

Le Ouest

Février 2024-NO 156 La revue des Saint-Rochois (es)

PROCHAINE RENCONTRE DU CONSEIL MUNICIPAL

**Mardi 5 mars et
Mardi 2 avril 2024,
à 20 h, au 270, Route 125**

**TAXES
MUNICIPALES**

1^{er} versement

**Jeudi
7 mars 2024**

Pierre Mercier, maire

Conseillers :

Siège 1 : poste vacant

Siège 2 : Charles Smith

Siège 3 : Josianne Chayer

Siège 4 : Francis Mercier

Siège 5 : Sylvain Lafortune

Siège 6 : Jean Bélanger

Sherron Kollar,

Directrice générale

et greffière-trésorière poste 7550

Gaétan Hudon,

Inspecteur municipal, poste 7551

inspecteur@saint-roch-ouest.ca



municipalité de
SAINT-ROCH-OUEST

L'agriculture, c'est dans notre nature

MAIRIE

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

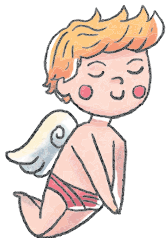
T 450-588-6060 **F** 579-795-0358

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

HORAIRE

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

Depuis 1921



• Mot du Maire •

Bonjour, chers amis St-Rochois(es),

La Municipalité tient à vous informer quand partir du mois de mars 2024, **Le Ouest** passera de 12 à 8 publications par année.

Voici les mois de publication :

- Janvier et février (1 seule publication)
- Mars et avril (1 seule publication)
- Mai
- Juin
- Juillet et août (1 seule publication)
- Septembre
- Octobre
- Novembre et décembre (1 seule publication)



Vous pouvez aussi consulter la Revue sur le site internet de la Municipalité.



Merci et continuez à nous lire!

En vertu de la réglementation municipale, vous devez, en tant que propriétaire d'un chien, enregistrer votre animal auprès de la Municipalité. Lors de l'enregistrement, vous recevrez une médaille gratuite que vous devrez placer en tout temps au cou de votre chien.

Cette dernière est ainsi obligatoire et permet à la Municipalité de recenser les chiens présents sur son territoire.

La municipalité de Saint-Roch-Ouest invite donc tous les propriétaires de chiens à se procurer celle-ci au bureau municipal durant les heures d'ouverture de bureau, soit : les mardis, mercredis et jeudis de 8 h 30 à 12 h et de 13 h à 16 h 30.

Vous pouvez aussi vous procurer le formulaire sur le site de la municipalité, et nous le faire parvenir au bureau municipal ou nous contacter pour recevoir celui-ci par La Poste.

Pour signaler la présence d'un chien errant, veuillez communiquer avec le **Centre de Dressage Unique inc. de Saint-Roch-de-l'Achigan au (450) 588-2493.**

De plus, **soyez pile à l'heure, vérifiez vos avertisseurs de fumée!**

Le **dimanche 10 mars prochain**, je vous invite à profiter du changement d'heure pour vérifier votre avertisseur de fumée, et au besoin, remplacer la pile. Rappelez-vous qu'un avertisseur de fumée qui fonctionne en tout temps peut sauver des vies.



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 • Transport collectif	6-7
Les tempêtes de neige sont de retour, méfiez-vous du monoxyde de carbone	8
Combien de temps avant de partir en voyage est-il préférable de discuter avec un professionnel de la santé	9
Emploi d'été	10
Journée Carrière	11
Affiche Quand l'amour perd son sens	12
Réussite Éducative Montcalm • Offre d'emploi	13
Réussite Éducative Montcalm • Calendrier des conférences	14-15
FADOQ St-Esprit	16
Fabrique St-Esprit • Café des aînés	17
Bibliothèque Alice-Parizeau	18-19
MDJ St-Esprit	20
Cours de danse en ligne	21
Règlements aire de glisse libre	22
Aire de glisse libre et Patinoire (St-Esprit)	23
CAB Montcalm recherche de bénévoles	24
Collectifs	25
Promotion de la santé mental positive	26
Slogan Santé mental S'ACCEPTER	27
Avis public d'élection	28

RÉSUMÉ DES DÉLIBÉRATIONS DU CONSEIL MUNICIPAL

SÉANCE ORDINAIRE TENUE LE 6 FÉVRIER 2024

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 54 240 \$.

QUOTE-PART MRC DE MONTCALM 2024

CONSIDÉRANT QUE la MRC de Montcalm a adopté un règlement décrétant la répartition des dépenses pour l'année financière 2024;

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

Il est résolu d'autoriser la directrice générale à procéder au paiement des quotes-parts totalisant 85 681 \$ conformément aux modalités de versement établies par la MRC de Montcalm.

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 2024.

ADHÉSION 2024- ASSOCIATION FORESTIÈRE DE LANAUDIÈRE

Il est résolu d'autoriser une dépense de 150 \$ (taxes incluses) pour le renouvellement de l'adhésion à l'Association Forestière de Lanaudière.

PROCLAMATION DE LA JOURNÉE NATIONALE DE PROMOTION DE LA SANTÉ MENTALE POSITIVE LE 13 MARS 2024

Il est résolu de proclamer la Journée nationale de la promotion de la santé mentale positive et d'inviter les citoyennes et citoyens ainsi que toutes les organisations et institutions de sa municipalité à faire connaître les outils de la Campagne annuelle de promotion de la santé mentale sous le thème **CRÉER DES LIENS et être bien entourés.**

AVIS PUBLIC

EST PAR LES PRÉSENTES DONNÉ par la soussignée, Que :

En date du 6 février 2024, lors de la séance régulière, le conseil municipal a adopté le règlement numéro 158-2024 autorisant la conclusion de l'entente remplaçant l'entente relative à la cour municipale commune de la Municipalité régionale de comté de Montcalm.

Ce règlement est déposé au bureau de la soussignée, où toute personne intéressée peut en prendre connaissance pendant les heures régulières de bureau.

DONNÉ À Saint-Roch-Ouest, ce 20^e jour du mois de février 2024

-Original signé-

Sherron Kollar, Directrice générale et greffière-trésorière

AVIS PUBLIC

DÉPÔT DU RAPPORT FINANCIER ET DU RAPPORT DU VÉRIFICATEUR AU 31 DÉCEMBRE 2023

EST PAR LES PRÉSENTES DONNÉ par la soussignée, Qu'à :

La séance ordinaire du conseil municipal qui se déroulera :

**Mardi 5 mars 2024, à 20 h
À la mairie,
270, Route 125 à Saint-Roch-Ouest**

Que le rapport financier et le rapport du vérificateur en date du 31 décembre 2023, seront déposés.

DONNÉ À Saint-Roch-Ouest, ce 20^e jour du mois de février 2024.

-Original signé-

Sherron Kollar, Directrice générale et greffière-trésorière

Communiqué de presse

MRC de Montcalm



Pour diffusion immédiate

DES CAPSULES CAPTIVANTES AFIN DE PROMOUVOIR LE TRANSPORT COLLECTIF ET ADAPTÉ !

Sainte-Julienne, le 30 janvier 2024 – La MRC de Montcalm est fière d’informer sa population que 3 nouvelles capsules promotionnelles seront diffusées sur ses plateformes afin de familiariser les citoyens à l'utilisation du transport collectif, du transport porte-à-porte pour les aînés et du transport adapté. Ces capsules sont notamment disponibles sur la [chaîne YouTube de la MRC de Montcalm](#).

Préalablement à la conception de ces capsules, la MRC de Montcalm a entrepris une vaste tournée de discussions avec plusieurs groupes de citoyens : jeunes, aînés et des citoyens en situation de handicap, et ce, afin que les capsules soient en adéquation avec leurs besoins. D'autres outils promotionnels imprimés seront aussi disponibles pour les personnes n'utilisant pas les médias sociaux.

« Nous sommes fiers de la réalisation de ces 3 capsules promotionnelles. Bien que de plus en plus utilisés, les différents services de mobilité offerts par la MRC demeurent méconnus et ces capsules permettront d'expliquer, en son et image, les services offerts et leur mode de fonctionnement » – *Patrick Massé, préfet de la MRC de Montcalm*.

La MRC de Montcalm tient à remercier *l'Alliance pour la solidarité et le ministère du Travail, de l'Emploi et de la Solidarité sociale* en partenariat avec la *Table des préfets de Lanaudière* pour leur soutien financier pour la réalisation de ce projet.

Communiqué de presse

(suite)

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 16 h 30 et le vendredi, de 8 h à midi, pour répondre aux questions et effectuer les réservations. Le service est disponible 365 jours par année, de 6 h 30 à 23 h 30. Les coordonnées sont: 450 313-0482, option 1 ou transport@mrcmontcalm.com.

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

À propos de la MRC de Montcalm

Notre territoire formé de 10 municipalités locales offre à un peu plus de 62 000 citoyens un cadre de vie enchanteur, près de la nature tout en étant à proximité des grands centres tels que Laval, Montréal et Joliette. Nos terres fertiles regorgeant d'histoires et d'une culture forte font partie de nos richesses. Notre zone agricole qui couvre un peu plus de 60% de la région est la plus active et prospère au Québec. Un secteur récréotouristique en pleine croissance, des industries florissantes et des Montcalmois et Montcalmoises des plus chaleureux !

- 30 -

Source :

Madame Stéphanie Therrien, B.comm. OMA
Directrice générale et greffière-trésorière adjointe
Directrice des communications, de la culture et du tourisme
MRC de Montcalm
stherrien@mrcmontcalm.com



1540, rue Albert
Sainte-Julienne (Québec) J0K 2T0
F : 450 831-2647
T : 1 888 242-2412 (sans frais)
info@mrcmontcalm.com

Heures d'ouverture
Lundi au jeudi : 8 h à 12 h et de 12 h 45 à 16 h 30
Vendredi : 8 h à 12 h

Les tempêtes de neige sont de retour, méfiez-vous du monoxyde de carbone



Saviez-vous que le risque d'exposition au monoxyde de carbone (CO) est plus élevé en hiver?

Le monoxyde de carbone est un gaz inodore, incolore et sans goût. Il se forme lorsque l'on brûle des combustibles tels que le bois ou les granulés de bois, le charbon, le gaz naturel, l'huile, le propane ou l'essence.

L'exposition à de faibles concentrations de monoxyde de carbone provoque des symptômes similaires à ceux de la grippe, comme :

- la fatigue
- l'essoufflement
- des maux de tête
- des faiblesses musculaires
- la perte partielle ou totale de la fonction d'un ou de plusieurs membres

L'exposition à de fortes concentrations ou l'exposition prolongée à de faibles concentrations de monoxyde de carbone peut causer :

- une mauvaise vision
- des étourdissements
- une difficulté à penser
- des douleurs à la poitrine

L'exposition à de très fortes concentrations peut provoquer :

- des convulsions
- le coma
- la mort

Il est temps d'installer un [détecteur de monoxyde de carbone](#) chez vous et de veiller à ce que vos appareils à combustion soient bien entretenus et inspectés par des professionnels.



Combien de temps avant de partir en voyage est-il préférable de discuter avec un professionnel de la santé?

La réponse est... au moins six semaines avant de partir!

S'informer à l'avance sur votre destination et à propos des risques qu'on peut y trouver, discuter de projets de voyage avec un professionnel de la santé ou visiter une clinique santé-voyage pourrait vous éviter des problèmes de santé.

Par exemple, saviez-vous que certains médicaments peuvent modifier votre sensibilité à la chaleur?

Si cette période hivernale vous fait rêver de vacances au soleil, pensez à vous informer des maladies que vous pourriez contracter à l'étranger, comment les prévenir, et voyez si des vaccins sont recommandés ou obligatoires selon votre destination.

Des précautions seront aussi à prendre sur place, notamment :

- avec l'eau et la nourriture pour éviter de tomber malade;
- pour prévenir les piqûres d'insectes et éviter de ramener des punaises de lit; et
- se protéger des coups de soleil et prévenir les maladies liées à la chaleur.

Finalement, il est important d'apporter une trousse de base contenant des produits de santé pour le voyage, peu importe le pays où vous voyagez. Les fournitures de premiers soins et les médicaments ne sont pas toujours accessibles dans d'autres pays ou peuvent être différents de ceux offerts au Canada.

Pour en savoir plus, consultez les [Informations sur la santé en voyage](#) du site [Voyage.gc.ca](#).



Besoin d'un coup de pouce pour trouver ton premier travail d'été?

Desjardins et le CJE de Montcalm t'offrent la possibilité d'occuper un emploi d'été enrichissant, dans ton milieu, en plus d'être accompagné par le CJE durant tout le processus.

Pour être éligible, tu dois :

- Être âgé(e) entre 14 et 18 ans;
- Être présentement aux études et y retourner l'an prochain!

Comment participer en 2 étapes faciles!

Du 1^{er} au 28 mars, rends-toi au www.cjemontcalm.com :

1. Consulte les postes disponibles dans ta ville ou municipalité (tu dois choisir un emploi qui se trouve dans la même ville que toi!)
2. Remplis le formulaire d'inscription

Pour toutes questions, communique avec Aude Ruais au (450) 831-3930 poste 21 ou par courriel à auderuais@cjmontcalm.com



Journée carrière

Ton avenir dans Montcalm

Plusieurs entreprises de chez nous réunies pour toi.

Démarque-toi en posant toutes tes questions à ton futur employeur
et surtout, **APPORTE TON CV.**

INFORMATIONS :

Marie-Ève Duval
marieeveduval@cjemontcalm.com
450 831-3930 poste 17

JEUDI 28 MARS 2024



Quartier Général
5, rue Industrielle,
Saint-Roch-de-l'Acigan, QC J0K 3H0



13 h à 20 h



Avec la participation financière de :



QUAND L'AMOUR PERD SON SENS... ON EST LÀ POUR TOI!

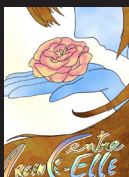
- CENTRE ARC-EN-CI-ELLE / 450 833-5282
- CENTRE AU COEUR DES FEMMES / 450 886-9171
- CENTRE DE FEMMES MONTCALM / 450 439-6446
- MAISON D'ACCUEIL LA TRAVERSE (HÉBERGEMENT) / 450 759-5882
- SÛRETÉ DU QUÉBEC / 911
- S.O.S VIOLENCE CONJUGALE 24/7 / 1 800 363-9010
- LIGNE INFO-SOCIAL / 811

Crédit photo: Milène Baillargeon



Je t'aime
à la Folie
XXX

Une initiative du comité Violence Matawinie



RÉUSSITE ÉDUCATIVE MONTCALM



Offre d'emploi

Réussite éducative Montcalm

L'organisme, Réussite éducative Montcalm a pour mission de promouvoir l'éducation auprès des jeunes et des parents de la MRC Montcalm. Jouant un rôle de liaison entre le jeune, son parent, l'école et la communauté, il travaille en collaboration avec les écoles et autres organisations de la MRC pour encourager et soutenir les jeunes dans leur parcours scolaire, favoriser le développement de leur plein potentiel et les aider reprendre ou à maintenir le contrôle sur leur réussite éducative.

Dans le cadre de notre projet Transitions/ Accroche toi, nous recherchons un intervenant jeunesse. Nous offrons des animations, du soutien et de l'accompagnement auprès des élèves et de leurs parents afin de les outiller pour qu'ils vivent mieux le passage au secondaire et puissent s'engager dans leur réussite.

Titre du poste : Intervenant jeunesse

Description de l'emploi :

- Assurer l'animation de groupes de jeunes en classe et en petits groupes.
- Intervenir auprès des élèves de 6e année et de secondaire 1 et 2 et/ou de leurs parents lors de rencontres individuelles et de groupe
- Assurer la liaison et accompagner les familles et les enfants dans les différentes ressources du milieu
- Créer et adapter des outils d'intervention et d'animation
- Utiliser les outils mis en place (communication interne, cadre de référence en intervention, base de données, etc.)
- Assurer la compilation des statistiques et de la tenue de dossiers des projets sous sa responsabilité
- Participer aux réunions d'équipe

Compétences requises :

- Expérience en animation et intervention
- Études collégiales, ou universitaires dans un domaine connexe ou expérience pertinente
- Deux années d'expérience de travail en intervention sociale auprès des jeunes
- Bonne connaissance du milieu communautaire et scolaire
- Autonomie, polyvalence et débrouillardise
- Bonne capacité d'adaptation
- Démontrer une facilité de contact
- Connaissance de la suite Office

Exigences :

- Pouvoir se déplacer sur le territoire de la MRC de Montcalm

Condition de travail :

- 28 à 35h par semaine
- Horaire variable de jour et de soir.
- Poste de 18 mois avec possibilité de prolongement
- Salaire : 22\$/heure
- Plusieurs avantages sociaux intéressants; assurances, télétravail, congés maladie

Seuls les candidats retenus seront contactés.

Faire parvenir votre curriculum vitae à :






Annie Chauvette

anniechauvette@reussiteeducativemontcalm.com

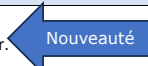
Conférences gratuites pour parents — Hiver 2024

<p>Mardi 20 février 18 h 30 à 20 h 30 Sainte-Julienne</p>	<p>Guide de survie pour les devoirs et les leçons. Par Joanie Gagnon et Nancy Althot, enseignante et intervenante en stimulation du langage.</p> <p>Accompagnez votre enfant dans ses apprentissages scolaires avec des trucs pour faciliter la période des devoirs à la maison.</p> <p>Parents d'enfants de 6 à 12 ans.</p> 
<p>Mercredi 21 février 18 h 30 à 20 h 30 Saint-Lin-Laurentides</p>	<p>La douceur chez l'enfant. Par Janie-Claude St-Yves et Nancy Morin, psychoéducatrices.</p> <p>Venez comprendre l'enfant qui vit avec une douceur et comment faire pour le motiver à l'école.</p> <p>Parents d'enfants 4 à 17 ans.</p> 
<p>Mardi 27 février 18 h 30 à 20 h 30 Saint-Roch-de-l'Acadian</p>	<p>Les écrans et les jeux vidéo, Du cœur à la famille, par Nathalie Trudel.</p> <p>Apprenez à gérer l'utilisation des jeux vidéo et des écrans dans votre famille sans les interdire.</p> <p>Parents d'enfants 6 à 17 ans.</p>  
<p>Mercredi 28 février 18 h 30 à 20 h 30 Saint-Jacques</p>	<p>Le lien d'attachement, base du développement. Par Nathalie Desrosiers, conseillère pédagogique, CSS Samares.</p> <p>Apprenez les bienfaits du lien d'attachement, les attitudes pour le favoriser et les actions pour créer un lien solide dès la petite enfance.</p> <p>Parents d'enfants de 0 à 5 ans.</p> 
<p>Mercredi 20 mars 18 h 30 à 20 h 30 Saint-Calixte</p>	<p>De la discipline à l'amour ! Par Association Carrefour famille Montcalm.</p> <p>Venez discuter de moyens pour favoriser les bons comportements chez vos enfants, et les accompagner vers l'autonomie.</p> <p>Parents d'enfants 4 à 12 ans.</p> 
<p>Mardi 26 mars 18 h 30 à 20 h 30 Saint-Lin-Laurentides</p>	<p>Vivre avec la dysphasie, par Josée Huot, Dysphasie Lanaudière.</p> <p>Venez apprendre sur ce trouble du langage peu connu et avoir des trucs pour mieux soutenir votre enfant.</p> <p>Parents d'enfants 6 à 17 ans.</p>  

Conférences gratuites pour parents — Hiver 2024

<p>Mercredi 27 mars</p> <p>18 h 30 à 20 h 30</p> <p>Sainte-Julienne</p>	<p>Au-delà des apparences ; comprendre les troubles alimentaires. Par ANEB.</p> <p>Apprenez les enjeux reliés à l'image corporelle et à reconnaître les signes d'un trouble alimentaire.</p> <p>Parents d'enfant 10 à 17 ans.</p> 
<p>Mercredi 10 avril</p> <p>18 h 30 à 20 h 30</p> <p>Saint-Calixte</p>	<p>Les émotions, ça ne se gère pas. Par Angelica Andretti, RÉM.</p> <p>Venez comprendre les émotions et aider votre enfant à faire les bons choix de comportements.</p> <p>Parents d'enfants 5 à 12 ans.</p> 
<p>Mardi 16 avril</p> <p>18 h 30 à 20 h 30</p> <p>Saint-Lin—Laurentides</p>	<p>Saine gestion des réseaux sociaux et cyberintimidation. Par la Sûreté du Québec</p> <p>Venez découvrir les réseaux sociaux utilisés par vos enfants pour encourager une utilisation responsable d'internet.</p> <p>Parents d'enfants 6 à 17 ans.</p> 
<p>Mercredi 17 avril</p> <p>18 h 30 à 20 h 30</p> <p>Sainte-Julienne</p>	<p>Mieux vaut agir que réagir. Par le Réseau.</p> <p>Venez chercher des pistes pour aborder, avec vos enfants, les sujets comme la drogue, l'alcool et l'influence des autres.</p> <p>Parents d'enfants 10 à 17 ans.</p> 
<p>Mardi 23 avril</p> <p>18 h 30 à 20 h 30</p> <p>Saint-Roch-de-l'Achigan</p>	<p>Le secondaire, même pas peur. Par Réussite éducative Montcalm.</p> <p>Accompagnez votre enfant dans son passage du primaire au secondaire et dans les changements qui arrivent avec l'adolescence.</p> <p>Parents d'enfants qui commencent le secondaire.</p> 

Conférence parents AVEC enfants

<p>Mercredi 3 avril</p> <p>18 h 30 à 20 h 30</p> <p>Saint-Roch-de-l'Achigan</p>	<p>Atteindre son sommet.</p> <p>Par Joël Dandurand, éducateur spécialisé et candidat de l'émission Survivor.</p> <p>Joël, ancien participant à Survivor Québec, partage ses secrets pour réaliser nos rêves avec détermination et persévérance.</p> <p>Parents AVEC enfants de 8 à 17 ans</p>	
--	---	---

Réservez votre place :

Carolane au 438 843-4826, poste 4 carolanegauthier@reussiteeducativemontcalm.com

Rendu possible grâce à la participation financière de :

CLUB FADOQ SAINT-ESPRIT

Hommages à nos membres de 75-80 ans, **merci** de votre présence à cette belle journée reconnaissance!

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



● ACTIVITÉS ●

au 21 rue Principale à Saint-Esprit

**Tous les mardis
de 13 h à 16 h 15**

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

Prompte guérison à nos membres affectés par la maladie.
Vives sympathies à celles et ceux qui ont perdu un être cher.

Francine Vendette,

Mars-avril à confirmer : dîner de cabane à sucre

7 mai 2024 : Assemblée générale et fermeture pour la saison estivale



Conseil 2023-2024

Francine Vendette, présidente et secrétaire 450-559-6240

Louise Lespérance, vice-présidente 450-839-3416

Francine Héту, trésorière 450-839-6708

Nicole Guillemette, administratrice 450-271-7497

Bertrand Riopel, administrateur 450-839-3027

COMITÉ DE BÉNÉVOLES

Louise Sigouin et Michel Lachance

Suivez-nous sur Facebook :
FADOQ Saint-Esprit

@ : clubfadoq.saint.esprit@gmail.com

MOT DE NOTRE ÉGLISE • CAFÉ DES AÎNÉS

Fête de Pâques hâtive cette année.

Nous venons à peine de terminer les fêtes que déjà Pâques apparaîtra bientôt dans le décor puisqu'il arrive assez tôt cette année, soit le 31 mars 2024.



Carême 2024

Thème : Viens, Seigneur! Ouvre-nous le chemin.

Par conséquent, notre carême 2024 débutera le mercredi 14 février. Aucune cérémonie officielle se tiendra en notre église cette journée. Ainsi l'imposition des cendres se fera le dimanche suivant après la prière pénitentielle.

Horaire des célébrations importantes dans la montée vers Pâques

17 mars, à Saint-Esprit : Célébration communautaire du pardon : Absolution collective

24 mars, à Saint-Esprit : Dimanche des rameaux : bénédiction des rameaux

28 mars, à Saint-Esprit : Jeudi Saint: Célébration de la Cène du Seigneur (19 h 30)

29 mars à Sainte-Julienne : Vendredi Saint : Célébration de la passion du Christ (15 h)

31 mars, à Saint-Esprit : Jour de Pâques : Célébration de la Résurrection du Christ (9 h)



MUNICIPALITÉ DE
SAINT-ESPRIT



VEenez JASER AVEC NOS AÎNÉS

(Animation, partage, accueil de ressources, musique, chant, danse)

PROCHAINS THÈMES DE DISCUSSION

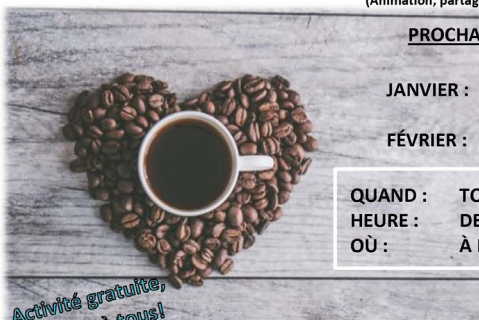
JANVIER : Comment s'adapter au froid

FÉVRIER : Comment dire JE T'AIME

QUAND : TOUS LES JEUDIS

HEURE : DE 13 H À 16 H

OÙ : À LA MAIRIE (21 rue Principale)



Activité gratuite,
ouverte à tous!

BIBLIOTHÈQUE ALICE-PARIZEAU



LA BIBLIOTHÈQUE C'EST :

- **GRATUIT** pour tous les citoyens de Saint-Esprit et Saint-Roch-Ouest
- Jusqu'à **5 livres/documents** pour **3 semaines**, renouvelables
- L'**accès** à des albums, BD, romans, documentaires, biographies, revues **ET JEUX DE SOCIÉTÉ**
- L'accès **WI-FI** gratuit
- L'accès au site **biblietcie.ca**
- Une multitude d'autres services à découvrir
- **BIENVENUE AUX NOUVEAUX RÉSIDENTS**





Heures d'ouverture

Mardi	9 h	à 17 h 30
Mercredi	12 h 30	à 17 h 30
Judi	12 h 30	à 17 h 30
Vendredi	12 h 30	à 19 h
Samedi	10 h	à 14 h

N'oubliez pas que nous avons le service de la chute à livres si vous voulez rapporter vos livres en dehors des heures d'ouverture de la bibliothèque, pour remettre plus rapidement les livres en circulation.

Martine Parent et les bénévoles de la Bibliothèque Alice-Parizeau

 45 des Écoles, Saint-Esprit, J0K 2L0  biblio125@reseaubibliocqlm.qc.ca  450-831-2274

LES BIENFAITS DE LA LECTURE



1 - La lecture diminue le stress

Une étude anglaise a comparé diverses méthodes pour diminuer le niveau de stress d'un ensemble de participants. Lecture, promenade, écoute de musique, tasse de thé (eh oui, c'était une étude anglaise !), et devinez quoi ? C'est la lecture qui a remporté le test ! Ces chercheurs ont montré que 6 minutes de lecture suffisaient pour diminuer le stress de 68%. Pas mal, n'est-ce pas ? Durant la lecture, notre fréquence cardiaque diminue, nos muscles se détendent, et notre esprit est immergé dans le moment présent. Presque un état de méditation !

2 - La lecture ouvre notre horizon et enrichit notre univers intérieur

Je ne sais pas si vous avez aussi fait cette expérience, mais lorsque je referme certains livres, j'ai l'impression d'être un peu plus « riche ». Riche non pas dans le sens financier du terme, mais riche de connaissances, riche d'un nouveau savoir, riche de nouvelles expériences. Ce nouveau savoir, qui nous rend un peu plus « complets », peut être factuel, mais il est également émotionnel, parfois même spirituel. J'en sais un peu plus sur le monde, un peu plus sur moi-même, et par conséquent, je peux mieux me comprendre et comprendre les autres.

Parfois, le livre peut agir comme un déclencheur de prise de conscience. Que ce soit un livre documentaire ou un récit de fiction, il peut soudain nous éclairer sur notre propre situation, nous permettre de mettre des mots sur un vécu ou une émotion et nous aider à aller de l'avant.

BIBLIOTHÈQUE ALICE-PARIZEAU

3 - La lecture augmente notre empathie

Plusieurs études scientifiques ont montré que la lecture améliore ce qu'on appelle la théorie de l'esprit. Il s'agit, pour l'expliquer simplement, de notre capacité à comprendre les états mentaux des autres, à interpréter, prédire et anticiper leurs comportements. C'est une aptitude clé dans nos relations sociales qui nous permet de bien fonctionner avec les autres. Même lorsque la personne n'exprime rien à l'extérieur, nous sommes capables de déduire la manière dont elle se sent, mentalement ou émotionnellement, et d'agir en conséquence. Cette capacité est aussi appelée empathie, c'est-à-dire la possibilité de se mettre à la place de l'autre.

Ce que les études ont montré, c'est que la lecture de romans de fiction littéraire améliorerait cette compétence. En nous mettant face à des personnages fictifs complexes, le récit nous oblige à essayer de les comprendre, mettant en marche des processus cognitifs similaires aux interactions réelles. Le récit de fiction joue donc un peu le rôle de réalité virtuelle où nous pourrions exercer nos aptitudes sociales !

Maintenant que vous connaissez les bienfaits de la lecture, lisez en conscience en formulant vos intentions : « Je lis pour m'aider à retrouver du temps avec moi-même », « Je lis pour m'aider à diminuer mon niveau de stress trop élevé », « Je lis pour mieux comprendre cette émotion récurrente qui me bloque », etc.

Faites de votre lecture un véritable moment de « thérapie » pour votre être !

CLUB-ECO (places toujours disponibles)

Pour discuter et échanger sur tous les aspects de l'éco-responsabilité. Nous aborderons, au fil des rencontres des sujets variés : zéro-gaspillage et zéro-déchet, des trucs et des recettes de produits maison, les bonnes adresses et l'achat local, etc.

Nos réunions se tiennent le 2^e mercredi de chaque mois et vous pouvez vous joindre à nous quand vous le voulez.

Mercredi le 13 mars de 19 à 21h30 : Atelier sur les épices et la récupération.

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.

Informations générales

La maison des jeunes est ouverte aux 12 à 17 ans. 66 rue Montcalm.
Programmation régulière : Lundi au vendredi de 17 h à 21 h

Activités régulières : Billard/Babyfoot; Console Switch/Wii;
Jeux de société; Et plus!

Pour nous rejoindre : 438-377-4201 / 450-839-7227
mdjsaintesprit@gmail.com
Facebook et Instagram : Mdj Saint-Esprit

Sorties Relâche 2024



MATHA
SUPER GLISSADES

Les fiches d'inscriptions sont disponibles à la MDJ.
*Activités pour les membres jeunesse seulement.

Invitation spéciale 10 ans et +

Tu es âgé de 10 ou 11 ans et tu souhaites
visiter et profiter du milieu de vie ?
Voici ta chance de venir nous voir!

Vendredi le 8 mars

16h à 19h



NOUVEAUTÉ!

Cours de danse en ligne Ouvert à tous!

TOUS LES VENDREDIS (DÈS LE 2 FÉVRIER)

DE 10 H À 11 H 15

AU SOUS-SOL DE L'ÉGLISE DE SAINT-ESPRIT

COÛT: 10\$ / COURS

(à payer le jour même, sur place)

Pourquoi danser?

Réduire sa tension artérielle, garder une bonne santé, assurer un meilleur sommeil, prévenir l'ostéoporose, combattre la dépression, gérer le stress, solidifier les os, briser l'isolement, améliorer sa coordination et son équilibre, donner de l'énergie, aider à préserver sa mémoire et plus encore!

Inscription: Sylvie Pellerin-Ferland au 450-439-2697
ou loisirs@saint-esprit.ca

RÈGLEMENT AIRE DE GLISSE LIBRE

RÈGLEMENTS DE L'AIRE DE GLISSE HORAIRE

Tous les jours, entre 10h00 et 22h00

[SANS SURVEILLANCE]

En dehors de ces heures, les glissades sur neige sont interdites

RÈGLEMENTATION

- o Assurez-vous qu'il n'y ait aucun obstacle dans la pente avant votre départ;
- o Attendez au moins 10 secondes entre chaque départ du haut de la pente pour prévenir les risques de collision;
- o Gardez les pieds et les mains dans votre traîneau durant la glissade;
- o Empruntez exclusivement les corridors de remontées;
- o Ne glissez pas en groupe;
- o Ne glissez pas tête première;
- o Quittez le bas de la pente le plus rapidement possible;
- o Respectez les autres usagers, et ce, peu importe leur savoir-faire et leur rythme; **Aucun écart de conduite ne sera toléré.**
- o Soyez avisé que la pratique de cette activité comporte des risques;
- o Pratiquez cette activité en présence d'une autre personne;
- o Le site est interdit aux enfants de moins de 12 ans non accompagnés d'un adulte.



ÉQUIPEMENTS

- o Certains équipements sont interdits pour des raisons de sécurité;
- o Il est strictement interdit d'apporter des contenants de verre sur le site, ainsi que d'y consommer de l'alcool ou des drogues;
- o Le port du casque est fortement recommandé pour les enfants de moins de 6 ans;
- o Les animaux sont interdits sur le site;
- o Les planches à neige et les skis sont interdits.

Votre instrument de glisse doit :

- o Ne jamais contenir plus de personnes que prévu par le fabricant;
- o Ne pas être défectueux;
- o Être suffisamment grand pour que les pieds et les mains soient protégés.

**EN CAS D'URGENCE, BLESSURES OU AUTRES,
COMPOSEZ LE 911;**

**EN CAS DE DOMMAGE À LA PENTE,
VEUILLEZ AVISER LA MUNICIPALITÉ
AU 450-831-2114**

AIRE DE GLISSADE LIBRE • PATINOIRE

Aire de glisse libre

L'aire de glisse libre, située en haut du terrain de balle, revient cette année!

N'oubliez pas que la supervision des parents est fortement recommandée pour les enfants de moins de 12 ans et obligatoire pour les enfants de 6 ans et moins.

En tout temps, il est préférable de pratiquer cette activité en présence d'une autre personne.

Merci de votre compréhension et soyez prudent.

PATINOIRE - MUNICIPALITÉ DE SAINT-ESPRIT

Selon la température, la patinoire devrait être ouverte d'ici peu. Suivez notre page Facebook pour l'ouverture éventuelle.

Heures d'ouverture

TOUS LES SOIRS 18 h à 22 h

FIN DE SEMAINE

10 h à 12 h

13 h à 17 h

18 h 30 à 22 h

Pour les vacances de Noël et la semaine de relâche et si bien sûr la température le permet, la patinoire sera ouverte selon l'horaire de fin de semaine.



**VOUS DÉSIREZ FAIRE UNE DIFFÉRENCE
AUPRÈS D'UNE CLIENTÈLE ÂÎNÉE VULNÉRABLE ?**

NOUS RECHERCHONS DES BÉNÉVOLES



À L'ACCOMPAGNEMENT-TRANSPORT

**FRAIS DE
KILOMÉTRAGE
REMBOURSÉS!**

CONTACTEZ-NOUS

450 839-3118 / 1 888 839-3440 poste 225
france.laporte@cabmontcalm.com

Les collectifs 2024

Février

27



Mars

05



12



19



26



Avril

02



09



16



23



- Lors des journées de tempête ou de chute de neige, il est fortement recommandé de mettre son bac roulant en bordure de rue le matin même avant 7 h et non la veille au soir. Ainsi, les risques que le bac soit enseveli ou gelé sont minimisés, ce qui réduit le risque de bris au niveau des roues et des essieux.

- Lors des journées où des opérations de déneigement sont possibles, il est recommandé de ne pas mettre son bac trop près de la route afin d'éviter que celui-ci ne subisse les impacts provenant des déneigeuses. Les bacs renversés ne peuvent malheureusement être collectés par les chauffeurs.

- Également, le bac ne doit en aucun cas être placé derrière un banc de neige ou tout autre obstacle où la pince mécanique des camions ne pourrait y avoir accès.

- Nous tenons à rappeler qu'il est obligatoire que les roues des bacs soient orientées vers la maison; il s'agit d'ailleurs d'une instruction d'utilisation du fabricant pour en assurer son opération.



- Principalement en temps froid, les matières résiduelles deviennent gelées et viennent frapper durement sur les couvercles des bacs lorsque le bac est orienté à l'envers. Tous les bris de couvercle surviennent généralement de cette façon. En plus de ne pas être couvert par les garanties, le bac pourrait donc ne pas être collecté.

MERCI DE VOTRE COLLABORATION!



Journée nationale
**promotion
santé mentale
positive** / 13 mars

**PROCLAMATION DE LA JOURNÉE NATIONALE DE PROMOTION DE LA
SANTÉ MENTALE POSITIVE LE 13 MARS 2024**

Considérant que le 31 mars 2022, les élu·es de l'Assemblée nationale se sont prononcés à l'unanimité en faveur de la reconnaissance du 13 mars comme Journée nationale de la promotion de la santé mentale positive;

Considérant que le Mouvement Santé mentale Québec et ses organisations membres lancent en cette journée leur campagne annuelle de promotion de la santé mentale sous le thème

+ « S'ACCEPTER, c'est être soi-même ensemble »;

Considérant que dans le cadre de cette Campagne, de nombreux outils favorisant le renforcement de la santé mentale de la population sont offerts tout au long de l'année;

Considérant que la promotion de la santé mentale positive vise à accroître et à maintenir le bien-être individuel et collectif de la population et à favoriser la résilience;

Considérant qu'il a été démontré que les municipalités peuvent jouer un rôle de premier plan pour favoriser la santé mentale positive de leurs concitoyennes et concitoyens;

Il est résolu à l'unanimité que:

Le conseil municipal de Saint-Roch-Ouest lors de sa séance du 6 février 2024 proclame la Journée nationale de la promotion de la santé mentale positive et invite les citoyennes et citoyens ainsi que toutes les organisations et institutions de sa municipalité à faire connaître les outils de la campagne annuelle de promotion de la santé mentale sous le thème « S'ACCEPTER, c'est être soi-même ensemble ».

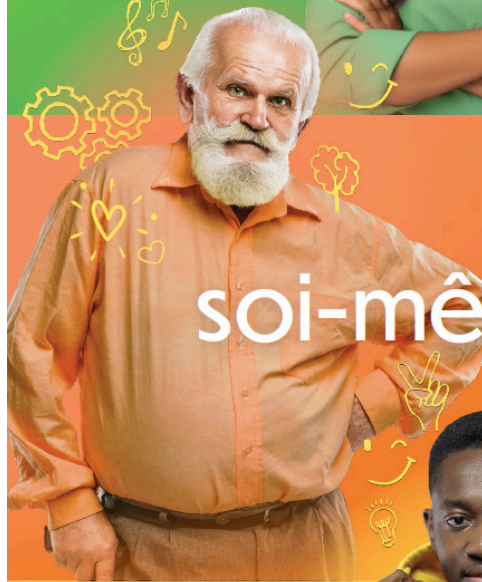
7 ASTUCES
POUR SE RECHARGER



S'ACCEPTER



c'est être



soi-même



ensemble

MOUVEMENT
SANTÉ MENTALE
QUÉBEC



Promouvoir. Soutenir. Outiller.

etrebiendanssatete.ca

PRÉSENT PARTOUT AU QUÉBEC ET ENGAGÉ
DANS LES RÉGIONS PAR L'ACTION DE SES ORGANISMES MEMBRES:
SMQ - Bas-Saint-Laurent - SMQ - Chaudière-Appalaches - SMQ - Côte-Nord - SMQ - Nord-Richelieu
SMQ - Lac-Saint-Jean - SMQ - Pierre-De Saurel - SMQ - Rivé-Sud - ACSM - Filiale de Québec
ACSM - Filiale Saguenay - CAP Santé Outaouais - Centre Accalmie - Comité Prévention Suicide
Label-sur-Quévillon - Perspective Communautaire en Santé Mentale - RAIDDAT

Ensemble
pour une bonne
santé mentale

Nous
remercions :

Québec

Capsana

Avis public d'élection

Municipalité

Saint-Roch-Ouest

Scrutin du

2024 04 14
année mois jour

AVIS PUBLIC est, par la présente, donné aux électeurs de

Saint-Roch-Ouest

Municipalité

par Sherron Kollar, que :
Président d'élection

1. le ou les postes suivants sont ouverts aux candidatures : Conseillère ou conseiller au siège numéro 1

2. toute déclaration de candidature à ce ou ces postes devra être produite au bureau du président d'élection ou de l'adjoint désigné pour recevoir les déclarations de candidature, le cas échéant, aux jours et aux heures suivants :

Du

2024	03	01
année	mois	jour

 au

2024	03	15
année	mois	jour

JOURS : <u>mardi</u>	HEURES : De : <u>8 h 30</u> à : <u>12 h</u>	De : <u>13 h</u> à : <u>16 h 30</u>
<u>mercredi</u>	De : <u>8 h 30</u> à : <u>12 h</u>	De : <u>13 h</u> à : <u>16 h 30</u>
<u>jeudi</u>	De : <u>8 h 30</u> à : <u>12 h</u>	De : <u>13 h</u> à : <u>16 h 30</u>
_____	De : _____ à : _____	De : _____ à : _____
_____	De : _____ à : _____	De : _____ à : _____

À NOTER - Le vendredi

2024	03	15
année	mois	jour

le bureau sera ouvert de 9 h à 16 h 30 de façon continue.

3. si plus d'un candidat pose sa candidature à un même poste,

un scrutin sera tenu le :

2024	04	14
année	mois	jour

**de 10 h
à 20 h**

et un vote par anticipation sera tenu le :

2024	04	07
année	mois	jour

**de 12 h
à 20 h**

4. j'ai nommé pour agir à titre de secrétaire d'élection : Gaétan Hudon

5. j'ai nommé comme adjoint (pour recevoir les déclarations de candidature) : Gaétan Hudon

6. vous pouvez me joindre ou joindre l'adjoint désigné à cette fin, le cas échéant, à l'adresse et au numéro de téléphone suivants :

Président d'élection

Adresse : 270, Route 125

Saint-Roch-Ouest

450 588-6060

Ind. rég. Numéro de téléphone

Adjoint

Adresse : 270, Route 125

Saint-Roch-Ouest

450 588-6060

Ind. rég. Numéro de téléphone

Signature

Donné à _____, le

Saint-Roch-Ouest

Municipalité

2024	02	20
année	mois	jour

Sherron Kollar

Président d'élection