnés. N'hésitez pas à discuter avec votre conseiller financier des mesures préventives à mettre de l'avant afin de protéger vos biens. Votre notaire peut également vous aider à élaborer un mandat en cas d'inaptitude afin que vous puissiez choisir une personne de confiance pour gérer vos biens dans l'impossibilité d'accomplir cette tâche par vous-même.

Sur ce, nous vous souhaitons un mois de mars rempli de bienveillance et espérons que cette infolettre vous sera utile !



Choisir, c'est pouvoir ouvrir une porte et se sentir autodéterminé-e.

L'autodétermination est la capacité d'agir volontairement selon ses valeurs et ses besoins; c'est se sentir en contrôle. Faire des choix donne un sentiment d'autonomie et de motivation. Ces sentiments augmentent l'estime de soi, la satisfaction dans la vie, la créativité et permettent un meilleur bien-être général. Se sentir autodéterminé-e renforce la santé mentale et physique et la résistance face aux défis de la vie.

Selon Jacques Forest, psychologue, conseiller en ressources humaines agréé (CRHA) et professeur titulaire à l'École des sciences de la gestion de l'UQAM, l'autodétermination est un besoin de base comme manger. Elle se vit différemment selon les cultures et les milieux, dans la manière d'apprêter les aliments, par exemple.

Source : <https://www.mouvementsmq.ca/campagnes/campagne-22-23/en-bref>

La promotion de la santé mentale, c'est :

Améliorer la capacité à prendre le contrôle de sa vie et de sa santé

Elle peut aider les gens à prendre en charge des situations qui affectent leur santé et à participer aux décisions concernant leur vie et leur santé.

Comme individu : Prendre conscience de ses forces, ses limites, développer sa confiance en soi et dans les autres, renforcer ses acquis, redéfinir ses priorités...

Dans la communauté : Donner accès à l'information en faisant connaître et en appliquant les droits de chacun...

Favoriser la résilience

La résilience est le résultat de multiples processus qui viennent interrompre des trajectoires négatives.

Comme individu : Équilibrer les différentes sphères de

sa vie, déstigmatiser les fausses idées reliées à la maladie ou à certains groupes de personnes, adopter des conseils pour une meilleure hygiène de vie physique et psychique, reconnaître ses forces, ses capacités et ses difficultés...

Dans la communauté : Améliorer les facteurs de sécurité, en diminuant les injustices et en éliminant les facteurs de risque d'une mauvaise santé mentale.

Adopter un point de vue positif

Elle est fondée sur les atouts plutôt que sur les déficits. Elle est développée sur la base de l'autonomie et l'aide aux personnes et aux collectivités en vue de reconnaître leurs forces et d'identifier leur propre destinée. Elle fournit des ressources pour permettre cette autonomisation dans un environnement favorable.

Comme individu : S'informer sur les services d'aide et les démarches à suivre pour se faire aider, aller chercher les ressources qui nous aideront...

Dans la communauté : Souligner les bons coups des collègues, des équipes de travail dans les bulletins internes...

Prévention de la maladie mentale

Définition

La prévention en santé mentale vise à réduire, voire éliminer, sinon composer avec la présence de certains facteurs ou conditions de vie qui fragilisent la santé mentale des individus, qui leur causent souffrance et troubles divers.

La prévention de la maladie mentale, c'est :

Agir avant l'apparition des problèmes de santé mentale

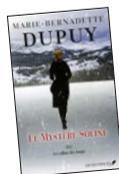
C'est en agissant pour réduire les facteurs qui sapent ou qui détériorent les conditions de vie des individus que la prévention prend tout son sens (agir avant l'apparition des problèmes de santé mentale) et qu'elle devient efficace. La prévention de la maladie mentale permet, par exemple, de changer certaines conditions de vie sociales qui dévalorisent et isolent les individus, afin de prévenir la violence, la détresse, la dépression, la négligence, l'abus, etc.

Source du texte pris en intégralité: <https://www.mouvementsmq.ca/sante-mentale/promotion-et-prevention/aux-nombreuses-ressources-electroniques-et-meme-aux-livres-numeriques>.

• Bibliothèque Alice-Parizeau •

Nouveautés Adultes

Dupuy, Marie- Bernadette	Le mystère soline (v2) Le vallon des loups
Herbert, Frank	Dune
Patterson, James	Alex Cross va trop loin
Pion, Marylène	Les lumières du Ritz (v3) Les étincelles de l'espoir
Steel, Danielle	Rebelle
Tessier, Marc	René Lévesque : quelque chose comme un grand homme



Nouveautés Jeunes

Blabey, Aaron	Carlos le monstre
Blabey, Aaron	Thelma, Carlos et compagnie
Gravel, Élise	Arlo et Pips (v.2) La clique des corbeaux
Guilbault, Geneviève	Ti-Guy la Puck (v.9) Nuit blanche à l'aréna
	Ti-Guy la Puck junior (v.1) La rondelle surprise
Mojang	Minecraft (v.1) Chasse à l'Ender dragon
	Minecraft (v.1) Les witherables
Paquin, Carine	Full textos (v.7) Qui laisse qui ?



WIFI disponible

Notre adresse :
45 des Écoles,
Saint-Esprit, J0K 2L0
Notre adresse courriel :
biblio125@
reseaubibliocqlm.qc.ca
Pour nous joindre :
450-831-2274

Heures d'ouverture

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

**Vendredi Saint (le 15 avril 2022)
la bibliothèque sera ouverte selon
les heures régulières, soit de
12h30 à 19h**

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.



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.

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

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?

Pour y accéder : biblietcie.ca

Quand on vous le demande 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

Diane Lamarre et les bénévoles
de la Bibliothèque Alice Parizeau.

Bricolage

À la bibliothèque de Saint-Esprit
Dimanche le 27 mars

Sur deux plages horaires : 13h30-14h50 ou 15h00-16h20.



- Places limitées à 15 enfants par plage horaire.
- Niveau scolaire : maternelle à 6^e année.
- Les enfants de 5 à 7 ans (maternelle et 1^{er} année) doivent être accompagnés d'un adulte.
- Port du masque obligatoire pour tous en tout temps (ou selon les mesures sanitaires en vigueur)
- Aucune collation ne sera servie.

Réservez avant le 18 mars en appelant la bibliothèque au **450-831-2274** (laissez un message au besoin) ou par courriel à biblio125@reseaubibliocqlm.qc.ca.

Indiquez-nous le nom du (ou des) enfant(s), leur niveau scolaire, votre numéro de téléphone et votre préférence pour 13h30 ou 15h00 ou sans préférence.

Pour ceux qui auront répondu « sans préférence », nous vous contacterons par la suite pour confirmer votre heure d'activité.

Merci de votre compréhension et de votre habituelle collaboration

Kathy et Diane

COMMUNIQUÉ DE PRESSE

Pour diffusion immédiate

LES ENFANTS VOYAGENT GRATUITEMENT !

Transport adapté et collectif de la MRC de Montcalm

Sainte-Julienne, le 25 février 2022 — Le 22 février dernier, le conseil des élu(e)s de la MRC de Montcalm posait un geste concret pour faciliter la vie des familles montcalmoises avec la mise en place d'une tarification révisée pour celles qui utilisent le transport adapté et collectif.

En effet, à compter du 1^{er} mars prochain, jusqu'à 4 enfants de 11 ans et moins pourront voyager **gratuitement** lorsqu'ils sont accompagnés d'une personne de 14 ans ou plus qui en assume la surveillance et détient son titre de transport valide.

La tarification familiale sera offerte dans les services suivants :

- Transport adapté – sur réservation
- Transport collectif (taxibus) - sur réservation
- Circuit 37 (Saint-Lin-Laurentides à Terrebonne)

Cette décision fait suite à la volonté de promouvoir, faciliter et stimuler les déplacements des familles de la région.

Puisque la réservation est **obligatoire**, il faudra indiquer lors de votre appel à notre équipe la présence d'un ou plusieurs enfants de 11 ans et moins voyageant avec vous.

Les utilisateurs peuvent réserver en visitant notre site Internet en cliquant sur ce lien : [Service des transports](#) ou en communiquant avec notre équipe par téléphone en composant le 450 831-2182, option 1.

Service des transports de la MRC de Montcalm

Une équipe dédiée afin de vous offrir le meilleur service qui soit est disponible du lundi au jeudi de 8 h à 16h30 et du vendredi 8 h à midi pour répondre aux questions et effectuer les réservations. Le service est disponible 365 jours de 6h30 à 23h30. Le numéro est le : 450 831-2182, option 1 ou transport@mrcmontcalm.com.

Pour en savoir davantage, pour connaître les tarifs ou les trajets offerts, nous vous invitons à consulter notre [site web](#).

- 30 -

Source :

Madame Stéphanie Therrien
Directrice générale et greffière-trésorière adjointe
Directrice des communications, de la culture et du tourisme
MRC de Montcalm
(450) 831-2182, poste 7092
stherrien@mrcmontcalm.com

Vous détenez des habiletés en résolution de problème ?

Vous avez de la facilité à communiquer et à travailler en équipe ?

Vous êtes à l'aise à travailler sous pression et à gérer de nombreuses priorités ?

Nous voulons vous rencontrer !

Description de l'employeur

Le projet Luciole vise à offrir à nos citoyens et citoyennes l'accès à Internet haute vitesse à un service télévisuel et de téléphonie par fibre optique. Il s'agit de donner l'accès à un réseau performant et à la fine pointe de la technologie à nos citoyen(ne)s.

Ce que nous vous offrons

- Emploi permanent;
- Poste à temps plein (40 heures), du lundi au vendredi;
- Lieu : Saint-Esprit;
- Salaire concurrentiel;
- Gamme d'avantages sociaux concurrentiels;
- Cellulaire fourni
- REER collectif avec participation de l'employeur;
- Possibilité d'avancement;
- Formation continue;
- Équipe dynamique.

Principales fonctions

Sous la responsabilité du superviseur, le technicien installateur installe les services vendus à la clientèle résidentielle de l'entreprise.

Responsabilités

- Installer les services vendus à la clientèle résidentielle et affaires de l'entreprise ;
- Exécuter et compléter les bons de commande selon la priorité établie par son supérieur immédiat ;
- Installer et assurer la mise en service complète et/ou la modification des différents équipements et services offerts chez le client résidentiel et commercial en fonction des normes en vigueur dans l'entreprise. (Réf. : manuel des normes d'installation ou toute autre directive en place) ;
- Prendre en charge les rapports de trouble de base qui lui sont assignés et documenter le diagnostic et la résolution du problème à la suite de son intervention dans les systèmes mis à sa disposition.

Formation

- Diplôme d'études collégiales (DEC) en télécommunications ou dans un domaine connexe
- Formation en câblage structuré, un atout
- Formation de sécurité ASP, un atout
- Formation de travail en hauteur, un atout

Exigences

- Expérience pertinente dans un poste de technicien en télécommunication
- Expérience dans les réseaux de fibres optiques, un atout
- Détenir un permis de conduire valide

Les personnes intéressées sont invitées à faire parvenir leur curriculum vitae par courriel : rh@lucioletelecom.com

Les candidatures sont traitées confidentiellement et dans le respect de l'équité en matière d'emploi.

Seules les personnes convoquées en entrevue seront contactées.

Contractuelle recherchée

Animatrices ou animateurs de rencontres prénatales

L'Association Carrefour Famille Montcalm est un organisme communautaire famille qui œuvre dans le milieu depuis 35 ans et qui a pour but premier d'améliorer la qualité de vie de toutes les familles qui résident dans le comté de Montcalm en leur apportant les ressources et les outils nécessaires afin qu'elles se prennent en main.

Sommaire de l'emploi :

Sous l'autorité de la coordonnatrice et en collaboration avec le CISSSL, l'animateur(trice) planifie, organise, dirige et anime une série 5 rencontres prénatales basées sur le contenu issu du portail d'information prénatale de l'Institut national de santé publique du Québec (INSPQ) s'adressant à de futurs parents de la MRC Montcalm.

Exigences :

La personne doit posséder un diplôme dans un des domaines suivants ainsi que des connaissances et de l'expérience en périnatalité :

- Sage-femme
- Infirmière ou infirmier
- Accompagnante ou accompagnant à la naissance
- infirmière auxiliaire ou infirmier auxiliaire
- Toute autre personne présentant un profil pertinent pourrait être considérée (ex. : travailleuse sociale ou travailleur social, psychoéducatrice ou psychoéducateur ou autre)

Conditions de travail :

- Contrat d'un an allant d'Avril 2022 à Avril 2023 avec possibilité de renouvellement.
- Horaire : animation en soirée, sur semaine, 1 ou 2 rencontres par mois selon les inscriptions
- Salaire : montant fixe pour l'animation de 5 rencontres à discuter

Nous faire parvenir votre CV accompagné d'une lettre de motivation par courriel au : isabelle.poitras@acfm-qc.org **au plus tard le 31 mars 2022** à l'attention de Mme Isabelle Poitras. Seuls les candidats retenus seront contactés pour une entrevue.



ALLIÉS DANS NOS CRÉATIONS

Parce qu'il est
temps de rêver,
temps de partager,
temps de créer !

Vous aimez chanter ?

Vivez une expérience chorale !

Le coeur est un oiseau

Faites partie de la chorale éphémère qui sera dirigée par Hugo Valiquette, directeur d'Éclipse – le groupe vocal depuis 25 ans.

Lors de cette activité, nous répéterons la chanson « Le coeur est un oiseau » et l'enregistrerons à la fin. Elle servira de trame sonore, lors de l'exposition « Alliés dans nos créations », prévue en mai 2022.

Dimanche 20 mars 2022, de 13 h 30 à 16 h 30

Église Saint-Lin Laurentides- Paroisse Bienheureuse Émilie Gamelin
912, 12e Avenue
Saint-Lin Laurentides

Activité gratuite
Captation prévue à la fin

Inscription obligatoire

Pour information ou pour inscription, contactez Raymonde Cabot :
450 753-0543 - 450 839-3118, poste 231 - sans frais : 1 888 839-3440



Avec le soutien de :

• Calendrier des activités •

MARS	Activités	Endroit
25	Conférence sur les Dahlias : François Lefèvre	
27	Bricolage	Bibliothèque Alice-Parizeau



AVRIL	Activités	Endroit
4	Séance du conseil	
9	Ouverture de l'écocentre	2456, route 125, Sainte-Julienne
11	Inscription camp de jour	
13	Collecte des encombrants	N/A
15	Congé férié	Mairie fermée
18	Congé férié	Mairie fermée
21	Défi Santé : Conférence Geneviève Gagnon	À la mairie
22	Conférence sur les 8 principes naturels pour cultiver sans désherbage, sans pesticides et sans effort par Serge Fortier	



Club FADOQ Saint-Esprit
Lanaudière

CLUB FADOQ SAINT-ESPRIT

Bonjour à toutes et tous,

J'aimerais vous partager ce que j'ai fait ces 2 dernières années. Pandémie pour le club mais pas pour moi, j'ai été active dans mes rencontres et formations virtuelles, dans mes demandes de subventions pour le bon fonctionnement du club qui se sont avérées fructueuses. J'ai hâte de vous en faire part à notre assemblée générale ou avant...

Bonne nouvelle, nous aurons notre Assemblée générale annuelle le 3 mai prochain à 10 h au sous-sol de l'église, suivi d'un dîner-sondage. Votre participation est importante pour l'avenir de notre club. Sans vous le club ne peut pas exister.

Reprise des activités FADOQ

Aucun intérêt n'a été démontré à ma collègue, Francine Héту, lors de ces derniers communiqués.

Donc, je crois que le meilleur pour le club sera de vous écouter lors de ce dîner après l'Assemblée générale.

Note : dîner gratuit pour les personnes présentes à l'Assemblée générale avec carte de membre FADOQ en règle. Il faudra prendre note que pour participer, nous devons suivre les recommandations de la santé publique en vigueur.

AUSSI

Il est encore temps de démontrer votre intérêt pour les loisirs à Francine Héту, qui travaille fort pour nous toutes et tous!

2022

Que sera 2022 pour notre club? L'ESPOIR EST PERMIS... Nous avons besoin de votre appui, nous le conseil du club. Nous aurons une rencontre bientôt et prendrons des décisions importantes pour l'avenir du club. FAUT QUE ÇA BOUGE...

RENOUVELLEMENT DES CARTES DE MEMBRE

Vous recevrez à votre renouvellement une lettre, pour vous informer qu'il est temps de renouveler et aussi de faire parvenir votre chèque comme paiement. Tout est bien expliqué et les enveloppes sont préaffranchies. Je compte sur votre fidélité au Club et surtout, n'hésitez pas à m'appeler s'il y a un problème. Merci beaucoup à toutes et à tous de continuer à faire confiance au CLUB FADOQ Saint-Esprit.

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.

Une pensée spéciale pour la maman de Francine Héту.

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

Francine Vendette, présidente

Pour le

CONSEIL 2021-2022

Francine Vendette, présidente 450-559-6240

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

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

Suivez-nous sur Facebook : FADOQ Saint-Esprit

La municipalité de Saint-Esprit et de Saint-Roch-Ouest vous invite à venir passer une merveilleuse soirée avec **Geneviève Gagnon** de **Cours Toutoune** dans le cadre du Défi Santé 5/30 en adoptant de saines habitudes de vie!

Le 21 avril à la mairie de 19h30 à 20h30.



• Calendrier • des collectifs 2022

Mars 2022

22 	29 	
---	---	--

Avril 2022

5 	12  	19 
--	---	---



Qu'est-ce que c'est ?

C'est un endroit favorisant des échanges de gardes harmonieux entre parents, de même que des transactions sécuritaires entre vendeurs et acheteurs sur le web.

Pourquoi ?

Cela permet de prévenir des actes violents, de vols ou toute forme de criminalité.



Ce service est gratuit, confidentiel



740 rue St-Thomas
Joliette

Stationnement du poste de police
Lavaltrie

Stationnement du poste de police
Mascouche

1 Montée des Arsenaux
Repentigny

491 Boulevard des Seigneurs
Terrebonne



Surveillance 24h/24
7 jours sur 7



TOU GOLe *Défi Santé*
devient TOUGO!

Depuis 2005, le *Défi Santé* nous aide à passer à l'action pour améliorer nos habitudes de vie. Proposant déjà des dossiers thématiques et un moment fort en avril, le *Défi Santé* souhaite évoluer et accompagner de façon encore plus dynamique et à l'année un plus grand nombre de Québécois afin qu'ils prennent leur santé en main.

Le *Défi Santé* a donc subi une importante transformation... en commençant par son nom!

Ainsi, le *Défi Santé* devient TOUGO, un nom souriant qui annonce la promesse de la marque : « tout pour se donner un go santé ».

Montougo.ca, 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 **toute nouvelle plateforme Web 100% québécoise**, **montougo.ca**, qui propose plus de contenu original et fiable, dans des formats variés (article, balado, vidéo, etc.)... et tout ça gratuitement!;



une **référence éclairante en matière de saines habitudes de vie** qui guide vers les recommandations établies et donne l'heure juste sur les tendances;



un **coup de pouce pratique pour passer de l'intention à l'action**, un pas à la fois, en osant essayer pour trouver ce qui convient à sa propre réalité et en faire « montougo »;



une **communauté inspirante sur Facebook et Instagram**, où le ton est positif, sans compétition;



une **équipe élargie d'experts en santé et de collaborateurs** compétents et bienveillants.



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

montougo.ca

LE POUVOIR DES HABITUDES SANTÉ

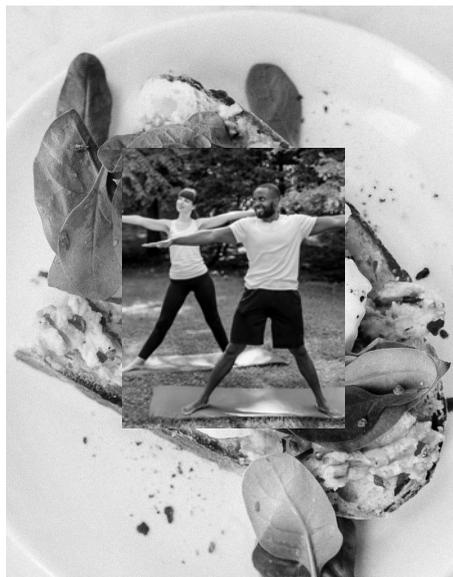
- On estime que 80 % des maladies cardiovasculaires prématurées et des cas de diabète de type 2 ainsi que plus du tiers des cancers pourraient être évités en adoptant de saines habitudes de vie. Motivant!
- TOUGO propose un **Questionnaire Santé** pour faire le point sur l'ensemble de ses habitudes de vie afin d'obtenir un Score santé et un plan d'action personnalisé.
- TOUGO, c'est l'allié allumé pour manger mieux, bouger plus et se sentir bien, 3 piliers clés pour favoriser la **santé physique et mentale**, tout en diminuant le risque de maladies chroniques.

DES MILIEUX PROPULSEURS DE SANTÉ

TOUGO, c'est aussi des **milieux de vie engagés** (**municipalités, services de garde, camps d'été, etc.**) qui font la promotion de bonnes habitudes de vie et qui mettent en place des environnements favorables et des programmations qui rendent les choix santé plus faciles. C'est également un vaste réseau d'appuis et de partenaires pour faire rayonner la santé.

Pour activer votre santé, visitez

montougo.ca



ENSEMBLE POUR LA PRÉVENTION

Capsana, initiatrice du *Défi Santé* et de TOUGO, est un acteur dynamique dans l'écosystème de la prévention en santé au Québec. Elle appuie la Politique gouvernementale de prévention en santé et est membre de la Table québécoise sur la saine alimentation et de la Table sur le mode de vie physiquement actif.

TOUGO vise à augmenter et à consolider sa **collaboration avec des organismes reconnus du milieu de la santé**, tant sur le plan du contenu que de la diffusion, tout en faisant rayonner leurs réalisations. À cela s'ajoute une collaboration avec **l'Observatoire de la prévention de l'Institut de cardiologie de Montréal**.

© Capsana 2020 / Photos by Cayla et Unsplash and Daria Shevtsova on Pexels



En partenariat avec :

Québec



familiprix



Sun Life



Inscriptions au baseball mineur

Bienvenue à tous les garçons et les filles de 4 à 16 ans. Les pratiques débuteront en gymnase autour de la mi-mars pour 9U à 15U et mi-avril 7U et moins. Quand la température sera clémente, nous jouerons sur un terrain de balle du territoire Montcalm/Rawdon.

Inscriptions :

Aller sur le site www.abmrm.com et suivez les instructions d'inscription.

Ayez en main la carte d'assurance maladie de l'enfant. Plusieurs détails se trouvent sur le site.

Vous aurez la possibilité de payer par virement, chèque ou carte de crédit.

Rallye Cap (2016-2017-2018) : 100 \$
7U (2015) : 160 \$
9U (2013-2014) : 235 \$
11U (2011-2012) : 235 \$
13U (2009-2010) : 235 \$
15U (2007-2008) : 235 \$

Pour toutes questions, vous pouvez nous rejoindre 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



Les Grizzlies



• Camp de jour •

LIEU D'ACTIVITÉS

École primaire Dominique Savio:
39, Rue des Écoles, Saint-Esprit

LES GROUPES

Le camp est offert aux enfants de 5 à 12 ans. Chacun des groupes sera constitué d'un moniteur pour douze (12) enfants ou selon les recommandations qui nous seront communiquées par santé publique. Nous accepterons les enfants qui ont fait une maternelle 4 ans (inscription par téléphone seulement avec une preuve de scolarité).

MODES D'INSCRIPTIONS ET MODALITÉS DE PAIEMENT

Dès le 11 avril 2022.

- 1- Par la poste : chèque, Visa, Mastercard et Visa débit ;
- 2- En ligne au www.gvl-inc.com. Par carte de crédit **Visa** ou **MasterCard** ou **Visa débit**;
- 3- Par téléphone au 1 (855) 477-3003 : chèque, Visa, MasterCard et Visa débit.

Il est possible de faire le paiement par chèque ou carte de crédit en :

- 1 versement (en date de l'inscription) **ou** 2 versements égaux en date de l'inscription, 2 juin.
Aucun chèque ne sera accepté après le 2 juin.

Veuillez indiquer le nom de l'enfant à l'endos des chèques ainsi que le nom de la ville.

Les chèques devront être faits à l'ordre de : **GVL inc.**

La date limite pour les inscriptions est **le mercredi de la semaine précédente, si la disponibilité le permet**. Aucune inscription ne sera acceptée pour la semaine en cours.

Adresse de nos bureaux :

GVL inc.
3140, rue Joseph-Monier, suite 103
Terrebonne (Québec) J6W 4R1 1 (855) 477.3003

PRENDRE NOTE

- 1- Les fiches d'inscriptions incomplètes seront retournées.
- 2- **Aucune confirmation téléphonique ne sera faite.**
- 3- Un nombre minimum d'inscriptions est requis pour que le camp ait lieu.

TARIFICATION CONTRIBUTUABLE RÉSIDENT DE SAINT-ESPRIT ET DE SAINT-ROCH-OUEST SEULEMENT

Tarif à la semaine : Sem 1 : 48 \$ pour la semaine
Sem 2 à 8 : 60 \$ pour la semaine

**Veuillez noter que le coût total par enfant par semaine est de 130 \$ et que 70 \$ du coût d'inscription est subventionné par les municipalités de Saint-Esprit et Saint-Roch-Ouest.*

POLITIQUE DE REMBOURSEMENT

Les remboursements seront émis pour causes médicales seulement. La demande devra être faite par écrit, accompagnée du certificat médical. Tous les remboursements seront faits en septembre 2022.

Frais d'annulation : 10 %

Frais pour les chèques retournés ou paiement par carte refusé : 20 \$

CAMPS SPÉCIALISÉS

3 heures par jour seront consacrées au thème de la semaine.

Pour les descriptions complètes de nos camps spécialisés rendez-vous au : www.gvl-inc.com

LUNCH ET COLLATIONS

Les enfants doivent apporter un lunch froid et deux collations. Nous vous demandons de prévoir des blocs réfrigérants et des contenants thermos si nécessaires.

N'oubliez pas d'apporter de la crème solaire, un maillot de bain, une serviette de plage, une bouteille d'eau, des souliers fermés, casquette ou chapeau et souliers d'eau (si nécessaire).

HORAIRE DU CAMP

Horaire de la journée : 9 h à 16 h

Les camps débutent le 27 juin et se terminent le 19 août.
Le camp sera fermé le 1^{er} juillet 2022.

SERVICE DE GARDE (OPTIONNEL)

Du lundi au vendredi de 7 h à 9 h et de 16 h à 18 h.

Tarif : 30 \$ par semaine.

INFORMATIONS SUPPLÉMENTAIRES

Vous recevrez par courriel quelques jours avant le début du camp, un code QR pour chaque enfant. Ce code servira à valider votre identité lorsque vous viendrez chercher votre enfant. Ainsi, vous devrez présenter le code à l'animateur de l'accueil lors de votre départ du camp. Il est donc très important de remettre une copie du code QR à chaque personne autorisée à venir chercher l'enfant.

Si vous arrivez en après 18 h, des frais de 5 \$ par tranche de 15 minutes / enfant vous seront exigés sur place.

*Pour de plus amples renseignements, veuillez-vous référer au guide du parent sur notre site Internet ou celui de la municipalité de Saint-Esprit.



JE SOUTIENS MA MDJ

AFIN D'AMASSER LES FONDS NÉCESSAIRE POUR LE VOYAGE
À BANFF DE NOS JEUNES, LA MDJ ORGANISE UN SHOW DE
LUTTE BÉNÉFICE

Samedi , 14 Mai 19h30

Cabane à sucre des sportifs

Admission : 10.00\$ / À la porte 15.00\$

0-6 ans ; Gratuit

Billets en vente MAINTENANT

COMMANDITAIRE

TU AS ENVIE DE NOUS ENCOURAGER
EN ÉCHANGE DE PUBLICITÉ ?

NOUS AVONS LA SOLUTION

POSSIBILITÉ DE COMMANDITER UN MATCH ET DE L'ANNONCER VOUS-MÊME
DIRECTEMENT SUR LE RING EN MENTIONNANT VOTRE COMPAGNIE

VOTRE LOGO SERA INSTANTANÉMENT SUR NOS AFFICHES PUBLICITAIRES



**POUR PLUS D'INFORMATIONS
CONTACTEZ VALÉRIE MARTEL**

450.839.7227

MDJSAINTESPRIT@VIDEOTRON.CA