

Le uest

MARS 2021 - No 121, la revue des Saint-Rochois (es)

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

Tél : 450 588-6060
Fax : 579 795-0358
Site: www.saint-roch-ouest.ca
Courriel : info@saint-roch-ouest.ca
Horaire : mardi, mercredi & jeudi - 8 h 30 à 16 h 30



Pierre Mercier, maire

Conseillers :
Siège 1 : Luc Duval
Siège 2 : Charles Smith
Siège 3 : Lucien Chayer
Siège 4 : Francis Mercier
Siège 5 : Sylvain Lafortune
Siège 6 : Jean Bélanger

Sherron Kollar,
directrice générale et secrétaire-trésorière
Robert Brunet, inspecteur municipal, 450 839-3202

**PROCHAINE RENCONTRE
DU CONSEIL MUNICIPAL**
Mardi 6 avril 2021,
à 20 h, au bureau municipal
En raison de la COVID-19, la séance
se fera à huis clos. Il est possible de
transmettre vos questions au conseil en
écrivant à info@saint-roch-ouest.ca

L'agriculture, c'est dans notre nature 

Mot du Maire

Bonjour, chers amis St-Rochois(es),



Déjà rendu au printemps...

Le printemps rime également avec le temps des sucres.

Notre MRC est riche en délicieux produits d'érable. Pour faire face aux difficultés liées à la pandémie, les cabanes à sucre se sont réinventées! Certaines vous offrent des boîtes repas pour emporter ou même la livraison à domicile.



Vous pouvez visiter le site internet <https://www.macabanealamaison.com>

De plus, certaines vous invitent à aller marcher à leur érablière tout en profitant de l'air frais et vous permettent de faire vos provisions de produits d'érable.



Embarquez dans le Mois TOUGO 2021!

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? Et par là, de faire le plein d'énergie, de gérer son stress, d'améliorer sa forme et même de mieux dormir?

Depuis 2005, le Défi Santé nous aide à passer à l'action pour améliorer nos habitudes de vie. Souhaitant 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 devient TOUGO. Un nom souriant qui annonce la promesse de la marque : « tout pour se donner un go santé ».

À l'occasion du printemps, TOUGO invite toutes les municipalités et communautés locales du Québec à mettre en vedette le mode de vie physiquement actif durant le mois d'avril! Pour soutenir les villes tout en invitant la population à bouger plus, TOUGO propose un dossier spécial Bouger dans sa ville à montougo.ca, des concours, un Rendez-vous actif et bien d'autres choses.



Le 14 mai prochain Saint-Roch-Ouest fêtera son centenaire! Évidemment, en cette période de pandémie, le comité du 100^e use de créativité pour nous permettre de célébrer dignement tout en respectant les normes sanitaires recommandées par la Santé publique.

Dans les prochaines revues, si la santé publique le permet, nous pourrons vous présenter les activités prévues pour le 100^e. Nous avons hâte de vous retrouver et de discuter avec vous!

**Pierre Mercier,
Maire**

TABLE DES MATIÈRES

Mot du Maire	2
Table des matières	3
Calendrier des collectifs	3
Résumé des délibérations du Conseil Municipal.....	4
L'hiver est là et... les motoneigistes aussi !	5
Campagne de vaccination contre la COVID-19.....	6-8
Gare au commerce itinérant	9
Faire face aux fraudeurs.....	10-11
L'eau de mon puits... pour la santé	12-13
Les Cœurs Joyeux (Club FADOQ).....	14
Activités pour les proches aidants	15
Bibliothèque Alice-Parizeau	16-18
Maison des Jeunes – Rallye de Pâques	18
Balado Jeunesse – lancement de T'as tout intérêt.....	19
Activités de l'ACFM	20-21
Dépistage précoce pour du soutien aux enfants de 3 à 5 ans.....	22
Gestion des masques	23
Emplois – Jeunes au travail et Recensement 2021.....	24
Inscription au baseball mineur	25
TouGo	26-28

CALENDRIER DES COLLECTIFS 2021

Mars: 16   23  30 

Avril: 6  13   20 

RÉSUMÉ DES DÉLIBÉRATIONS DU CONSEIL MUNICIPAL

SÉANCE ORDINAIRE TENUE LE 2 MARS 2021

SÉANCE DU CONSEIL À HUIS CLOS

Considérant la pandémie de la COVID-19 et conformément aux directives de la Direction de la Santé publique du Québec, la présente séance est tenue à huis clos et publicisée sur le site Internet de la Municipalité.

ATTESTATION DES FRAIS ENCOURUS ADMISSIBLES AU VOLET ERL 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 58 800\$.

LOCATION DE TOILETTE-SAISON 2021

Il est résolu de louer une (1) toilette chimique pour la période du 1^{er} mai au 31 octobre 2021, chez Toilettes Lanaudière pour la saison 2021.

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).

CONTRIBUTION AU RÉSEAU BIBLIO POUR L'ANNÉE 2021

Il est résolu que le Conseil autorise une dépense de 1 728,14 \$ (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 2020 DU SCHÉMA DE COUVERTURE DE RISQUES EN INCENDIE

Il est résolu d'adopter le rapport relativement au schéma de couverture de risque transmis par le directeur du Service de sécurité incendie de la Ville de Saint-Lin-Laurentides pour l'année 2020.

COMMANDE DE BACS BLEUS

Il est résolu de commander 2 bacs bleus chez EBI.

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 2020.

MANDAT-POUR LE LIVRE DU 100^e

Il est résolu de retenir les services de M. Luc Charron pour faire la mise en page et l'infographie du livre du 100^e de la Municipalité de Saint-Roch-Ouest.

AUTORISATION DE DÉPENSES-100^e

Il est résolu d'autoriser la directrice générale et secrétaire-trésorière à effectuer les dépenses nécessaires pour permettre la réalisation de différentes activités et publications pour le 100^e de Saint-Roch-Ouest, selon le budget 2021.



L'HIVER EST LÀ ET LES MOTONEIGISTES AUSSI !

La Sûreté du Québec demande la collaboration des motoneigistes, afin que ceux-ci pratiquent leur sport aux endroits appropriés dans le respect et la quiétude des résidents et de l'environnement. Depuis le début de la saison, les policiers sensibilisent la clientèle de motoneigistes circulant hors sentier sur des terres privées, causant par la même occasion des bris importants à certaines installations.

Les motoneigistes désirant circuler hors sentier ou pratiquer communément le hors-piste, doivent préalablement s'informer des endroits où il est possible de le faire légalement au Québec.

Voici quelques dispositions importantes de la Loi sur les véhicules hors route :

- Le conducteur d'un véhicule hors route doit obtenir l'autorisation du propriétaire ou locataire de la terre du domaine privé afin d'y circuler - (art. 70 (350\$), art. 30 (450\$) et art. 48 (250\$))
- L'âge minimal pour conduire un véhicule hors route est de 16 ans - (amende de 100\$ art. 21)
- Le propriétaire, le gardien du véhicule hors route ou une personne en autorité sur un enfant, qui permet ou tolère la conduite d'un tel véhicule par un enfant de moins de 16 ans - hors sentier (art. 21 (450\$))
- Pour les jeunes âgés de 16 et 17 ans désirant conduire un véhicule hors route, un certificat d'aptitude est obligatoire - (art. 16 cod 201 (450\$))
- Il est interdit de circuler sur les chemins publics avec un véhicule hors route sauf, dans les cas d'exception prévus à la Loi sur les véhicules hors route- (art. 73 (350\$))
- Le port du casque protecteur est obligatoire (conducteur et passager), peu importe l'endroit où l'on circule en véhicule hors route- (art. 52 (350\$))

Les policiers procéderont dans les prochaines semaines à des opérations de surveillance afin de cibler les conducteurs en infraction, non seulement en vertu du Code de la sécurité routière mais également en vertu du Code criminel, notamment dans les cas de capacité de conduite affaiblie par l'alcool, la drogue ou une combinaison des deux et ce, peu importe les lieux de circulation.

La Sûreté du Québec tient à rappeler que la conduite avec les capacités affaiblies et la vitesse constituent les principales causes de collisions mortelles depuis les dernières années.

Service des communications et de la prévention

Sûreté du Québec

Région de l'Outaouais - Laurentides

819 779-6228

www.sq.gouv.qc.ca

Campagne de vaccination contre la COVID-19

La vaccination en fonction des groupes d'âge se poursuit dans la région de Lanaudière

La campagne de vaccination contre la COVID-19 se poursuit dans la population en général, en fonction des groupes d'âge. Dès aujourd'hui, les personnes de 80 ans et plus (nées en 1941 et avant) seront invitées à prendre rendez-vous pour se faire vacciner.

Modalités de prise de rendez-vous

Consulter la page [Québec.ca/vaccinCOVID](https://quebec.ca/vaccinCOVID) est le moyen le plus simple et le plus rapide pour prendre rendez-vous et pour suivre l'évolution de la campagne par région. Pour ceux et celles qui n'ont pas accès à Internet ou qui éprouvent des difficultés à l'utiliser, il est possible de composer le **1 877 644-4545** pour recevoir un soutien. Au besoin, les proches sont encouragés à offrir de l'aide aux personnes aînées pour la prise de rendez-vous en ligne.

Assurez-vous de prendre en note l'heure, la date et le lieu de votre rendez-vous. Le jour de votre rendez-vous, apportez votre carte d'assurance maladie. Il est également demandé de porter un vêtement à manches courtes.

Les personnes proches aidantes peuvent aussi se faire vacciner si elles sont âgées de 70 ans et plus et si elles sont présentes 3 jours semaine et plus en soutien à leur proche.

Rappelons que les personnes qui ne font pas partie des groupes prioritaires en cours de vaccination dans la région doivent éviter de téléphoner, de solliciter le site Web ou de se présenter sur place pour se faire vacciner. Chaque groupe sera informé de la prise de rendez-vous au moment opportun.

Où se faire vacciner

Le vaccin contre la COVID-19 sera accessible sur rendez-vous uniquement aux personnes de 80 ans et plus aux endroits suivants :

Site fixe permanent avec rendez-vous

- Galeries Joliette, 1075, boulevard Firestone à Joliette, (on accède à la clinique de vaccination située dans les anciens locaux du Sears par la porte 6, près du Pharmaprix).

Deux autres sites permanents sont prévus au sud de la région et feront l'objet d'une annonce prochainement.

Sites temporaires avec rendez-vous

- Pavillon du Grand-Coteau, 2510, boulevard Mascouche à Mascouche;
- Centre communautaire René Després, 15, rue Saint-Paul à Charlemagne.

Sites ambulatoires avec rendez-vous (ouverts selon un calendrier précis)

- Salle L'Opale, 510, rue Saint-Isidore à Saint-Lin-Laurentides;
- Centre d'Art Guy St-Onge, 6294, rue Principale à Saint-Calixte;
- Centre culturel Saint-Jean-de-Matha, 86, rue Archambault à Saint-Jean-de-Matha;
- Centre sportif et culturel de Brandon, 155, rue Saint Gabriel à Saint-Gabriel-de-Brandon;
- L'Étoile du Nord, 887, rue Principale à Saint-Donat-de-Montcalm;
- Salle du Mont-Trinité, 220 Chemin du Mont Trinité à Saint-Michel-des-Saints.

Pour connaître les coordonnées des sites de vaccination dans Lanaudière, veuillez consulter [le site Web du CISSS](#) ainsi que sa page Facebook. D'autres sites pourraient être annoncés ultérieurement en fonction de la demande.

Bien que la vaccination se déroule par étapes, il sera toujours possible pour une personne de prendre rendez-vous pour se faire vacciner même si la séquence de vaccination dans sa région a été élargie aux groupes d'âge suivants.

Mesures particulières en lien avec la COVID-19

En raison des mesures de distanciation sociale en place dues à la COVID-19, nous vous demandons d'arriver à l'heure prévue de votre rendez-vous.

Également, il est important de ne pas vous présenter à votre rendez-vous si vous avez des symptômes de la COVID-19 : fièvre, apparition ou aggravation récente de la toux, difficultés respiratoires, perte soudaine de l'odorat sans congestion nasale avec ou sans perte de goût.

Enfin, il vous est demandé de porter un masque ou un couvre-visage et de respecter la distance physique de 2 mètres lors de votre rendez-vous.

Pour plus d'informations, concernant la vaccination contre la COVID-19, visitez le [site du MSSS](#).

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

Téléphone : 450 759-5333, poste 2685

pascale.lamy@ssss.gouv.qc.ca

Centres de vaccination contre la COVID-19



Les centres de vaccination seront ouverts sur rendez-vous seulement.

À noter que de nouveaux sites ambulatoires et fixes seront mis sur pied prochainement.



Centres de vaccination ambulatoires

- 1 Pavillon du Grand-Coteau**
2510, boulevard de Mascouche
Mascouche (QC) J7K 0H5
- 2 Centre communautaire René Després**
15, rue St-Paul
Charlemagne (QC) J5Z 3C8

Centre de vaccination permanent

- 3 Galeries Joliette**
1075, boulevard Firestone
Joliette (QC) J6E 6X6
(ancien Sears)

* Il est possible d'obtenir un rendez-vous dans le centre de vaccination de votre choix, selon les disponibilités. Consultez notre site Web pour connaître les horaires.

Dernière mise à jour : 24 février 2021

Centre intégré
de santé
et de services sociaux
de Lanaudière
Québec

Opération
vaccination
COVID-19

75+
ans



Vous pouvez **dès maintenant**
prendre rendez-vous en ligne
pour vous faire vacciner
contre la COVID-19.

[Québec.ca/vaccinCOVID](https://quebec.ca/vaccinCOVID)

Si vous êtes dans l'impossibilité de le faire en ligne ou si vous éprouvez des difficultés,
demandez à un proche ou appelez au 1 877 644-4545.

Le vaccin, un moyen sûr de nous protéger.

Votre
gouvernement

Québec



Lanaudière

Gare au commerce itinérant!

Avec l'arrivée du printemps, plusieurs pensent déjà à l'achat d'une thermopompe pour assurer leur confort lors des journées de canicule de l'été. L'ACEF Lanaudière tient à sensibiliser les consommateurs quant aux précautions à prendre lors de la conclusion d'un contrat avec un commerçant itinérant.

Il faut toujours s'assurer que le commerçant détient un permis valide de la Régie du bâtiment du Québec (RBQ) et de l'Office de la protection du consommateur (OPC). Il est aussi recommandé de vérifier s'il y a des plaintes auprès de l'OPC ou des restrictions quant au permis de la RBQ. Le contrat doit contenir une description de chaque bien faisant l'objet du contrat, y compris l'année du modèle choisi. Le contrat doit mentionner que le consommateur dispose de 10 jours suivant le moment où le contrat a été conclu pour l'annuler sans avoir à fournir de raisons. Il ne faut jamais donner de montant d'acompte ou de paiement avant la fin de ce délai. Le contrat doit être accompagné du *formulaire de résolution*. Il est à noter que ce délai est propre au contrat de commerce itinérant seulement.

Il est toujours recommandé de magasiner pour comparer les offres de plusieurs commerçants. L'insistance de certains vendeurs ne doit pas influencer une décision. Au contraire, trop d'insistance pourrait constituer une mise en garde. Il est souvent préférable de faire affaire avec une compagnie qui a pignon sur rue dans votre région quand cela est possible car cela facilite un suivi en cas de problème.

Impliquée dans la région depuis 1971, l'ACEF Lanaudière est une organisation communautaire à but non lucratif qui a pour mission de sensibiliser, d'informer et de soutenir les personnes en matière de finances personnelles et de protection du consommateur. Elle fait également des représentations et s'implique dans différents dossiers à caractère social et économique afin d'améliorer les conditions de vie des lanaudois.

Pour information :

Olivier Grégoire, Conseiller en défense des droits des consommateurs et
agent de communication,
ACEF Lanaudière
450-756-1333 poste : 222
aceflanaudiere@gmail.com



FAIRE FACE AUX FRAUDEURS

La fraude a toujours été présente dans notre société. Avec l'avènement des technologies, les fraudeurs possèdent de meilleurs moyens pour arnaquer dans l'anonymat. Le contexte de la pandémie ne freine pas les ardeurs de ces arnaqueurs, bien au contraire.

À la fin de l'automne 2020, bon nombre de Québécois ont appris de l'Agence du revenu du Canada (ARC) qu'ils avaient été victimes de fraude. En effet, le vol d'identité pour obtenir la Prestation canadienne d'urgence (PCU) aura été très lucratif pour les gens mal intentionnés. Par contre, pour moi, comme pour bien d'autres victimes, cela a été le début d'une longue série d'actions à poser pour comprendre et corriger la situation.

J'ai d'abord reçu une lettre de l'ARC m'indiquant que j'avais modifié mes coordonnées bancaires et que si cela n'était pas le cas, j'avais possiblement été victime d'une fraude. La lettre me donnait un numéro de téléphone à appeler pour clarifier la situation. En consommatrice avertie, j'ai d'abord vérifié sur internet que le numéro de téléphone inscrit correspondait bien à un numéro permettant de rejoindre l'ARC. Les fraudeurs ayant recours à des logiciels ou applications pour tromper leurs victimes, je savais que je devais vérifier les informations avant d'agir et de fournir toute information personnelle pour m'identifier.



Informations personnelles sensibles à protéger !

- Vos prénom et nom
- Vos adresses postale et électronique
- Votre date de naissance
- Votre numéro d'assurance sociale
- Vos numéros de permis de conduire et de passeport
- Vos données bancaires et de cartes de crédit
- Votre signature

J'ai par la suite tenté de rejoindre l'ARC par téléphone. Après quelques tentatives et trois heures d'attente au téléphone, la ligne a coupé et tout aurait été à recommencer. J'ai donc rejoint le bureau de mon député fédéral pour avoir de l'aide. Avec mon autorisation, son personnel a pu me confirmer que j'avais été victime d'une fraude et qu'une personne avait demandé la PCU en mon nom. Pour corriger la situation et éviter d'avoir à inclure les sommes de PCU dans mes revenus annuels, plusieurs démarches devaient être complétées.



On m'a informée que je devais contacter le service de police local afin de faire une déposition. L'obtention d'un numéro de dossier me permettait alors de confirmer que j'avais été victime d'une fraude et que ce n'était pas moi qui avais reçu la PCU. Je devais ensuite faire parvenir ce numéro de dossier à l'ARC. J'ai aussi rapidement communiqué avec mon institution financière ainsi qu'avec les bureaux de crédit Équifax et TransUnion pour les informer que j'avais été victime de fraude. Dans mon cas, mon institution a même pu m'offrir du support pour les démarches à faire.

On m'a également conseillé de communiquer avec le Centre antifraude du Canada, ce que j'ai fait. Sur leur site, j'ai trouvé de nombreux trucs pour me protéger et améliorer ma vigilance. <https://antifraudcentre-centreantifraude.ca/index-fra.htm>

Les démarches faites m'ont permis d'alerter toutes les institutions et organismes pertinents, ce qui va freiner les fraudeurs s'ils tentent à nouveau d'utiliser mes données.

Cette expérience m'a aussi permis d'aider une connaissance qui a reçu à tort un relevé fiscal pour la PCU alors qu'elle ne l'avait jamais demandée ni reçue. Je lui ai suggéré de faire les mêmes démarches que moi, ce qui lui permettra de corriger sa situation et d'en limiter les répercussions.

L'hameçonnage est un stratagème très répandu pour soutirer des renseignements personnels à une victime. Par exemple, le fraudeur envoie un texto ou un courriel au nom du gouvernement. Un lien est inclus dans le message vers un formulaire en ligne dans lequel il faut entrer des informations personnelles pour recevoir un remboursement. Il ne faut pas cliquer sur le lien! Le même procédé peut s'effectuer via le téléphone. Il ne faut pas supposer que le numéro sur l'afficheur est exact. Il ne faut pas tomber dans ce piège! Les gouvernements ne communiquent pas avec les citoyens par courriel ou téléphone et connaissent déjà leurs données personnelles. On doit se méfier de toute communication qui presse à agir ou fait miroiter quelque chose de trop beau pour être vrai.

Vous êtes victime de fraude, de vol ou d'extorsion?

- Avisez le gouvernement ou l'entreprise concernés.
- Faites une déposition au service local de police.
- Communiquez avec votre institution financière.
- Contactez les bureaux de crédit Équifax et TransUnion.
- Informez le Centre antifraude du Canada.



L'eau de mon puits

Pour ma santé
et celle de mes proches,
je la fais tester!



Même si elle est limpide, inodore et qu'elle a bon goût, l'eau de votre puits peut contenir des substances qui peuvent avoir, à long terme, des effets indésirables sur la santé. Ne prenez pas de risques : faites-la analyser!



Des substances d'origine naturelle peuvent contaminer l'eau de votre puits

Certaines substances, naturellement présentes dans le sol et les roches, peuvent se dissoudre dans les eaux souterraines et les contaminer. C'est le cas, notamment, du manganèse et de l'arsenic.

Manganèse

En petite quantité, le manganèse est nécessaire aux humains. Cependant, en concentration trop élevée, il pourrait avoir des effets sur le développement neurologique de l'enfant. Les nourrissons alimentés au biberon seraient particulièrement sensibles aux effets du manganèse.

Vous devriez faire analyser le manganèse dans votre eau au moins une fois pendant la période d'utilisation de votre puits.

Le manganèse est très abondant dans l'environnement. Ainsi, la principale source de manganèse dans l'eau souterraine est d'origine naturelle. Des eaux souterraines riches en manganèse se rencontrent dans l'ensemble des régions du Québec.

Arsenic

Même en petite quantité, l'arsenic peut avoir des effets néfastes sur la santé humaine. En effet, une personne exposée à l'arsenic pendant plusieurs années a plus de risques de souffrir de problèmes cutanés et cardiovasculaires ainsi que de certains types de cancers. Les femmes enceintes et les enfants seraient sensibles compte tenu des effets possibles de l'arsenic sur le développement de l'enfant.

Vous devriez faire analyser l'arsenic dans votre eau au moins une fois pendant la période d'utilisation de votre puits.

La présence d'arsenic dans l'eau souterraine est principalement d'origine naturelle. Les concentrations élevées d'arsenic dans les eaux souterraines s'observent plus souvent dans les régions de l'Abitibi-Témiscamingue, de l'Estrie, du Centre-du-Québec et de la Chaudière-Appalaches.

Comment faire analyser l'eau de votre puits?

L'analyse d'un échantillon d'eau froide prélevé au robinet de la cuisine peut permettre de déceler une contamination de l'eau de votre puits. Avant de faire analyser votre eau :

- Vous pouvez communiquer avec votre municipalité afin de vérifier l'existence de problèmes particuliers de contamination de l'eau souterraine dans votre secteur;
- Vous devez communiquer avec un laboratoire accrédité qui vous fournira les contenants appropriés et les instructions à suivre pour le prélèvement des échantillons. Une liste des laboratoires accrédités est disponible sur le site Web du Ministère (<http://www.ceaeq.gouv.qc.ca/accreditation/PAL/A/la03.htm>). Les laboratoires y sont classés par régions et il faut s'assurer que le laboratoire choisi est accrédité pour l'analyse des substances chimiques dans l'eau potable :
 - Domaine 23 pour le manganèse;
 - Domaine 13 ou 24 pour l'arsenic.

Si vous n'avez pas l'habitude de faire analyser régulièrement les microorganismes (*E. coli* ou entérocoques) qui peuvent contaminer l'eau de votre puits, il est recommandé de le faire au moins deux fois par année, au printemps et à l'automne (domaine d'accréditation 1, 2 ou 7). L'eau contaminée par des microorganismes peut causer des problèmes de santé comme une gastro-entérite.

Si vous demeurez dans une zone agricole ou dans un secteur résidentiel où les installations septiques sont individuelles, vous devriez également faire analyser les nitrates et nitrites chaque printemps et chaque automne (domaine d'accréditation 15 ou 21). L'eau contaminée par les nitrates et nitrites peut causer des problèmes respiratoires chez les nourrissons. Consommer de l'eau contaminée par ces substances, pendant plusieurs années, pourrait aussi entraîner un risque de cancer.

Que devez-vous faire si l'eau de votre puits est contaminée par des substances indésirables?

Réduire votre exposition et celle de vos proches

Inutile de faire bouillir l'eau pour éliminer des substances comme le manganèse ou l'arsenic, car celles-ci ne s'évaporent pas. Cela pourrait même faire augmenter leur concentration dans votre eau.

Lorsque la concentration en **manganèse dans l'eau est supérieure à 0,12 milligramme par litre**, la prudence est de mise pour les jeunes enfants et particulièrement les bébés alimentés au biberon. Vous devriez alors utiliser une autre source d'eau ou de l'eau embouteillée pour :

- boire;
- préparer les boissons des jeunes enfants;
- préparer les biberons des bébés.

À des concentrations **supérieures à 0,02 milligramme par litre**, le manganèse pourrait avoir des effets indésirables principalement sur la qualité esthétique de l'eau, car il peut modifier le goût, l'odeur et la couleur de l'eau.

Si la concentration d'**arsenic dans l'eau de votre puits dépasse 0,01 milligramme par litre**, la prudence est de mise pour tous les occupants de la maison. Utilisez alors une autre source d'eau ou de l'eau embouteillée pour :

- boire;
- préparer les boissons et les aliments;
- préparer les biberons et les aliments pour bébés;
- cuire les aliments.

Comme l'arsenic peut avoir des effets néfastes sur la santé, à faible dose, il est recommandé d'y être exposé le moins possible.

Faire installer un purificateur d'eau domestique certifié

Différents purificateurs d'eau offerts sur le marché peuvent être efficaces pour réduire la concentration de la ou des substances qui contaminent l'eau de votre puits. Quel que soit le type de purificateur que vous choisirez, il est important de :

- Faire appel à un spécialiste certifié en eau potable domestique. Une liste de spécialistes est disponible sur le site Web du Ministère (<http://environnement.gouv.qc.ca/eau/potable/installation/rbq.htm>);
- Vérifier que le purificateur est certifié pour l'élimination de la ou des substances indésirables. Les normes NSF/ANSI sont celles qui permettent de s'assurer de l'efficacité des traitements domestiques :
 - NSF/ANSI 42 pour le manganèse;
 - NSF/ANSI 53 ou 58 pour l'arsenic;
- Suivre fidèlement les instructions du fabricant concernant son installation, son fonctionnement et son entretien.

Pour en savoir plus

Qualité de l'eau d'un puits :

<http://www.environnement.gouv.qc.ca/eau/souterraines/index.htm>

<https://www.quebec.ca/agriculture-environnement-et-ressources-naturelles/eau-potable/contamination-de-l-eau-potable-d-un-puits/nitrates-nitrites/>

Fiches synthèses sur l'eau potable :

<https://www.inspq.qc.ca/eau-potable/arsenic>

<https://www.inspq.qc.ca/eau-potable/manganese>

Environnement
et Lutte contre
les changements
climatiques

Québec





CLUB FADOQ SAINT-ESPRIT - LES COEURS JOYEUX INC.

Bonjour à toutes et tous,

Parce que bientôt le 20 mars, ce sera le printemps pour tout le monde et que le printemps rime avec plein de belles choses, comme les journées plus longues, les fleurs, l'abandon de notre gros manteau d'hiver, les chaises de parterre sur nos balcons et le retour à la marche dans notre belle municipalité! Gardons espoir en la vie!

RENOUËLEMENT DES CARTES DE MEMBRE

Vous recevrez sous peu ou à votre renouvellement une lettre, pour vous rappeler 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.

Un gros merci et bienvenue aux nouveaux membres (vous pouvez toujours devenir membre du club).

Bonne fête pour les personnes nées en mars et avril. 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.

Suivez-nous sur Facebook : FADOQ-Les Cœurs Joyeux Saint-Esprit

Francine Vendette, présidente

Pour le

CONSEIL 2020-2021

Francine Vendette, présidente 450-559-6240

Louise Boivin, vice-présidente 514-794-8904

Lucille Levesque, secrétaire

Francine Hetu, trésorière 450-839-6708

Caroline Mueller, administratrice

Vous voyez à l'organisation de vie d'une personne en perte d'autonomie ?
Vous êtes responsable d'un proche qui vit en hébergement ?
Vous partagez le quotidien d'une personne âgée ou d'une personne handicapée ?

Voici des activités pour vous aider dans votre rôle d'aidant !



ATELIER LES CLÉS - Aspects légaux - Testament
Mercredi 24 mars 2021 - 19h00 à 20h30

Présentation et échange sur le mandat de protection, la procuration, l'homologation, la séparation et les tutelles. L'atelier est animé par Marie-Josée Manègre, notaire.



ATELIER LES CLÉS - Services du CLSC
Mercredi 21 avril 2021 - 19h00 à 20h30

Présentation sur l'accès aux services du réseau de la santé et des services sociaux, ainsi que sur le type de services offerts. L'atelier est animé par le CISSSLAN.



GROUPE SOUTIEN
Lundi 8 mars 2021 - 13h00 à 16h00

Lieu d'écoute, espace d'échange et de partage sur les réussites, les trucs, les bons coups et aussi sur les difficultés vécues à travers le rôle de proche aidant.



ATELIERS CHANT ET MUSIQUE (inscription en tout temps)
Capsules pré-enregistrées d'environ 5 minutes chacune

Ateliers pour stimuler la mémoire et les capacités cognitives chez les personnes ayant un déficit cognitif. Chrystine Bouchard, musicothérapeute, partage sa passion de la musique et du chant.

Les activités se font en ligne avec la plateforme Zoom
(vous recevrez le lien lors de votre inscription).

Gratuit pour les membres du CAB Montcalm. 15\$ pour les non-membres (frais d'adhésion annuelle).

Inscription : 450 839-3118 ou 1 888 839-3440 poste 227

Veillez svp laisser un message vocal avec votre nom et vos coordonnées



BIBLIOTHÈQUE ALICE-PARIZEAU NOUVEL HORAIRE

Bonne nouvelle! La bibliothèque sera maintenant ouverte les jeudis ainsi que les samedis afin de mieux répondre aux besoins de ses usagers!

Voici la nouvelle plage horaire :

Mardi : 9 h à 17 h

Mercredi : 12 h 30 à 20 h 30

Jeudi : 15 h à 20 h 30

Vendredi : 12 h 30 à 20 h 30

Samedi : 9 h à 17 h

Cependant, en raison du **couvre-feu** implanté par le gouvernement du Québec, voici l'horaire en ce sens jusqu'à l'abolition de celui-ci :

Mardi : 9 h à 17 h

Mercredi : 11 h 30 à 19 h 30

Jeudi : 15 h à 19 h 30

Vendredi : 11 h 30 à 19 h 30

Samedi : 9 h à 17 h

Venez nous voir à la bibliothèque, plusieurs services offerts :

- Gratuit pour tous les citoyens de Saint-Esprit et Saint-Roch Ouest
- Jusqu'à 5 livres/documents pour 3 semaines avec option de renouvellement
- Accès à des albums, BD, romans, documentaires, biographies et revues
- Accès au site biblietcie.ca
- Accès à Internet (WIFI)

BIBLIOTHÈQUE ALICE-PARIZEAU

NOUVEL HORAIRE

Bonne nouvelle! La bibliothèque est maintenant ouverte les jeudis ainsi que les samedis afin de mieux répondre aux besoins de ses usagers!

Voici la nouvelle plage horaire :

Mardi : 9 h à 17 h

Mercredi : 12 h 30 à 20 h 30

Jeudi : 15 h à 20 h 30

Vendredi : 12 h 30 à 20 h 30

Samedi : 9 h à 17 h

BONNE NOUVELLE :

Cependant, en raison du couvre-feu implanté par le gouvernement du Québec, voici l'horaire en ce sens jusqu'à l'abolition de celui-ci :

Mardi : 9 h à 17 h

Mercredi : 11 h 30 à 19 h 30

Jeudi : 15 h à 19 h 30

Vendredi : 11 h 30 à 19 h 30

Samedi : 9 h à 17 h

N'OUBLIEZ PAS QUE LA BIBLIOTHÈQUE C'EST:

- **GRATUIT** pour tous les citoyens de Saint-Esprit et Saint-Roch Ouest
- Jusqu'à 5 livres/documents pour 3 semaines, avec option de renouvellement
- Accès à des albums, BD, romans, documentaires, biographies et revues
- Accès à Internet (WIFI),
- Accès au site biblietcie.ca et une multitude d'autres services à découvrir!

CENTRE DE RECYCLAGE

Vos vieux crayons-feutres/stylos, piles, attaches à pain et bouchons de liège? Ne les jetez plus. Un centre de recyclage est installé dans l'entrée de la bibliothèque pour la protection de l'environnement et servir à une bonne oeuvre. Apportez-les à la bibliothèque! C'est important! □

PORTAIL DU RÉSEAU BIBLIO CQLM

D'un seul clic, accédez à votre dossier d'abonné, au catalogue, aux nombreuses ressources électroniques et même aux livres numériques. Pour y accéder : www.biblietcie.ca
Lorsque demandé, votre numéro d'utilisateur correspond au numéro inscrit sur votre carte zébrée (avec tous les zéros) et le mot de passe est ALICE

BEAUCOUP DE LIVRES À VENDRE

Merci aux généreux donateurs pour les nombreux livres donnés ces dernières semaines. Après un tri et quelques ajouts sur nos tablettes, il en reste à vendre à des prix minimes, variant de 0.50 \$ (la plupart) à 5 \$ maximum. Venez nous voir et renouvelez votre bibliothèque.

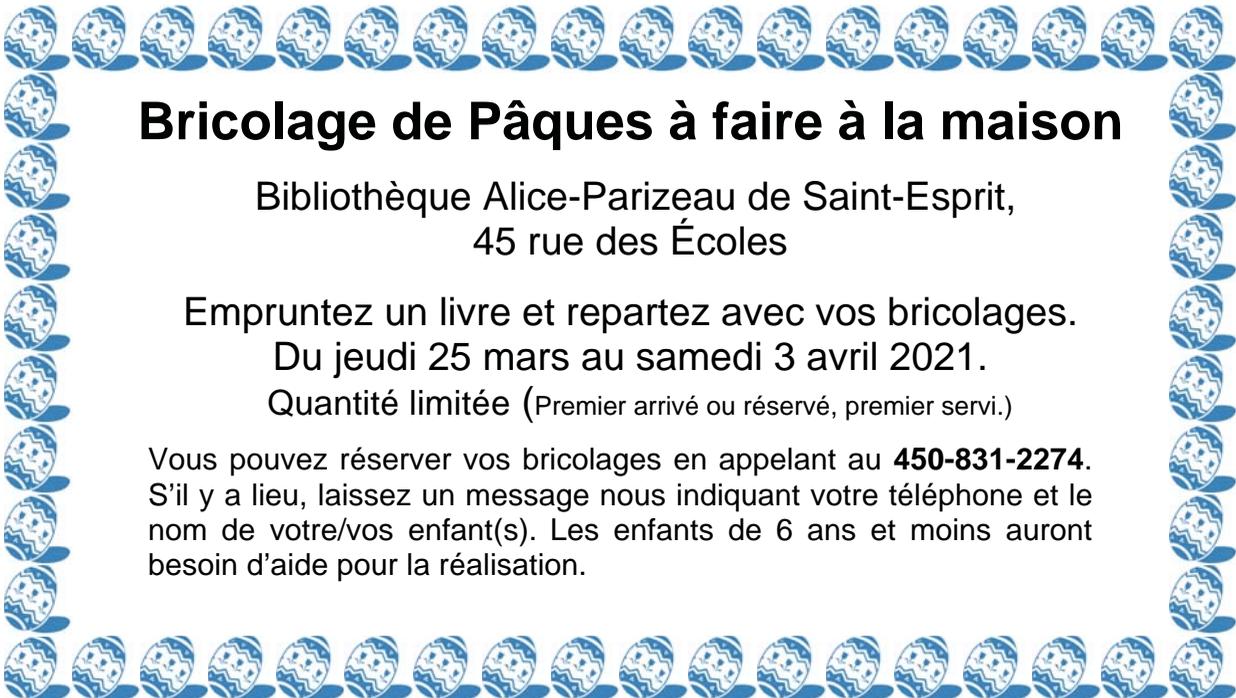
Pour nous joindre : 450 831-2274

Notre adresse : 45 des Écoles, Saint-Esprit

Notre adresse courriel : biblio125@reseaubibliocqlm.qc.ca

Diane Lamarre

Et toutes les bénévoles de la Bibliothèque Alice-Parizeau



Bricolage de Pâques à faire à la maison

Bibliothèque Alice-Parizeau de Saint-Esprit,
45 rue des Écoles

Empruntez un livre et repartez avec vos bricolages.
Du jeudi 25 mars au samedi 3 avril 2021.

Quantité limitée (Premier arrivé ou réservé, premier servi.)

Vous pouvez réserver vos bricolages en appelant au **450-831-2274**.
S'il y a lieu, laissez un message nous indiquant votre téléphone et le nom de votre/vos enfant(s). Les enfants de 6 ans et moins auront besoin d'aide pour la réalisation.



**DIMANCHE 4 AVRIL
À COMPTER DE 13H**

RALLYE PÂQUES
*Pour tous résidents de Saint-Esprit

La MDJ t'invites à participer à un rallye avec ta famille bulle dans ton village afin de célébrer Pâques avec vos petits poussins.

Chaque familles inscrites débiterons leur parcours à des endroits différents avec des heures différentes afin d'éviter l'effet groupal. Toutes informations concernant la journée vous sera transmises lors de l'inscription. DATE

De belles surprises sur
votre parcours seront
offertes

LIMITE 27 MARS



Inscription ou information à
l'adresse Courriel
mdjsaintesprit@videotron.ca

T'as tout intérêt, le nouveau balado pour faire briller les jeunes

Repentigny, le 18 février 2021 – C'est avec une grande fierté et fébrilité que M. Alex Gagné et le Comité régional pour la valorisation de l'éducation (CREVALE) annoncent le lancement d'un tout nouveau balado. Intitulé T'as tout intérêt, ce balado souhaite faire découvrir des parcours inspirants aux jeunes en âge de fréquenter un milieu scolaire secondaire, collégial ou universitaire.

Cette nouvelle initiative se veut une occasion pour les jeunes de s'intéresser à des sujets d'actualité sous un angle très humain, en essayant de comprendre l'étincelle qui a jailli des invités qui seront au micro. Passant de la santé mentale, à l'environnement et à l'importance de la langue française, le balado se veut une véritable plateforme afin de susciter une curiosité pour l'implication citoyenne et scolaire des jeunes. Ainsi, ils pourraient, à leur tour, avoir envie de démarrer des projets porteurs d'avenir au sein de leur communauté.

Dès le 1^{er} mars, tous les lundis, un nouvel épisode sera rendu disponible, et ce, pour une période de 15 semaines. Les auditeurs pourront entendre plusieurs personnalités connues du public, des experts reconnus et des jeunes qui brillent par leur engagement dans leur milieu respectif.

Pour l'instigateur du projet, M. Alex Gagné, la pandémie met en relief la nécessité de s'accrocher à des éléments positifs et concrets de notre quotidien pour les transformer en opportunité : « Les jeunes ont tout intérêt à s'attarder à des moments parfois anodins, mais qui changeront la voie qu'ils emprunteront au cours de leur vie. Ce nouveau projet représente une occasion idéale pour s'éveiller, s'ouvrir à ce qui nous entoure », de citer M. Gagné.

Pour la directrice générale du CREVALE, Ann-Marie Picard, ce projet de balado est une réponse directe aux membres et partenaires du CREVALE qui réclamaient des contenus pour les jeunes plus âgés. Madame Picard soulignait les impacts positifs du projet sur la réussite éducative : « T'as tout intérêt est un projet qui valorise le potentiel, les compétences et les forces des jeunes qui s'impliquent dans leurs environnements scolaire ou citoyen. Il les invite à mettre à profit leurs talents et connaissances et peut, d'une seule petite étincelle, nourrir leurs aspirations scolaires et professionnelles. »

Notons que la mise en place de ce projet est possible grâce au soutien du Centre régional universitaire de Lanaudière, du Collège de L'Assomption, du CERESO du Cégep régional de Lanaudière à L'Assomption et de Proulx communications.

-30-

Source et renseignements :

Alex Gagné

Responsable du projet T'as tout intérêt

alexgagne.fond@hotmail.com





*Téléphone *Zoom *Courriel *En présentiel... On est là pour vous

Pour informations et inscriptions 450 439-2669 / 1 877 439-2454

Activités régulières arrêtées durant la semaine de relâche du 1^{er} au 5 mars 2021



Atelier

Au-delà de la discipline

Animé par Valéry Côté



De nos jours, la vie de famille est trépidante! Les parents sont confrontés à de nouvelles réalités familiales qui les bouleversent. (Conciliation travail-famille, stress, internet et médias sociaux, familles recomposées, problèmes de comportement...)

L'Association vous offre la possibilité d'y voir clair avec l'atelier Au-delà de la discipline où les préoccupations des parents d'aujourd'hui sont discutées et où les parents peuvent être guidés afin de créer une vie familiale harmonieuse en lien avec leurs valeurs afin de s'approprier des techniques de discipline efficaces et améliorer la communication avec leurs enfants de 6 à 12 ans.

- * Connaissance de soi ;
- * Repositionnement des valeurs ;
- * Gestion saine de la colère ;
- * Pourquoi les enfants désobéissent ?;
- * Développer le bon style parental ;
- * L'autorité ;
- * Les règles de discipline ;
- * Faire des demandes efficaces ;
- * L'attention positive ;
- * Les systèmes d'émulation et de récompenses ;
- * Améliorer la communication ;
- * Favoriser l'estime de soi.

Et bien plus encore...

Durée : 8 semaines Coût : GRATUIT

Inscription en cours

Contactez Valéry Côté: 450 439-2669

Services pour enfants d'âge scolaire et leurs parents



Les Défis des Copains

Hiver 2021



Allo tout le monde !



Cette session, **je vous invite** à participer à quelques **Défis en Famille** à la maison ! Le tout se déroule sur 14 semaines et commence en revenant de la semaine de relâche. Pour vous inscrire, il suffit de téléphoner à l'A.C.F.M. au 450-439-2669 et demander Valérie Martin. Je vous préparerai un petit cahier à venir chercher sur place, puis chaque semaine, je vous enverrai par courriel des petites explications vidéo au besoin et les 4 défis de la semaine à relever, selon 4 catégories :

* Défi des «cuisinots»
* Défi «On bricole»

* Défi «On bouge !»
* Défi «On tisse des liens»

L'Activité se termine en juin et Chaque enfant recevra entre-autres une médaille et un certificat de défi Relevé. Plus de détails vous seront donnés lors de votre inscription téléphonique...

Bonne Journée les amis !







Journal Info Carrefour ACFM saison 2020-2021

LES Ateliers

Places encore disponibles? Informez-vous

Attention !

Étapes à votre arrivée

- ✓ Filtrage* et désinfection
- *questions sur votre état de santé
- ✓ Je me prépare, j'enlève bottes et manteau(x) (j'utilise mon sac écolo)
- ✓ Je suis prêt pour mon atelier, j'attends qu'on vienne me chercher

Au-delà de la discipline

❖ Pour les parents d'enfants de 6 à 12 ans

Pour retrouver l'harmonie familiale

GRATUIT

Bien vivre en famille

Pour les parents d'enfants de 2 à 5 ans

Permet de développer une relation harmonieuse

GRATUIT

Grandir avec ma famille, quelle belle aventure!

❖ Pour les parents d'enfants de 0 à 6 mois

Permet d'explorer divers sujets sur les bébés **GRATUIT**

Atelier Amis-mots

Atelier parent/enfant, pour les 18 mois à 5 ans, axé sur la stimulation du langage et sur le développement d'habiletés sociales par le jeu

GRATUIT

Atelier Passion fil

L'atelier Bricole et cie, animé par Francine Fortin, sera de retour le 9 mars. Pour ce qui est de passion fils, il sera désormais animé par Julie Rocheleau Savard et débutera le 16 mars. Merci de votre participation.



Jardin Humani-Terre

Vous aimez jardiner !

Ou vous voulez apprendre à jardiner ?

En collaboration avec l'Association Carrefour Famille Montcalm, Jardin Humani-Terre vous offre la possibilité de participer au jardin collectif écologique ici même à l'ACFM.



Gratuit, familial, enrichissant

Ce projet offre à tous, enfants, comme adultes, la possibilité d'assister à 9 activités de jardinage animées, une fois par mois, de février à octobre.

Première rencontre d'informations virtuelle: mercredi 24 février 2021 de 13h00 à 13h30.
* Vous pouvez vous joindre en tout temps ou assister au nombre de rencontres que vous désirez durant l'année.

Des mesures sanitaires rigoureuses seront mises en place.

Contactez-nous pour vous inscrire;
Jardin Humani-Terre: 450-439-3654
info@jardinhumani-terre.ca



NOUVEAU – Semaine de dépistage précoce pour les 3 à 5 ans portée par la Grappe Éducative Montcalm

Parce que le dépistage précoce joue un rôle de premier plan dans le parcours d'éducation, la Grappe Éducative Montcalm, sous l'égide du Carrefour jeunesse-emploi de Montcalm, est heureuse d'annoncer le déploiement d'une semaine de dépistage et d'accompagnement offert aux enfants de 3 à 5 ans des centres de la petite enfance et du préscolaire des municipalités de St-Lin-Laurentides, Sainte-Julienne et Saint-Calixte.

En collaboration avec l'équipe de Co-Clinique, la Grappe Éducative Montcalm espère accueillir, du 15 au 20 mars à la Salle L'Opale de Saint-Lin-Laurentides, 100 enfants nécessitant un soutien en socialisation, expression du langage, comportement, motricité fine, gestion des émotions et autres.

Les responsables des milieux d'accueil de la petite enfance et du préscolaire ont déjà reçu l'information les invitant, en collaboration avec les parents, à s'inscrire et à identifier les jeunes qui bénéficieront de l'intervention de différents spécialistes tels que: orthophoniste, ergothérapeute ou psychoéducateur. Pour s'assurer de répondre aux besoins, la Grappe éducative Montcalm prévoit déjà répéter l'exercice dans l'avenir.

Pour consulter les détails ou vous procurer le formulaire d'inscription et d'autorisation parentale, joignez la responsable du projet au 438 520-4547. Notez que des mesures sanitaires strictes seront déployées, dans le respect des directives gouvernementales.

Rappelons que la Grappe éducative Montcalm a pour mission d'accompagner, d'encadrer et de soutenir les jeunes de 0 à 35 ans et leur famille dans un parcours d'éducation continu et intégré, en initiant un changement positif et inspirant dans le milieu. Le projet est piloté par le Carrefour jeunesse-emploi de Montcalm et rendu possible grâce à la collaboration de la MRC de Montcalm et du Gouvernement du Québec.

Source:

Carla Isabel Rodrigues
Chef de projet - Grappe Éducative Montcalm
438 520-4547
grappe.educative@cjemontcalm.qc.ca





AVIS IMPORTANT

Précision importante sur la gestion des masques

Il ne faut EN AUCUN CAS déposer un masque dans le bac bleu!

Tout masque - qu'il soit réutilisable ou jetable, et que vous avez utilisé à la maison, au travail ou dans les commerces - ne doit jamais se retrouver dans votre bac bleu.

Vous devez obligatoirement le mettre à la poubelle.



Vous nous aidez ainsi à assurer un environnement de travail sécuritaire pour nos employés qui ne peuvent pas manipuler les masques souillés pour en séparer les matières qui les composent. Cela mettrait à risque leur santé, et par le fait même, celle des citoyens.

Nous profitons de l'occasion pour vous rappeler que les papiers-mouchoirs, les papiers à mains, les couches et tout produit d'hygiène corporelle ne doivent JAMAIS se retrouver dans le bac bleu.

Nous vous remercions de votre collaboration!

EBI Environnement Inc.
670, rue Montcalm, Berthierville (Québec) J0K 1A0

1 800 781-8111
www.ebiqc.com

ALLUMÉ À L'IDÉE DE TRAVAILLER CET ÉTÉ?

TU ES UN ÉTUDIANT ÂGÉ ENTRE 15 ET 18 ANS?
TU HABITES LA MRC DE MONTCALM?

LE PROGRAMME DES JARDINS - JEUNES AU TRAVAIL
EST POUR TOI!

UNE TRENTAINE D'EMPLOIS DISPONIBLES!

TU AS DU 1ER AU 25 MARS POUR T'INSCRIRE ET
COMPLÉTER LE FORMULAIRE DISPONIBLE AU
WWW.CJEMONTCALM.QC.CA



POUR PLUS D'INFORMATION COMMUNIQUE AVEC
CINDY SIGMAN : 450 831-3930 POSTE 22 OU
CINDYSIGMAN@CJEMONTCALM.QC.CA



Votre recensement.

Votre collectivité.

Votre avenir.



FM-139-21

Statistique Canada embauche des employés locaux pour le Recensement de 2021!

Les écoles, le logement ainsi que les services de santé et d'urgence sont tous planifiés au moyen des données du recensement.

Nous embauchons environ 32 000 employés du recensement en vue de dénombrer chaque personne au Canada.

- Le taux de rémunération varie de 17,83 \$ à 21,77 \$ de l'heure **selon le poste**, en plus des dépenses admissibles.
- Les dates de début et de fin d'emploi varient selon le poste et le lieu, entre mars et juillet 2021.
- Vous devez être disponible pour travailler selon un horaire flexible, principalement les soirs et les fins de semaine.
- Dans le contexte actuel de la COVID-19, nous nous engageons à assurer la sécurité de nos employés en tout temps.

Aidez votre collectivité à planifier l'avenir — **postulez dès maintenant!**

www.recensement.gc.ca/emplois

ATS (un appareil de télécommunication pour personnes sourdes): **1-833-830-3109**



Statistique
Canada

Statistics
Canada

Canada



Inscriptions au baseball mineur

Bienvenue à tous les garçons et les filles de 4 à 16 ans. Les pratiques débuteront en gymnase dès que la Santé publique le permettra. Quand la température sera clémente, nous jouerons sur un terrain de balle du territoire Montcalm / Rawdon, toujours en respectant les directives de la Santé publique.

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 (2015-2016-2017) : 110 \$
Novice (2014) : 160 \$
9U (2012-2013) : 230 \$
11U (2010-2011) : 230 \$
13U (2008-2009) : 230 \$
15U (2006-2007) : 230 \$

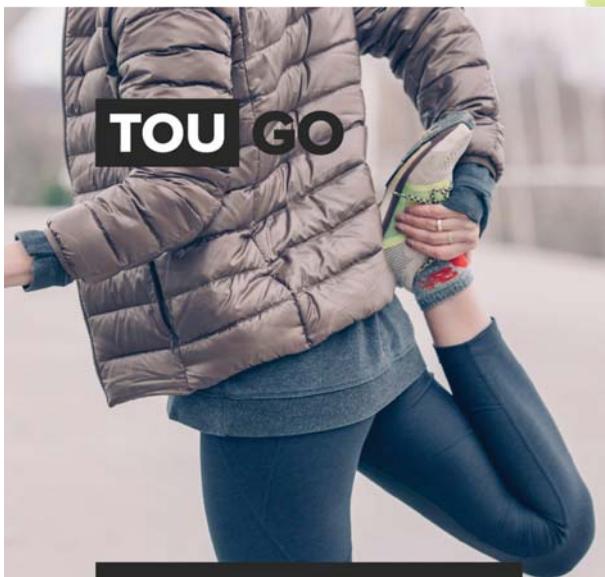
Pour les prix des joueurs de Rawdon, soustrayez 85 \$ par inscription puisque votre municipalité subventionne l'Association directement. Pour les résidents des autres villes/municipalités, informez-vous, certaines offrent des programmes de remboursement.

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

Eric Charette	abmrm.ec@gmail.com	514 713-6300
Richard Bélair	rbelair55@hotmail.com	450 803-5396
François Gagnon	abmrm.fg@gmail.com	514 914-5619
Guillaume Lépine	g.lepine@grouppmc2.com	514 265-1755



 Les Grizzlies



TOU GO

En manque d'idées
pour vous activer?

DOSSIER SPÉCIAL
Bouger dans sa ville

montougo.ca

TOU GO

Le Rendez-vous actif TOUGO
Dimanche 2 mai 2021 à 10h30

cardio plein air 20 ANS

en direct
f LIVE

TOU GO

2 000 \$
EN PRIX À GAGNER

Grand concours
Santé
& Bien-être

Présenté par :
 Sun Life

JE PARTICIPE

Le *Défi Santé* devient TOUGO!

Depuis 2005, le *Défi Santé* nous aide à passer à l'action pour améliorer nos habitudes de vie. Souhaitant 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* devient TOUGO**. Un nom souriant qui annonce la promesse de la marque : « tout pour se donner un go santé ».

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.

CONCRÈTEMENT, TOUGO, C'EST :



une **toute nouvelle plateforme Web**, **montougo.ca**, qui propose plus de contenu original et fiable dans des formats variés (article, balado, vidéo, quiz, etc.);



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



une **équipe élargie d'experts en santé et de collaborateurs** compétents et bienveillants, ainsi que des influenceurs inspirants;



une **collaboration avec plusieurs organismes reconnus du milieu de la santé**, dont l'Observatoire de la prévention de l'Institut de Cardiologie de Montréal.

Bouger plus. Manger mieux. Se sentir bien.

TOUGO. Des habitudes santé que vous aimerez.

montougo.ca



QUELQUES CHIFFRES

La portée du *Défi Santé*, déjà importante, sera amplifiée avec TOUGO pour joindre encore plus de Québécois.

- Des infolettres hebdomadaires envoyées à plus de **360 000 fidèles abonnés**.
- Des communautés engagées et motivées sur **Facebook (plus de 108 000 adeptes) et Instagram (plus de 11 000 adeptes)**.
- Plus de **400 000 pages vues par mois** sur le site.

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 pour faire rayonner la santé.

Votre municipalité est dynamique et soucieuse du bien-être de ses citoyens?

Embarquez dans le Mois TOUGO 2021!

En avril, les saines habitudes de vie dans les municipalités et les communautés locales seront en vedette. Voici l'offre de TOUGO, clés en main et gratuite, pour vous aider à faire vivre ce mois santé selon vos besoins et moyens.

UN DOSSIER SPÉCIAL

Pour le mois, un **dossier Bouger dans sa ville** sera créé sur le site montougo.ca afin d'inviter la population à être physiquement plus active. Dans ce dossier se trouvera une diversité de contenus pour stimuler les Québécois à activer leur santé et les inciter à utiliser les services et infrastructures offerts par leur municipalité dans le contexte actuel.

Profitez-en pour associer des contenus santé pertinents et crédibles à votre offre de services!

DES CONCOURS

Deux grands concours seront proposés sur le site montougo.ca ainsi que sur la page Facebook de TOUGO.

- Le grand concours *Santé & Bien-être*, présenté par Sun Life, pour encourager vos citoyens à bouger davantage. À gagner : un programme personnalisé, d'une valeur de 1 500 \$, et 500 \$ en équipements sportifs (valeur totale de 2 000 \$).
- Un concours exclusif aux réseaux sociaux, invitant les citoyens à faire part de leur endroit coup de cœur dans leur région pour la pratique de leur activité physique favorite (parcs, pistes cyclables et autres installations municipales).

Encouragez vos citoyens à découvrir et à utiliser les services et infrastructures santé mis à leur disposition en mettant de l'avant les concours!



UN RENDEZ-VOUS ACTIF TOUGO

Pour clore ce moment fort, toutes les municipalités du Québec seront invitées à promouvoir le **Rendez-vous actif TOUGO**. L'équipe de Cardio Plein Air offrira gratuitement un entraînement de 45 minutes **sous forme de Facebook Live le dimanche 2 mai 2021 à 10 h 30** pour faire bouger le Québec à l'unisson!

Visitez montougo.ca



UNE TROUSSE GRATUITE

Des pièces numériques (textes et images) vous seront offertes pour vous aider à promouvoir le dossier spécial **Bouger dans sa ville** sur vos plateformes de communication. Un calendrier de diffusion vous sera également transmis afin de faciliter le partage des contenus et des concours durant ce moment fort.

Tirez avantage des efforts promotionnels accrus pendant le mois d'avril et faites connaître votre « offre santé » municipale!