



Gagnants Maisons Fleuries 2017



Lorraine Beauparlant, cour arrière ▲



Michel et Thérèse Auger, village ▼



Le maire vous informe	p. 3
Clinique médicale Saint-Thomas	p. 2
Offre d'emplois	p. 8
Programmation loisirs	p. 10 à 13
Défi santé	p. 14
Soirée des bénévoles & Festi-Action	p. 19

Un projet collectif et municipal

Une clinique médicale dans l'ancien presbytère de Saint-Thomas

D'importants travaux ont été réalisés au deuxième étage du presbytère de la Municipalité de Saint-Thomas, située dans la région de Lanaudière, afin d'agrandir la clinique médicale. Un projet collectif qui a permis à la clinique d'être reconnue comme un groupe de médecine familiale (GMF) et de devenir une fierté pour l'administration municipale!



Danielle Lambert
Directrice générale et
secrétaire-trésorière de la
Municipalité de Saint-Thomas

Pour la petite histoire, rappelons qu'en 2015, la fabrique de la paroisse de Sainte-Famille n'était pas en mesure d'assurer à elle seule les coûts de rénovation. La présidente de la fabrique, Mme Annette Harnois, a donc proposé à la Municipalité de Saint-Thomas d'investir dans le réaménagement des locaux vacants situés au deuxième niveau du presbytère.

En contrepartie, la Municipalité devenait propriétaire de l'immeuble une fois les travaux effectués. « Cet accord permettait d'attirer de nouveaux spécialistes de la santé et, par le fait même, de bonifier les services offerts aux citoyens », explique Mme Danielle Lambert, directrice générale et secrétaire-trésorière de la Municipalité de Saint-Thomas.

Soulignons que toute fabrique doit préalablement obtenir l'autorisation de l'évêque du diocèse auquel est liée la paroisse pour exercer son pouvoir d'aliéner un immeuble. C'est donc le 25 juin 2015 que la fabrique de Sainte-Famille a eu le feu vert pour vendre le presbytère à la Municipalité

La clinique médicale de Saint-Thomas installée dans l'ancien presbytère.

« En novembre dernier, le maire et moi avons reçu la confirmation que tous les citoyens de Saint-Thomas qui étaient inscrits au guichet d'accès à un médecin de famille avaient dorénavant leur médecin attiré à la clinique médicale de la municipalité. »

— Danielle Lambert, directrice générale et secrétaire-trésorière de la Municipalité de Saint-Thomas

de Saint-Thomas, afin de le convertir totalement en établissement de santé. « L'ensemble du processus s'est réalisé en l'espace d'une année », précise la directrice générale.

Au final, l'agrandissement de la clinique médicale a nécessité un investissement de près de 500 000 \$. De plus, les docteurs Jean Depelteau et Josée Desrosiers ont contribué à la réalisation de ce projet en versant une somme de 20 000 \$ dédiée à l'acquisition du mobilier nécessaire au fonctionnement de la clinique.

Aujourd'hui, ce sont six médecins, une infirmière clinicienne, une travailleuse sociale, une nutritionniste à temps partiel, une pharmacienne et quatre secrétaires qui travaillent au sein de la clinique médicale.

« En novembre dernier, le maire et moi avons reçu la confirmation que tous les citoyens de Saint-Thomas qui étaient inscrits au guichet d'accès à un médecin de famille avaient dorénavant leur médecin attiré à la clinique médicale de la Municipalité », déclare fièrement Danielle Lambert.

Source : Article intégral publié dans le magazine Scribe – février 2018, p. 10

Pour avoir accès à un médecin de famille qui accepte de nouveaux patients

Guichet d'accès à un médecin de famille



CLSC DE JOLIETTE • 450 756-5076 • www.gamf.gouv.qc.ca

RECONNAISSANCE DES BÉNÉVOLES

Le samedi 24 mars 2018, il y aura un souper avec soirée dansante pour remercier tous les bénévoles de la Municipalité, à la salle Saint-Joseph. Ceux-ci seront invités à ce souper par courrier par l'équipe de M^{me} Marois. Le conseil vous attend en très grand nombre.

BUDGET 2018

La Municipalité de Saint-Thomas a voté un budget équilibré de 5 403 587 \$ en puisant 884 003 \$ dans ses réserves.

PERSÉVÉRANCE SCOLAIRE

Le conseil reconnaît l'importance de la persévérance scolaire comme étant une priorité pour le développement de Saint-Thomas. Encore cette année la Municipalité a reçu la mention « Première de classe en persévérance scolaire » comme reconnaissance des activités organisées pour motiver les jeunes.

DÉFI SANTÉ 2018

La Municipalité conserve ses bonnes habitudes et s'inscrit une nouvelle fois au Défi Santé. Un budget de 600 \$ sera alloué pour organiser des activités physiques. La bibliothèque organisera quant à elle des activités d'animation, grâce à un budget de 500 \$. Participez en grand nombre.

AQUEDUC ET RÉFECTION DE LA CHAUSSÉE RANG SAINT-CHARLES

Le conseil a voté un projet d'emprunt de 1 094 405 \$ pour le prolongement du réseau d'aqueduc sur le rang Saint-Charles. (N.B. : seuls les propriétaires concernés paient cet emprunt.)

Le contrat pour le prolongement du réseau d'eau potable et la réfection de la chaussée sur le rang Saint-Charles a été octroyé au plus bas soumissionnaire conforme, la firme Généreux construction inc. au montant de 1 634 425 \$.

Le projet est conditionnel à l'obtention de l'approbation du financement par règlement d'emprunt par le MAMOT.

PAVAGE DE RUES

La Municipalité a accepté l'offre de services professionnels de Parallèle 54 pour le resurfaçage de la chaussée en enrobés bitumineux d'une partie de la rue Monique au montant de 4 100 \$ plus taxes.

CENTRE COMMUNAUTAIRE

L'offre de services professionnels de Lachance & associée architectes pour l'avant-projet et l'étude de faisabilité pour d'éventuels travaux au Centre communautaire a été acceptée par le conseil pour un montant maximum de 12 890 \$ plus taxes pour les honoraires de l'architecte et un montant de 8 000 \$ plus taxes pour les honoraires d'ingénieurs. M^{me} Lambert, directrice générale et secrétaire-trésorière, a été autorisée à signer tous les documents relatifs à une demande de subvention auprès du fond FDT à la MRC.

ÉVACUATION DES EAUX DE SURFACE

Le printemps arrive et avec lui les coups d'eau de la fonte des neiges. Plusieurs secteurs de la Municipalité sont sensibles au fait que la nappe phréatique (niveau de l'eau dans le sol) est élevée, donc il est important de rappeler à tous qu'il est interdit

de déverser dans les égouts domestiques les eaux pluviales ainsi que les eaux souterraines. Cela cause de graves problèmes lors du traitement des eaux usées.

Donc, les eaux pluviales et souterraines doivent être évacuées sur les terrains ou dans un fossé. Toute infraction est passible d'une amende d'au moins 100 \$ et d'au plus 300 \$ par jour de non-respect du règlement 2-1993.

REFOULEMENT D'ÉGOUT ET SOUPAPE DE SÛRETÉ

La Municipalité a reçu quelques plaintes concernant des refoulements d'égout sanitaire dans des résidences. Plusieurs raisons peuvent être à l'origine de ces refoulements.

Donc pour éviter ces problèmes, il est très important de rappeler à tous les propriétaires de résidence desservie par le service d'égout municipal le règlement numéro 4-2006 article 3.1 et 3.5.

- 3.1 Tout propriétaire d'un immeuble desservi par le service d'égout municipal doit installer à ses frais, et maintenir en bon état, une soupape de sûreté (clapet de non-retour) afin d'empêcher tout refoulement des eaux d'égout.
- 3.5 En cas de défaut du propriétaire d'installer et de maintenir en bon état de telles soupapes (clapet de non-retour) conformément au présent règlement, la Municipalité n'est pas responsable des dommages causés à l'immeuble ou à son contenu par suite des conséquences d'un refoulement des eaux d'égout.

VENTES DE DEUX TERRAINS

Le conseil municipal a mandaté M^{me} Danielle Lambert, directrice générale et secrétaire-trésorière, pour négocier la vente de deux terrains appartenant à la Municipalité, soit les lots 4782522 et 4782535 (rue Marie-Mai-Garceau et rue Wilfrid-Lafond). Les montants des ventes iront directement dans le fonds des parcs et terrains de jeux.

L'INFIRMIÈRE EN MILIEU RURAL

Le projet d'infirmière en milieu rural est toujours actif, les vendredis à la pharmacie, pour les 55 ans et plus. Les gens peuvent prendre leur rendez-vous en appelant au numéro de téléphone 450 755-2111, poste 3381. (Prise de sang, pansement, lavage d'oreille, etc.)

CALENDRIER DES ACTIVITÉS ET ÉVÈNEMENTS 2018

Afin de ne rien manquer, je vous invite à consulter le calendrier des activités et événements pour l'année 2018 qui se trouve à l'endos du Coup d'œil.



Marc Coriveau
MAIRE

MAIRIE

🏠 1240, route 158
Saint-Thomas (Québec) J0K 3L0
☎ 450 759-3405
📠 450 759-0059
✉ municipalite@saintthomas.qc.ca
🌐 www.saintthomas.qc.ca

HEURES D'OUVERTURE

Régulier

Du lundi au vendredi : 9 h à 12 h – 13 h à 16 h

Été (1^{ère} semaine de mai à la fête du Travail)

Du lundi au jeudi : 8 h 30 à 12 h

et de 13 h à 16 h

Vendredi : 8 h 30 à 12 h

DIRECTION GÉNÉRALE

Danielle Lambert B.A.A.
dlambert@saintthomas.qc.ca poste 224

SECRETARIAT, TAXATION, ÉVALUATION

Linda Généreux, secrétaire administrative
lgeneux@saintthomas.qc.ca poste 221

SERVICE D'URBANISME ET DE L'ENVIRONNEMENT

Suzanne Benoît, directrice
sbenoit@saintthomas.qc.ca poste 225

SERVICE DES TRAVAUX PUBLICS

Pierre Désy, directeur
pdesy@saintthomas.qc.ca poste 223

SERVICE DES LOISIRS

Karine Marois, directrice
kmarois@saintthomas.qc.ca poste 222
Janie Audet, adj.service des loisirs
loisirs@saintthomas.qc.ca poste 228

BIBLIOTHÈQUE MUNICIPALE JACQUELINE-PLANTE

Gisèle Bonin, coordonatrice
biblio117@reseaubibliocqim.qc.ca
450 759-8173

LOCATION ET RÉSERVATION

Salle Saint-Joseph 450 759-3405 (221)
Location (loisirs) 450 759-3405 (228)

CONSEIL MUNICIPAL

Marc Corriveau	Maire	450 756-2224
Maurice Marchand	Conseiller, district 1	450 753-4591
Geneviève Henry	Conseillère, district 2	450 803-0469
Marie Ouellette	Conseillère, district 3	450 755-3265
Agnès D. Plourde	Conseillère, district 4	450 759-5252
Jacques Robitaille	Conseiller, district 5	450 759-8916
André Champagne	Conseiller, district 6	450 759-3149

Séances publiques du CONSEIL MUNICIPAL

Mairie 1240, route 158, 19 h 30

Lundi 8 janvier	Lundi 5 février
Lundi 5 mars	Mardi 3 avril
Lundi 7 mai	Lundi 4 juin
Mardi 3 juillet	Lundi 13 août
Mardi 4 septembre	Lundi 1 ^{er} octobre
Lundi 5 novembre	Lundi 3 décembre

TAXES MUNICIPALES

- 27 MARS
- 27 JUIN
- 27 SEPTEMBRE

Les procès-verbaux peuvent être consultés sur le site web www.saintthomas.qc.ca

ORGANISMES ET COMITÉS

VIEILLIR EN DEMEURANT DANS SA COMMUNAUTÉ RURALE / POLITIQUE MADA

Natasha Sarrazin, coordonnatrice
450 759-2237 (228)
aines_ruralite@mrcjoliette.qc.ca

POLITIQUE MUNICIPALE FAMILIALE

pfm@saintthomas.qc.ca

COMITÉ CONCERTÉ SAINT-THOMAS

450 759-3405 (228)
projetconcerte@saintthomas.qc.ca

COMITÉ D'EMBELLISSMENT

Suzanne Benoît 450 759-3405 (225)
Karine Marois 450 759-3405 (222)

JUMELAGE SAINT-THOMAS - LA ROQUE-GAGEAC

Annie Bacon, secrétaire

RÉSIDENCE COMMUNAUTAIRE SAINT-THOMAS

Maurice Marchand, président

CLUB FADOQ GERBE D'OR

Céline Grégoire, présidente
ca.gerbedor@live.ca 450 756-6160

AFEAS

Danièle Guay, présidente 450 759-5806
Ginette Roy, secrétaire 450 753-7191
Salle de tissage :
Thérèse B. Auger 450 756-8557

COMITÉ D'ENTRAIDE SAINT-THOMAS

Denis Masse 450 421-6060

OFFICE MUNICIPAL D'HABITATION

1, rue Robitaille 450 759-2471

TRANSPORT COLLECTIF EN MILIEU RURAL MRC JOLIETTE

info@transportcollectifjoliette.com
www.transportcollectifjoliette.com 450 759-8931

URGENCE 911

La Sûreté du Québec 450 759-5222
Service de la prévention des incendies
450 759-4415 (jour)
450 755-4222 (soir et fin de semaine)

ADRESSES IMPORTANTES

Centre communautaire 941, rue Principale
Bibliothèque 941, rue Principale (sous-sol)
Terrain des loisirs 941, rue Principale (derrière le centre communautaire)
Parc Ruisseau-des-Vents rue L.M. Drainville
Parc Henri-Mondor rue Domaine-Lafortune
Salle Saint-Joseph 854, rue Principale
École des Brise-Vent 760, rue Principale
Église 830, rue Principale
Clinique médicale 830, rue Principale

SOMMAIRE

- | | | | |
|---|---------|--|----------|
| • Clinique médicale | 2 | • Défi Santé | 14 et 15 |
| • Le maire vous informe | 3 | • Jumelage La Roque-Gageac | 15 |
| • Avis public - Budget 2018 | 5 | • Club FADOQ Gerbe d'Or | 16 |
| • Urbanisme et environnement | 6 | • Société Alzheimer | 16 |
| • Service de prévention des incendies | 7 | • AFÉAS | 17 |
| • Sécurité publique | 8 | • Comité d'entraide | 17 |
| • Bibliothèque Jacqueline-Plante | 9 | • Pour nos familles et nos aînés | 18 |
| • Embarque Lanaudière | 9 | • À venir | 19 |
| • Programmation loisirs | 10 à 13 | • Calendrier des activités | 20 |

Conformément à l'article 957 du Code municipal, voici le budget 2018 adopté par le conseil municipal lors de la séance extraordinaire du 21 décembre 2017 à 19 h 30.

BUDGET 2018

REVENUS	2018	2017
Taxes	3 525 513 \$	3 108 615 \$
Paiements tenant lieu de taxes	17 700 \$	17 700 \$
Autres revenus de sources locales	468 057 \$	1 059 895 \$
Transferts	508 314 \$	331 816 \$
Appropriations	884 003 \$	445 529 \$
Total des revenus et affectations	5 403 587 \$	4 963 555 \$
DÉPENSES DE FONCTIONNEMENT		
Administration générale	637 848 \$	597 520 \$
Sécurité publique	542 502 \$	535 995 \$
Transport	743 437 \$	758 352 \$
Hygiène du milieu	499 834 \$	492 297 \$
Santé et bien-être	33 311 \$	31 611 \$
Aménagement, urb. et dév.	150 078 \$	194 071 \$
Loisirs et culture	842 334 \$	884 729 \$
Frais de financement	51 656 \$	65 592 \$
Total des dépenses	3 501 000 \$	3 560 167 \$
Autres act. financ. et invest.	1 902 587 \$	1 403 388 \$
Grand total	5 403 587 \$	4 963 555 \$
Rôle d'évaluation foncière	100 %	97 %
Facteur comparatif	1,00	1,03

RÉGIME D'IMPÔT FONCIER À TAUX VARIÉS

Taux de la taxe foncière générale en fonction des six catégories auxquelles sont rattachées les unités d'évaluation :

Immeubles non résidentiels	1,12 \$	1,12 \$
Immeubles industriels	1,11 \$	1,11 \$
Immeubles de six logements ou plus	0,53 \$	0,53 \$
Immeubles agricoles	0,53 \$	0,53 \$
Catégorie résiduelle (taux de base)	0,53 \$	0,53 \$
Catégorie des terrains vagues desservis	0,53 \$	0,53 \$

Une unité d'évaluation peut faire partie de plus d'une catégorie.

Le 22 décembre 2017

Danielle Lambert B.A.A.
Directrice générale et sec.-trésorière

LES ÎLOTS DÉSTRUCTURÉS ET LA CONSTRUCTION DE RÉSIDENCES EN ZONE AGRICOLE

À compter de la mi-mars 2018, de nouvelles dispositions à la réglementation d'urbanisme seront en vigueur. Elles concernent les îlots déstructurés et les possibilités de construire une résidence en zone agricole.

QU'EST-CE QU'UN ÎLOT DÉSTRUCTURÉ?

C'est un secteur en zone agricole où il y a une concentration d'usages non agricoles et où une nouvelle construction résidentielle n'ajouterait pas d'impact aux activités agricoles. Les limites extérieures de l'îlot ont été définies par des résidences existantes pouvant bénéficier d'un droit acquis et non rattachées à une entreprise agricole. S'il existe un espace entre deux usages résidentiels, généralement il doit être suffisant pour l'ajout d'une seule résidence.

Quant à la démarche, elle est encadrée par l'article 59 de la Loi sur la protection du territoire et des activités agricoles et ne s'applique qu'aux usages résidentiels

OÙ SONT SITUÉS CES ÎLOTS?

La cartographie des îlots situés sur le territoire de la Municipalité de Saint-Thomas peut être consultée soit sur le site Internet de la Municipalité à la rubrique Services municipaux/urbanisme ou à la mairie.

La cartographie de l'ensemble des îlots de la MRC de Joliette et le texte de la décision de la Commission de protection du territoire agricole (CPTAQ) peuvent être consultés sur le site de la Commission à www.cptaq.gouv.qc.ca à la décision 375721.

LES CHANGEMENTS MAJEURS APPORTÉS

- Aucune résidence supplémentaire à l'extérieur des îlots sauf les cas particuliers prévus à la Loi (exemple : une maison d'employés pour une entreprise agricole);
- Pas de possibilité d'ajout d'une deuxième résidence sur un droit acquis qui n'est pas situé dans un îlot, sauf si elle a déjà été autorisée par la Commission;

LES VISITES D'UN REPRÉSENTANT D'ÉVIMBEC

Chaque année des citoyens appellent à la Municipalité pour savoir s'ils doivent ouvrir leur porte à une personne qui dit devoir procéder à une visite de la maison pour l'évaluation. Qu'en est-il exactement?

Évimbec ltée est la firme d'évaluation foncière officiellement mandatée par la MRC de Joliette pour que les représentants de la firme puissent procéder à l'évaluation foncière des propriétés que l'on retrouve au rôle d'évaluation de la Municipalité.

POURQUOI UN REPRÉSENTANT D'ÉVIMBEC VEUT-IL VISITER MA PROPRIÉTÉ OU MON LOGEMENT?

- Des travaux de construction ou de rénovation ont été faits sur la propriété à la suite d'un permis ou d'un avis émis par la Municipalité;

- Une norme de largeur minimale de 10 m pour un chemin d'accès à la partie arrière de la propriété;
- Il n'est plus nécessaire d'obtenir une décision de la CPTAQ pour construire ou reconstruire une résidence dans un îlot.

EXEMPLES DE QUESTIONS / RÉPONSES

Q : Qu'est-ce que l'on peut construire dans un îlot?

R : Une résidence, un bâtiment résidentiel accessoire, un bâtiment agricole (probablement que vous ne pourrez pas y mettre des animaux, car il existe de la réglementation spécifique par rapport à la distance des habitations voisines).

Q : Ma résidence est située dans un îlot. Mon terrain est de 52 000 pi² et il n'est pas entièrement situé dans l'îlot. Qu'est-ce que je peux construire sur la partie extérieure de l'îlot?

R : Les mêmes constructions que celles mentionnées précédemment sauf que, s'il s'agit d'une reconstruction de la résidence à la suite d'une démolition ou d'un sinistre, vous devrez procéder par déclaration à la CPTAQ et avoir reçu leur confirmation d'un droit acquis ou autre.

Q : Est-ce que tous les terrains vacants situés dans un îlot sont constructibles?

R : Il se peut qu'un permis de construction ne soit pas délivré puisque d'autres conditions peuvent s'appliquer, exemples : la bande de protection riveraine, les normes de lotissement. IL SE PEUT QUE LE PROPRIÉTAIRE NE DÉSIRE PAS VENDRE.

Q : Pourquoi avoir créé des îlots alors qu'il n'y a pas de place pour une nouvelle résidence?

R : Si la résidence est démolie, vous n'avez plus à produire de déclaration à la Commission avant de reconstruire et vous n'êtes plus tenus de débiter le processus pour la reconstruction dans un délai d'un an. Donc, par exemple, le terrain peut demeurer vacant plusieurs années à la suite d'un incendie avant la reconstruction.

• À la suite de l'acquisition de la propriété;

- S'il n'y a pas eu de vente ou de travaux suite à un permis ou un avis tel que mentionné précédemment, une visite (maintien d'inventaire) est faite environ tous les six (6) ans.

CARTE D'IDENTITÉ ET CARTE DE VISITE

- Si vous êtes présent sur les lieux au moment de la visite, vous êtes en droit de demander au représentant de voir sa carte d'identité avec photo et signée par Sylvain Robitaille, responsable de juridiction.
- Si vous êtes absent, une carte de visite est laissée à votre porte avec une note demandant de contacter le technicien en évaluation.

VOUS ÊTES LE PREMIER RESPONSABLE DE VOTRE SÉCURITÉ!

En situation d'urgence ou de sinistre, il vous revient d'accomplir les premiers gestes pour assurer votre propre sécurité, celle de votre famille et la sauvegarde de vos biens.

QUE POUVEZ-VOUS FAIRE?

- Vous renseigner auprès de votre municipalité ou sur Internet sur les risques de sinistre dans votre localité et sur les mesures à prendre pour vous protéger.
- Préparer votre plan familial d'urgence.
- Avoir en tout temps à la maison une trousse d'urgence.
- Assurer convenablement vos biens.

MUNICIPALITÉS

Votre municipalité a prévu un plan de sécurité civile qui contient les mesures à prendre pour faire face à une situation d'urgence ou de sinistre. Ces mesures permettent de maintenir le plus longtemps possible des services essentiels comme le secours et la sécurité des personnes, la sauvegarde des biens, l'hébergement, l'alimentation en eau et en vivres et l'hygiène. Outre ces mesures d'intervention et de rétablissement, la Municipalité met en place des mesures pour prévenir les sinistres ou pour en diminuer les conséquences. Elle prévoit aussi des mesures pour se préparer à faire face aux urgences, comme la tenue d'exercices ou la formation du personnel.

PLAN FAMILIAL D'URGENCE

Un plan familial d'urgence est très utile en cas de danger. Prenez quelques minutes pour préparer le vôtre. C'est si simple!

- Ayez chez vous en tout temps **une trousse d'urgence**.
- Dressez **une liste de coordonnées des personnes** à joindre en cas d'urgence.
- Faites le **plan d'évacuation** de votre maison.
- À la maison, **sachez comment couper l'eau, l'électricité et le gaz**, s'il y a lieu.
- En cas d'urgence, **évitiez de prendre l'ascenseur**.
- Planifiez un itinéraire pour quitter votre quartier. Prévoyez un autre chemin au cas où des routes seraient impraticables.
- **Dressez un inventaire de vos biens**, avec preuves d'achat, photos ou bandes vidéo. Conservez ces documents et une copie de vos polices d'assurance habitation et automobile à l'extérieur de votre domicile en lieu sûr, au bureau par exemple.



ARTICLES ESSENTIELS DANS LA TROUSSE D'URGENCE

Ayez en tout temps à la maison les articles suivants, idéalement rassemblés dans un sac à dos ou un bac :

- **Eau potable** — deux litres par personne par jour, pour au moins 3 jours;
 - **Nourriture non périssable** — provisions pour au moins 3 jours;
 - **Ouvre-boîte manuel**;
 - **Radio à piles** — piles de rechange;
 - **Lampe frontale ou de poche** — piles de rechange ou lampe à manivelle;
 - **Briquet ou allumettes et chandelles**;
 - **Trousse de premiers soins** — antiseptiques, analgésiques, bandages adhésifs, compresses de gaze stériles, ciseaux, etc.;
-
- Sifflet — pour signaler votre présence aux secouristes;
 - Masques antipoussières — pour filtrer l'air contaminé;
 - Carte routière ou GPS;
 - Boussole;
 - Lunettes de soleil et écran solaire;
 - Canif;
 - Petit coffre à outils;
 - Sac à dos;
 - Tente, sac de couchage, matelas de sol;
 - Réchaud, combustible et ustensiles de cuisine;
 - Articles de toilette;
 - Médicaments en vente libre (antihistaminique, ibuprofène, acétaminophène, etc.);
 - Médicaments d'ordonnance (prescrits par votre médecin);
 - Sacs à ordures;
 - Bottes de randonnée pédestre;
 - Vêtements imperméables;
 - Vêtements de rechange.

AU FAIT, ÊTES-VOUS ASSURÉ?

La majorité des contrats d'assurance habitation couvre les dommages causés par des catastrophes naturelles comme la grêle, la foudre, les tempêtes de vent ou les tornades. Vous pouvez même vous procurer une protection contre les tremblements de terre!



Les sept premiers articles vous permettront, à vous et à votre famille, de subsister pendant les trois premiers jours d'une situation d'urgence, le temps qu'arrivent les secours ou que les services essentiels soient rétablis.



ÊTES-VOUS VICTIME DE MAUVAIS TRAITEMENT?

Les mauvais traitements regroupent la violence, la négligence et l'abus. Malheureusement, la maltraitance est beaucoup trop présente dans notre société et surtout peu dénoncée. Elle entraîne des conséquences nombreuses et graves pour vous les aînés tels que la honte, la détresse, l'isolement, la dépression, l'impuissance, les blessures, l'humiliation, la diminution de la qualité de vie, le suicide, etc.

Dans cet article, nous traiterons de l'abus physique, mais sachez que différents types de violence existent soit : la maltraitance physique, la négligence, la maltraitance sexuelle, la maltraitance psychologique et émotionnelle, la maltraitance matérielle et financière.

La violence physique comprend tout usage intentionnel de la force physique ou toute menace d'utiliser la force physique contre une personne sans son consentement. Le consentement donné sous la contrainte, parce qu'on a peur, ne constitue pas un consentement.

Voici quelques exemples d'abus physique : bousculer, serrer, frapper, brûler, utiliser de manière non appropriée des mesures de contention, administrer de façon inadéquate de la médication, etc. Certains abus constituent des infractions au Code criminel et une démarche judiciaire peut s'enclencher.

Dans plusieurs des cas, l'agresseur est une personne connue de la victime. Malgré cela, sachez que personne n'a le droit de vous infliger des coups. Exigez que l'on vous respecte et si vous êtes victime, parlez-en à des gens en qui vous avez confiance.

Les témoins de la maltraitance ont aussi un grand rôle à jouer puisqu'ils pourraient aider une victime qui n'est pas capable de se sortir seule de sa situation d'abus. Si une personne vient se

confier à vous, soyez à l'écoute de celle-ci, car c'est déjà un grand défi pour cette dernière de parler de ce qu'elle vit. Elle a besoin de se sentir appuyée et prise au sérieux, mais surtout non jugée. Répétez-lui que **la violence n'est jamais excusable ni tolérable**.

Voici quelques indices possibles de maltraitance pouvant vous aider à repérer les personnes victimes : ecchymoses, blessures, perte de poids, changement dans les habitudes de vie, etc. L'abus physique ne vient pas automatiquement avec des blessures apparentes, il est possible de ne voir aucune marque. Pourtant cela ne minimise pas ce que cette personne vit.

N'essayez pas d'endurer des mauvais traitements dans le silence, parlez-en autour de vous. N'hésitez pas à communiquer avec les organismes suivants :

- **FADOQ 1 800 544-9058**
- la ligne **INFO ABUS AÎNÉS** au **1 888 489-ABUS (2287)**
- **S.O.S Violence conjugale** au **1 800 363-9010**
- avec le **CAVAC 1 888 755-6127** qui vient en aide aux victimes de violence physique, menace, fraude, vol ou tout autre type de crime.

Vous pouvez obtenir des services gratuits et confidentiels. Ils offrent une écoute, donnent de l'information sur les droits et recours des personnes victimes, une assistance si vous avez besoin de remplir certains documents, un accompagnement dans vos démarches. Il n'est pas nécessaire d'avoir porté plainte à la police pour avoir recours à leurs services.

Pour les cas d'urgence, communiquez avec la Sûreté du Québec au 310-4141 ou le 911.

Geneviève Jetté
Poste de la MRC de Joliette

OFFRES D'EMPLOIS D'ÉTÉ ÉTUDIANTS 2018

AS-TU PENSÉ À TRAVAILLER
POUR TA MUNICIPALITÉ À L'ÉTÉ 2018?

CAMP DE JOUR

- Animateur
- Aide-animateur
- Animateur au service de garde
- Chef-animateur de programme

PISCINE MUNICIPALE

- Surveillant-sauveteur
- Assistant-sauveteur
- Professeur de natation

SURVEILLANT DE PARC ET BÂTIMENTS

TRAVAUX PUBLICS

- Aide à l'entretien des parcs et espaces verts

STAGE EN FRANCE

- Un stage rémunéré pendant l'été

La description complète des emplois : <http://www.saintthomas.qc.ca/offres-emploi>

OFFRE D'EMPLOI SECRÉTAIRE-RÉCEPTIONNISTE

POSTE À TEMPS PLEIN DE JOUR
(32,5 HEURES/SEMAINE)

Sous l'autorité de la direction générale, la secrétaire-réceptionniste a pour responsabilité de soutenir les activités administratives et de secrétariat de la Municipalité. Elle assure la réception des appels téléphoniques, reçoit les paiements, accueille les citoyens qui se présentent à la mairie et autres tâches connexes. Elle travaille en collaboration avec la technicienne comptable.

Date limite : 16 mars

Info : www.saintthomas.qc.ca

Danielle Lambert, directrice générale et secrétaire-trésorière
450 759-3405, poste 224

CHUTE À LIVRES À LA BIBLIOTHÈQUE

PRÉSERVONS NOS LIVRES

La bibliothèque met à la disposition des usagers une chute à livres. Nous vous invitons à utiliser ce service sans limite. Afin d'éviter de briser les livres, **vous devez mettre ceux-ci dans un sac avant de les déposer dans la chute**. De plus, notez que le fait de déposer les livres dans la chute n'annule pas les frais de retard s'ils sont déjà en retard! Les frais devront être acquittés avant de pouvoir emprunter de nouveaux livres. La trappe est située à l'extérieur du centre communautaire le long du trottoir.

L'ÉCOLE DES BRISE-VENT

Depuis l'automne dernier, les enseignantes de l'école des Brise-Vent amènent les enfants fréquentant leur classe à la bibliothèque aux 15 jours afin d'emprunter des livres. Ceci est une belle activité qui a pour but de donner le goût à la lecture aux enfants de Saint-Thomas. Bravo à l'école pour ce projet!

LES ACTIVITÉS À VENIR

Inscription obligatoire au Service des loisirs
450 759-3405, poste 228

HEURES D'OUVERTURE

Lundi de 15 h à 17 h
Mardi de 17 h 30 à 21 h
Jeudi de 17 h 30 à 21 h
Passez nous voir au
Centre communautaire, 941, rue Principale

Défi Santé



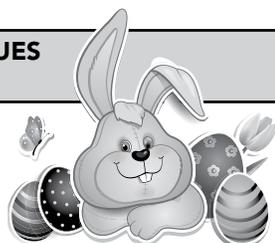
Comme à chaque année, la bibliothèque revient avec sa participation au Défi Santé en offrant quelques ateliers forts intéressants durant le mois d'avril :

Découvrez 5 attitudes émotionnelles qui dérangent l'esprit du foie et de son fonctionnement organique de Gizèle Lespérance; *Le pouvoir de mes pensées et des mots que j'utilise dans mon quotidien* avec Sylvie Pontbriand et Rando 101 : *S'initier aux chemins de Compostelle au Québec et en Europe* de Pascal Auger. Cette dernière conférence est offerte gratuitement aux citoyens de Saint-Thomas.

C'est un beau moment pour prendre soin de soi.
Inscrivez-vous au defisante.ca, réalisez votre Défi.
Pour les informations complètes allez voir à la page 14.

CONTE SOUS LE THÈME DE PÂQUES 0 à 6 ans

- 📅 Lundi 19 mars
- 🕒 18 h 30
- 🏠 À la bibliothèque



HEURE DU CONTE MENSUEL 0 à 6 ans

- 📅 Les premiers lundis du mois
- 🕒 9 h 30 à 10 h 15
- 🏠 À la bibliothèque

**Les garderies
sont les bienvenues!**



EMBARQUE LANAUDIÈRE! : UNE MULTITUDE D'AVANTAGES POUR CHACUN

Embarque Lanaudière!



Rentabilisez vos déplacements en covoiturant ou en combinant le transport collectif. En utilisant gratuitement la plateforme Web (www.embarquelanaudiere.ca), vous pouvez offrir ou trouver une diversité de trajets et économiser en argent jusqu'à 2000 \$ annuellement en évitant l'auto solo.

De plus, la réduction du nombre de véhicules sur les routes diminue les risques de collisions et les retards, en plus d'améliorer la qualité de l'air.

Rendez-vous au www.embarquelanaudiere.ca.



INSCRIPTION

19 AU 23 MARS 2018

Lundi 9 h à 19 h

Mardi au vendredi 9 h à 12 h et 13 h à 16 h

COMMENT S'INSCRIRE

- **Par internet : www.saintthomas.qc.ca**
VISA ou Mastercard seulement
Vous devez avoir un code d'utilisateur
- **Mairie de Saint-Thomas : 1240, Route 158**
sur les heures d'ouverture
Chèque, comptant, débit, crédit
- **Par téléphone : 450 759-3405, poste 228 et 222**
sur les heures d'ouverture
VISA ou Mastercard seulement
Vous devez avoir un dossier

PROGRAMME ACCÈS-LOISIRS

S'adresse aux résidents de Saint-Thomas vivant une situation de faible revenu (Info page 17)

LÉGENDE DES ICONES

 Durée	 Lieu
 Journée	 Tarif régulier
 Heures	 Tarif rabais
 Professeur	 Matériel requis

POLITIQUES ADMINISTRATIVES DE TARIFICATION AUX ACTIVITÉS

Des frais administratifs de 20 \$ seront exigés lorsqu'un chèque est retourné pour provision insuffisante.

Une preuve de résidence est obligatoire lors d'une première inscription et peut être exigée ou être demandée à la suite des inscriptions.

TARIFICATION

La Municipalité de Saint-Thomas assume 30 % du coût d'inscription pour les personnes âgées de 17 ans et moins, les étudiants de moins de 25 ans et les 55 ans et plus. (article 1.1)

RABAIS FAMILIAL

Réduction sur le montant total des inscriptions accordée aux familles, pour une même session : 2 membres : 15 %, 3 membres : 20 %, 4 membres et plus : 25 %.

Si une ou plusieurs activités sont annulées, la réduction appropriée ne s'applique plus. (article 1.2)

NON-RÉSIDENTS

Les citoyens de Saint-Thomas seront d'abord privilégiés selon le nombre de places disponibles. S'il reste de la place, l'inscription pour les non-résidents sera faite, sans rabais applicable et sans frais supplémentaires. (article 1.3)

ANNULATION ET REMBOURSEMENT

La Municipalité se réserve le droit d'annuler les activités. Le cas échéant, un remboursement total des frais d'inscription sera effectué.

Toute demande de remboursement doit être faite par écrit. Des frais d'administration de 15 % seront retenus pour toutes les demandes. Une fois débutées, les activités sont non remboursables, sauf s'il s'agit d'une raison valable (médicale, transport, déménagement, etc.) et sur présentation d'une preuve justificative. Le remboursement sera effectué au prorata du nombre de cours dispensés au moment de la demande par écrit. (article 4.3)

Consultez la politique complète : www.saintthomas.qc.ca.

SOMMAIRE DES ACTIVITÉS

5 ANS ET PLUS (PAGE 11 ET 12)

- Bubble soccer
- Multisport
- Petits cuistots
- Zumba Kids
- Skateboard
- Tennis parascolaire
- Camp de jour
- Soccer
- Théâtre
- Ligue hockey-balle (p.13)

ADOLESCENTS ET ADULTES (PAGE 13)

- HIIT
- Cross X
- Zumba
- Hatha yoga
- Circuit plein air
- Cardio Muscu 55
- Tennis printemps

DÉFI SANTÉ (PAGE 14 ET 15)

- Yoga
- Pilates
- Pirouette et Cabriole

DÉFI SANTÉ (PAGE 14 ET 15)

- Cross X
- Zumba
- HIIT
- Yoga parent-enfant
- Hip-Hop
- Mardi danse!
- Vendredi-danse
- Club de course
- Conférences
- Tapas n'fun

FESTI-ACTION (PAGE 19)



5 À 12 ANS

SKATEBOARD 6 ans et plus

Cours d'initiation, techniques d'équilibre et ollies.

- 🕒 1 h - 6 semaines
- 📅 Samedi 5 mai
- 🕒 9 h 30 à 10 h 30
- 👤 Frédéric Bernier
- 🏠 Terrain des loisirs
- 💰 90 \$
- 👉 63 \$

TENNIS PARASCOLAIRE 6 à 8 ans

- 🕒 1 h - 5 semaines
- 📅 Jeudi 17 mai
- 🕒 15 h 15 à 16 h 15
- 👤 Yves Forget
- 🏠 Terrain de tennis
- 👉 50 \$
- ⚙️ Possibilité de changement selon Dame nature

TENNIS PARASCOLAIRE 9 à 12 ans

- 🕒 1 h 30 - 5 semaines
- 📅 Mardi 15 mai
- 🕒 15 h 15 à 16 h 45
- 👤 Yves Forget
- 🏠 Terrain de tennis
- 👉 50 \$
- ⚙️ Possibilité de changement selon Dame nature

BUBBLE SOCCER 8 à 12 ans

Viens jouer au soccer dans une bulle!

- 🕒 1 h - 5 semaines
- 📅 Lundi 7 mai
- * Pas de cours le 21 mai
- 🕒 15 h 30 à 16 h 30
- 👤 Productions PL
- 🏠 Terrain des loisirs
- 👉 54 \$
- ⚙️ Protège-genoux obligatoires

MULTISPORT Maternelle à 2^e année

Simplement pour bouger!
Sports et jeux variés sans compétition.

- 🕒 1 h 15 - 5 semaines
- 📅 Jeudi 3 mai
- 🕒 15 h 15 à 16 h 30
- 👤 Christine Nadeau
- 🏠 Gymnase et Terrain des loisirs
- 👉 22 \$

MULTISPORT 3^e à 6^e année

Simplement pour bouger!
Sports et jeux variés sans compétition.

- 🕒 1 h 15 - 5 semaines
- 📅 Mardi 1^{er} mai
- 🕒 15 h 15 à 16 h 30
- 👤 Angélique Côté
- 🏠 Gymnase et Terrain des loisirs
- 👉 22 \$

PETITS CUISTOTS 5 à 12 ans

Cuisiner en s'amusant. Découverte des aliments et exploration du domaine culinaire.

- 🕒 1 h 45 - 5 semaines
- 📅 Mardi 1^{er} mai ou Jeudi 3 mai
- 🕒 15 h 15 à 17 h
- 👤 Rachel Gagnon
- 🏠 Cafétéria de l'école
- 👉 76 \$
- ⚙️ Contenants plastiques et cheveux attachés

ZUMBA KIDS 5 à 8 ans

Initiation à différents styles de danse sur des rythmes invitants.

- 🕒 1 h - 5 semaines
- 📅 Mercredi 2 mai
- 🕒 15 h 15 à 16 h 15
- 👤 Emmanuelle Thérout
- 🏠 Gymnase
- 👉 35 \$

ZUMBA KIDS 9 à 12 ans

Initiation à différents styles de danse sur des rythmes invitants.

- 🕒 1 h - 5 semaines
- 📅 Jeudi 3 mai
- 🕒 15 h 15 à 16 h 15
- 👤 Emmanuelle Thérout
- 🏠 Centre communautaire
- 👉 35 \$
- ⚙️ Les enfants doivent se rendre au Centre communautaire à la fin des cours

THÉÂTRE 8 à 12 ans

Sous forme d'ateliers. Improvisation.

- 🕒 1 h 15 - 5 semaines
- 📅 Lundi 30 avril
- * Pas de cours le 21 mai
- 🕒 15 h 15 à 16 h 30
- 👤 Avatar théâtre sur mesure
- 🏠 Gymnase
- 👉 59 \$

VENDREDI DANSE 8 À 13 ANS

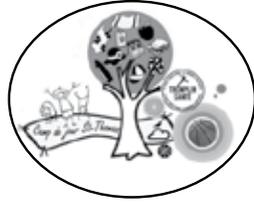
VENDREDI 6 AVRIL DE 19 H À 21 H 30
SALLE ST-JOSEPH • 3 \$/PERSONNE
BAR À GRIGNOTINES SUR PLACE!
AVEC DJ PL

ÇA VAUT LA PEINE
D'ALLER À LA PAGE 14





CAMP DE JOUR 2018



CDJSTT-Les jeux de société

Le camp de jour offert aux 5 à 12 ans se déroulera du 25 juin au 17 août 2018.

Encore cette année, une multitude d'activités sera proposée. Les camps spécialisés seront également de retour!

Les inscriptions auront lieu :

- 19 au 23 mars
- 7 au 11 mai
- 4 au 8 juin (25 \$ supplémentaires/enfant)

Surveillez le dépliant dans les sacs à dos de l'école et via le site web www.sainthomas.qc.ca pour en savoir plus!



ASSOCIATION DE SOCCER LE LASER

INSCRIPTIONS TARDIVES - ÉTÉ 2018

U4 à U17

La période d'inscriptions tardives se tiendra du 19 au 23 mars, avec des frais de retard de 25 \$ par joueur.

Veillez également noter qu'en vous inscrivant tardivement, vous acceptez que votre enfant soit potentiellement classé dans une catégorie autre que la sienne et que, dans le pire des cas, votre inscription tardive soit refusée.

MICRO-SOCCER (U4-U5-U6)

Cet été, le micro-soccer aura lieu au Terrain des loisirs de Saint-Thomas le vendredi soir à 18 h.

Filles et garçons nés en 2014-2013-2012.



Pour consulter les tarifs : www.sainthomas.qc.ca

ACTIVITÉ

Défi Santé

ÇA VAUT LA PEINE D'ALLER À LA PAGE 14

MARDI DANSE!

4 À 8 ANS

HIP HOP

LAISSEZ LA GÊNE DE CÔTÉ ET OSEZ DANSEZ!

9 À 99 ANS

YOGA VEDANTA ET ACROYOGA 3 à 99 ans – en duo

Yoga en acrobatie. Moment de complicité avec votre enfant.

- 🕒 1 h - 5 semaines
- 📅 Jeudi 29 mars
- 🕒 18 h 15 à 19 h 15
- 👤 Katy Primeau-Demers
- 🏠 Centre communautaire
- 💰 50 \$ duo
- 20 \$ membre famille suppl.
- ⚙️ Tapis de yoga



EXERCICES DE RESPIRATION 13 ans et plus

Initiation aux Pranayamas. Libèrent les émotions, augmentent l'énergie, diminuent le stress. Pratiqués au sol, si nécessaire sur chaise.

- 🕒 2 h - 1 séance
- 📅 Jeudi 29 mars
- 🕒 19 h 30 à 21 h 30
- 👤 Katy Primeau-Demers
- 🏠 Centre communautaire RDC
- 💰 29 \$
- 👤 20 \$
- ⚙️ Tapis de yoga





ADOLESCENT ET ADULTE

HATHA YOGA 14 ans et plus

Dans un contexte sécuritaire et non compétitif. Favorise la détente mentale, musculaire, développe la souplesse, aide à soigner plusieurs problèmes musculo-squelettiques.

- 🕒 1 h 15 - 7 semaines
- 📅 Lundi 30 avril
- 📅 Pas de cours le 21 mai
- 🕒 18 h 30 à 19 h 45
- 👤 Centre soi
- 🏠 Salle Saint-Joseph
- 💰 69 \$
- 👉 48 \$
- ⚙️ Tapis de yoga

CIRCUIT PLEIN AIR 18 à 99 ans

Pour tous les niveaux. Se déroule à l'extérieur utilisant le mobilier urbain. Endurance cardio respiratoire, endurance et force musculaire.

- 🕒 1 h - 7 semaines
- 📅 Vendredi 4 mai
- 🕒 13 h 30 à 14 h 30
- 👤 Julie Turcotte
- 🏠 Terrain des loisirs
- 💰 86 \$
- 👉 60 \$



CARDIO MUSCU 55 18 ans et plus

Entraînement en continu ou en intervalles, utilisant le poids corporel ou de petits poids. Pour une meilleure posture.

- 🕒 1 h - 7 semaines
- 📅 Jeudi 3 mai
- 🕒 10 h à 11 h
- 👤 En Corps
- 🏠 Centre communautaire
- 💰 51 \$
- 👉 35 \$



HIIT * 14 ans et plus

Entraînement par intervalles, exercices fonctionnels, en station et sous forme de circuit. Un maximum de résultat en peu de temps.

- 🕒 1 h - 7 semaines
- 📅 Mercredi 2 mai
- 🕒 19 h 45 à 20 h 45
- 👤 En Corps
- 🏠 Gymnase
- 💰 78 \$
- 👉 55 \$

CROSS X * 14 ans et plus

Dépassement de soi et satisfaction! Entraînement intense, par intervalles de 3 minutes.

- 🕒 1 h - 7 semaines
- 📅 Lundi 30 avril
- 📅 Pas de cours le 21 mai
- 🕒 19 h à 20 h
- 👤 En Corps
- 🏠 Gymnase
- 💰 78 \$
- 👉 55 \$

ZUMBA * 14 ans et plus

Routines simples et organisées, sur des musiques du monde, rythmes invitants donnant le goût de se déhancher.

- 🕒 1 h - 7 semaines
- 📅 Mardi 1^{er} mai
- 🕒 19 h à 20 h
- 👤 En Corps
- 🏠 Salle Saint-Joseph
- 💰 78 \$
- 👉 55 \$

* Faites votre combo : Zumba, Cross X ou HIIT : 💰 132 \$
👉 92 \$

TENNIS PRINTEMPS 13-16 ans

- 🕒 1 h 30 - 5 semaines
- 📅 Jeudi 17 mai
- 🕒 18 h 30 à 20 h
- 👤 Yves Forget
- 🏠 Terrain de tennis
- 💰 84 \$
- 👉 59 \$
- ⚙️ Possibilité de changement selon Dame nature

TENNIS PRINTEMPS 17 ans et plus

- 🕒 1 h 30 - 5 semaines
- 📅 Mardi 15 mai
- 🕒 18 h 30 à 20 h
- 👤 Yves Forget
- 🏠 Terrain de tennis
- 💰 97 \$
- 👉 68 \$
- ⚙️ Possibilité de changement selon Dame nature

LIGUE DE HOCKEY-BALLE PARA'S'COOL 7 à 17 ans

Ligue de hockey-balle organisée par Para'S'cool à l'été 2018, les lundis soir à partir du 14 mai.



Les non-résidents doivent s'inscrire auprès de Para'S'cool.

Trois groupes d'âge :
7-9 ans, 10-13 ans, 14-17 ans

Deux catégories :
récréatif/développement et compétitif

Plus d'info: www.saintthomas.qc.ca

Défi Santé

DU 1^{er} AU 30 AVRIL



JE M'INSCRIS



Étape 1 — Inscription au defisante.ca

Étape 2 — Inscription aux activités de Saint-Thomas qui m'intéressent (19 au 23 mars)

Étape 3 — Je réalise mon Défi! (1^{er} au 30 avril)

OBJECTIF
30



Bouger au moins
30 minutes
par jour

YOGA - Portes ouvertes 15 ans et plus

- 📅 Lundi 16 avril
- 🕒 18 h 30 à 19 h 45
- 🏠 Salle St-Joseph (sous-sol)
- 👤 Offert par le Centre soi

CROSS X - Portes ouvertes 15 ans et plus *

- 📅 Lundi 9 avril
- 🕒 19 h 45 à 20 h 45
- 🏠 Gymnase école des Brise-Vent
- 👤 Offert par En Corps

ZUMBA - Portes ouvertes 15 ans et plus *

- 📅 Mardi 17 avril
- 🕒 19 h 15 à 20 h 15
- 📅 Jeudi 12 avril
- 🕒 19 h à 20 h
- 🏠 Salle St-Joseph (grande salle)
- 👤 Offert par En Corps

* 10 à 14 ans accompagnés d'un adulte

PILATES 15 ans et plus

- 📅 Jeudi 26 avril
- 🕒 17 h à 18 h
- 🏠 Centre communautaire
- 👤 Offert par le Centre soi

HIIT - Portes ouvertes 15 ans et plus *

- 📅 Mercredi 4 avril
- 🕒 19 h 45 à 20 h 45
- 🏠 Gymnase école des Brise-Vent
- 👤 Offert par En Corps

HIP-HOP 9 à 99 ans

- Laissez la gêne de côté et osez danser!
- 📅 Du 3 au 24 avril (4 semaines)
 - 🕒 Mardi 19 h 10 à 20 h 10
 - 🏠 Centre communautaire (salle polyvalente)
 - 💰 20 \$/personne
 - 👤 École danse Symbiose

PIROUETTE ET CABRIOLE 2 à 4 ans - Portes ouvertes

- 📅 Jeudi 19 avril
- 🕒 18 h 30 à 19 h 20
- 🏠 Gymnase école des Brise-Vent
- 👤 Sophie Ayotte

YOGA PARENT-ENFANT 3 à 99 ans

- 📅 Jeudi 26 avril
- 🕒 18 h 15 à 19 h 15
- 🏠 Centre communautaire (salle polyvalente)
- 👤 Katyoga

MARDI DANSE! 4 à 5 ans et 5 à 8 ans

- 📅 Du 3 au 24 avril (4 semaines)
- 🕒 Mardi 17 h 30 à 18 h (4 à 5 ans)
- 🕒 Mardi 18 h 10 à 19 h (5 à 8 ans)
- 🏠 Centre communautaire (salle polyvalente)
- 💰 20 \$/personne
- 👤 École danse Symbiose

OBJECTIF
Merci



Être reconnaissant
de 3 choses positives
chaque jour

VENDREDI-DANSE DÉFI SANTÉ 8 à 13 ans

- 📅 Vendredi 6 avril
- 🕒 19 h à 21 h 30
- 🏠 Salle Saint-Joseph
- 💰 3 \$
- Bar à grignotines sur place!

AVEC DJ PL



CLUB DE COURSE

Le Club de Course de Saint-Thomas pour courir en groupe sans pression et dans le plaisir!

Groupe autogéré par les participants.
Suivez-nous sur Facebook :
<https://www.facebook.com/groups/626905344128298/>



OBJECTIF
5



Manger au moins
5 portions de fruits
et légumes par jour

TAPAS N'FUN!

11 à 15 ans
Préparation de bouchées saines et savoureuses que vous dégusterez lors d'une soirée de jeux d'impro entre amis. Suivi d'un film en fin de soirée.

- 📅 Samedi 7 avril de 15 h à 22 h
- 🏠 Endroit : centre communautaire
- 💰 5 \$/personne



SUITE EN PAGE 15 →



Étape 1 — Inscription au defisante.ca

Étape 2 — Inscription aux activités de Saint-Thomas qui m'intéressent (19 au 23 mars)

Étape 3 — Je réalise mon Défi! (1^{er} au 30 avril)

OBJECTIF
30



Bouger au moins
30 minutes
par jour

OBJECTIF
Merci



Être reconnaissant
de 3 choses positives
chaque jour

OBJECTIF
5



Manger au moins
5 portions de fruits
et légumes par jour

ACTIVITÉ

Défi Santé

GÉREZ VOS ÉMOTIONS

Apprendre des techniques de libération émotionnelle.

Julie Turcotte.

Lundi 9 avril

19 h à 21 h

Centre communautaire (RDC)

15 \$/personne

VIVRE DES LIBÉRATIONS

Apprendre une technique de libération utilisée en hypnose émotionnelle.

Julie Turcotte.

Lundi 16 avril

19 h à 21 h

Centre communautaire (RDC)

15 \$/personne

DÉCOUVREZ CINQ ATTITUDES

émotionnelles qui dérangent l'esprit du foie et de son fonctionnement organique.

Gizèle Lespérance.

Mercredi 11 avril

18 h 30 à 20 h 30

Centre communautaire (RDC)

15 \$/personne

10 \$/personne

LE POUVOIR DE MES PENSÉES

et des mots que j'utilise dans mon quotidien. *Sylvie Pontbriand.*

Lundi 23 avril

18 h 30 à 20 h 30

Centre communautaire (RDC)

15 \$/personne

10 \$/personne

RANDO 101 : COMPOSTELLE

S'initier aux chemins de Compostelle au Québec et en Europe. *Pascal Auger.*

Lundi 3 avril

18 h 30 à 20 h 30

Centre communautaire (RDC)

20 \$/ personne non-résidents

Gratuit pour les résidents de Saint-Thomas

ASSOCIATION DE JUMELAGE LA-ROQUE-GAGEAC

LE DÉPART TANT ATTENDU DE NOS JEUNES

Malgré notre hiver très blanc et frisquet, nous approchons à grands pas vers le but ultime : le départ tant attendu de nos jeunes pour La Roque Gageac!

Cette belle aventure pour laquelle tous ensemble nous travaillons très fort se concrétisera par le départ de nos 12 jeunes Thomassiens qui s'envoleront vers la belle région du Périgord, en France, le 25 juin prochain. Pendant 2 semaines, ils découvriront une nouvelle culture et seront accueillis chez le correspondant ou la correspondante qu'ils ont reçu(e) l'été dernier! Ces retrouvailles risquent d'être très agréables et amusantes!

De nombreuses et intéressantes visites sont prévues lors de ce voyage afin de rendre ce séjour de 2 semaines des plus mémorables et des plus enrichissants autant au niveau culturel que personnel.

Bien que très excités que leurs enfants vivent cette belle expérience, les parents seront très heureux de les retrouver à leur retour le 10 juillet!

Parions qu'ils auront beaucoup à raconter!!!

Si nous sommes si près du but, c'est en grande partie grâce au soutien des familles, amis et citoyens qui participent de façon remarquable à nos nombreuses campagnes de financement qui se comptent sur deux années. Nous vous en sommes très reconnaissants!

Nous profitons de l'occasion pour remercier également tous ceux qui ont été présents lors de notre dernier super-spaghetti, le 17 février dernier! Encore une fois, nous avons fait salle comble et le plaisir était au rendez-vous!

En attendant de faire les valises, nous vous souhaitons à tous un heureux printemps!

Au plaisir!

Le comité d'échange

GRANDE VISITE AU DÎNER DE NOËL DU 10 DÉCEMBRE 2017

Lors du dernier dîner de Noël, nous avons eu la joie d'accueillir M^{me} Véronique Hivon, députée à l'Assemblée nationale, et dont les bureaux sont situés à Joliette. À son arrivée, elle a salué personnellement chacune des personnes présentes en leur adressant ses vœux de fin d'année. M^{me} Hivon a mentionné que nous avons une très belle et chaleureuse communauté.

C'est avec plaisir que le Club Fadoq Gerbe d'Or s'est vu octroyer par la députée un don provenant du budget discrétionnaire de 300 \$ afin d'aider au maintien des activités du Club, réalisées auprès des personnes de 50 ans et plus de sa communauté. Nous l'en remercions chaleureusement et lui souhaitons tout le succès possible à venir.

VENEZ DÎNER AVEC NOUS À LA CABANE À SUCRE!

Quand : vendredi 13 avril 2018

Où : Cabane à sucre Fernando Laporte,
Saint-Ambroise-de-Kildare

Coût : 23 \$, apportez votre boisson
(possibilité de covoiturage à 5 \$).

Danse en après-midi. Inscrivez-vous le plus tôt possible!

RAPPEL DES ACTIVITÉS À LA SALLE SAINT-JOSEPH!

Danse sociale et en ligne : les vendredis 23 mars et 27 avril 2018 au centre communautaire, 19 h à 23 h, 7 \$. M. Alain Caron, professeur de danse, offre de souligner votre anniversaire avec un gâteau. Réservez en téléphonant au 450 753-3999 ou au 438 345-0012 une semaine à l'avance. Apportez votre boisson.

Danse country : les samedis 10 mars, 7 avril, 12 mai 2018, 19 h à 23 h, prix d'entrée demandé. Apportez votre boisson.

Jeux de cartes : lundi 13 h 30. Entrée gratuite.

Bingo : mardi, 13 h 30.

Cours de tricot : vendredi 13 h 30 à 15 h 30, 5 \$

Dîner de la fête des Pères et Mères : dimanche 6 mai, 15 \$. Inclus prix de présence et tirage moitié/moitié, apportez votre vin. C'est grâce à nos commanditaires que nous pouvons vous offrir des prix de présence. Nous remercions chaleureusement Abri Harnois et la Caisse Desjardins de d'Autray qui se sont ajoutés.



Visite de M^{me} Véronique Hivon lors du dîner de Noël du 10 décembre 2017. À l'avant de gauche à droite, Céline Grégoire, présidente, Guy Fontaine, vice-président, Maurice Melançon, administrateur, Véronique Hivon, députée à l'Assemblée nationale, France Pelland, trésorière, à l'arrière Lucile Brisebois Roy, secrétaire, Cécile G. Coutu, administratrice et Monique Bacon, administratrice.

ASSEMBLÉE GÉNÉRALE ANNUELLE ET SOUPER

Mardi 15 mai, 16 h. Confirmation obligatoire afin de prévoir le repas offert gratuitement suite à l'assemblée. Pour vous prévaloir de ce souper gratuit, vous devez participer à l'assemblée.

Pour toute nouvelle adhésion au club Fadoq Gerbe d'Or, n'hésitez pas à nous contacter. Cotisation annuelle 25 \$, cotisation sur 2 ans 45 \$. Profitez des nombreux rabais pour les 50 ans et plus. Merci d'être membre FADOQ.

Lucile Brisebois

SECRETÁIRE

SOCIÉTÉ ALZHEIMER DE LANAUDIÈRE

Société Alzheimer
LANAUDIÈRE

GROUPES D'ÉCHANGES POUR LES AIDANTS NATURELS

La Société Alzheimer de Lanaudière invite les aidants naturels qui accompagnent une personne atteinte de la maladie d'Alzheimer ou d'un trouble neurocognitif à participer à l'un de ses groupes d'échanges pour les aidants. Ces groupes sont offerts gratuitement dans chacune des 6 MRC du territoire de Lanaudière.

Dans un cadre chaleureux et convivial, les proches peuvent se confier à leurs pairs et à l'intervenante présente dans un milieu sécuritaire et confidentiel. **Pour informations ou inscriptions, veuillez contacter la Société Alzheimer de Lanaudière au 450 759-3057, sans frais au 1 877 759-3077 ou par courriel à info@sadl.org.**



L'AFEAS DE SAINT-THOMAS POURSUIT SES ACTIVITÉS!

PROCHAINES RENCONTRES

Au centre communautaire

Mardi 13 mars, 13 h :

L'argent : femme et institutions; femme et solutions

Mardi 10 avril, 9 h : Déjeuner-causerie

Invitation aux femmes intéressées

ATELIERS D'ARTISANAT

Au centre communautaire

Mardi 20 mars, 13 h

Mardi 17 avril, 13 h

Ouvert à tous!

FISCALITÉ FÉMININE

La fiscalité, c'est pour tout le monde?

La fiscalité, les taxes, et autres sujets considérés rébarbatifs nous intimident souvent. Très peu d'entre nous se penchent sur la fiscalité sauf en regardant notre fiche de paie ou nos rapports annuels de revenus. Tout ce qu'on espère, c'est que la portion de notre argent gagné qui part vers les gouvernements provincial et fédéral soit utilisée à bon escient. Et même lorsque nous sommes à la retraite et que nous devons convertir nos

REER en FERR (pour les plus chanceuses d'entre nous qui en avons) nous comprenons que ces montants sont également assujettis aux impôts.

Nous sommes toutes promptes à dire que nous payons trop d'impôts, mais très peu d'entre nous tentent de comprendre la fiscalité. Souvent nous confions à des professionnels le soin de préparer nos rapports d'impôt et nous focalisons sur la dernière ligne : est-ce que je dois encore de l'argent ou vais-je en recevoir? (Guide d'animation 17-18, p.51)

DATES À RETENIR

8 mars : Journée de la femme

3 avril : 18^e Journée nationale du travail invisible « Femmes et fiscalité »

SALLE DE TISSAGE :

Thérèse B. Auger, administratrice 450 756-8557

Danièle Guay

PRÉSIDENTE

Ginette Roy

SEC. /TRÈS.

COMITÉ D'ENTRAIDE SAINT-THOMAS

GUIGNOLÉE

Grâce à vous tous, la GUIGNOLÉE 2017 a été un SUCCÈS. Nous avons recueilli beaucoup de denrées alimentaires, de jouets ainsi que des dons d'une valeur d'environ 5 000 \$.



Merci pour votre générosité qui a permis de remettre 37 paniers de Noël et qui aidera à poursuivre les dépannages alimentaires tout au long de l'année. Durant l'année 2017, 107 dépannages, en denrées ainsi qu'en bons d'achat en épicerie, ont été réalisés.

Un merci bien spécial aux 65 bénévoles qui ont recueilli et classé tous les dons. MERCI et rendez-vous en décembre 2018 pour la prochaine guignolée.

SOUTENEZ NOTRE MISSION TOUTE L'ANNÉE

En déposant des vêtements en bon état dans la boîte située à l'arrière de la clinique médicale tout juste à côté de l'église.

En faisant don de meubles ou d'électroménagers dont vous voulez vous départir (depuis quelques mois nous avons un espace d'entreposage). Pour les dons de meubles, contactez monsieur Alain Harnois au 450 756-2906.

DEMANDES D'AIDE

Pour faire une demande d'aide, que ce soit pour de la nourriture, pour des meubles ou des vêtements, contactez monsieur Denis Masse au 450 421-6060.

PROGRAMME ACCÈS-LOISIRS

SAINT-THOMAS — Session printemps 2018

Des activités de loisirs sont offertes gratuitement aux familles, enfants et personnes seules qui vivent en situation de faible revenu.

Les activités sont basées sur les activités offertes dans la programmation loisirs de la Municipalité et selon les places disponibles.



Vous trouverez l'information détaillée concernant l'admissibilité, les preuves de revenus acceptées et le fonctionnement du programme sur le site Web : <http://www.saintthomas.qc.ca/loisirs-culture-vie-communautaire/programmation/programme-acces-loisirs>.

Inscription et information : Denis Masse au 450 421-6060.

VIEILLIR EN DEMEURANT DANS SA COMMUNAUTÉ RURALE



CHANGEMENT À LA COORDINATION

Nous annonçons le départ de madame Gabrielle Coulombe au poste de coordonnatrice du service « Vieillir ». Nous remercions madame Coulombe pour ses sept années passées avec nous à intervenir pour améliorer la qualité de vie des aînés. Par conséquent, la MRC de Joliette a le plaisir d'annoncer la nomination de madame Natasha Sarrazin au poste de coordonnatrice.

SUIVIS DE LA POLITIQUE MUNICIPALITÉ AMIE DES AÎNÉS

Le comité poursuit ses efforts afin de mettre en œuvre les actions prévues au plan d'action MADA visant les personnes aînées.

Quatre sous-comités de travail ont été mis en place afin de travailler des projets :

- Création et diffusion d'une trousse de premiers soins
- Création d'une liste d'activités visant les personnes de 50 ans et plus
- Réflexions sur les besoins de menus travaux des personnes aînées
- Création d'un projet visant les personnes aînées isolées



POLITIQUE FAMILIALE SAINT-THOMAS — PFM

Dans le cadre de l'élaboration de la Politique familiale municipale (PFM) de Saint-Thomas et suite à la consultation des familles, le comité PFM travaille présentement à l'élaboration du plan d'action qui repose sur plusieurs champs d'intervention tels que la qualité du milieu de vie, l'accessibilité universelle, les loisirs et la culture, la sécurité, les communications, les saines habitudes de vie et le transport actif, l'environnement, les services communautaires et le sentiment d'appartenance.

Une série d'actions seront établies afin d'atteindre les objectifs établis par le comité, et ce, en fonction de l'analyse croisée du portrait statistique des familles de Saint-Thomas, du portrait des ressources existantes et des résultats de la consultation. Par la suite, le plan d'action devra être adopté par résolution du conseil municipal.

Le comité PFM tient à remercier une fois de plus toutes les personnes qui ont répondu au sondage. Toutes nos félicitations aux trois gagnants parmi les répondants :

- Madame Johanne Lacombe 100 \$ à la Pharmacie Uniprix Saint-Thomas
- Monsieur Stéphane Benny 100 \$ d'essence Harnois
- Madame Annie Lajoie-Lapalme 100 \$ à la Pizzeria Saint-Thomas

L'élaboration de la Politique familiale municipale de Saint-Thomas est rendue possible grâce à la contribution financière du Ministère de la Famille du Québec.



SERVICES D'AIDE À DOMICILE

S'ADRESSE À TOUTES PERSONNES ÂGÉES DE 18 ANS ET PLUS PEU IMPORTE LA SITUATION FAMILIALE



Coopérative de solidarité de services à domicile de la MRC Joliette offre des services d'aide à domicile dans le confort de votre foyer. Ces derniers s'adressent à vous peu importe votre situation familiale ou financière. Toute personne de 18 ans et plus, détentrice de la carte d'assurance maladie du Québec a droit à une subvention pouvant varier selon le revenu et un crédit d'impôt pour maintien à domicile peut être applicable si vous êtes âgés de plus de 70 ans.

NOS SERVICES SONT LES SUIVANTS :

- Entretien ménager léger : épousseter, entretenir la cuisine, laver les planchers, etc.
- Préparation de repas sans diète : coupe de légumes, repas complets, congélation
- Courses et approvisionnement : pharmacie, épicerie
- Entretien de vêtements ou literie : laver, repasser, plier et ranger
- Entretien lourd : laver les fenêtres, murs, plafonds, derrière les électroménagers, etc.
- Assistance à la personne : aide aux transferts, hygiène partielle, aide à l'alimentation, etc.
- Répét : surveillance et stimulation aux diverses activités de la vie quotidienne



Nous desservons toutes les municipalités de la MRC Joliette. Pour toutes informations supplémentaires, veuillez joindre la Coopérative directement au **450 755-4854, poste 0**.

Au plaisir de vous desservir!



FESTI-ACTION

LA FÊTE DE LA FAMILLE LA PLUS ACTIVE



Municipalité de Saint-Thomas
Service des loisirs

www.saintthomas.qc.ca

**ACTIVITÉS POUR LA GRANDE
FAMILLE DE SAINT-THOMAS
(0 À 99 ANS)**

Dont le tournoi de hockey-balle

1^{ER} ET 2 JUIN



**COURSE
PLEINE-ÉNERGIE**



Saint-Thomas

SOIRÉE DE RECONNAISSANCE DES BÉNÉVOLES

C'est avec beaucoup de reconnaissance que le conseil municipal offrira une réception à tous les bénévoles de Saint-Thomas impliqués dans les diverses activités municipales et auprès des organismes et comités de la Municipalité pendant l'année 2017.

Le conseil municipal dit merci aux nombreux bénévoles

**MERCI DE CONTRIBUER À
LA QUALITÉ DE VIE DES CITOYENS**

**Marc Corriveau
Maire de Saint-Thomas**

**La soirée de
reconnaissance
des bénévoles
aura lieu
le 24 mars
2018.**

**Vous aimeriez vous impliquer dans les activités de la Municipalité?
Appelez le service des loisirs au 450 759-3405 poste 228.**



*Ruby spider,
emblème floral
de Saint-Thomas*

MARS

- Défi santé : inscrivez-vous à defisante.ca!
- **Le 11 mars : j'avance l'heure et je change mes piles** 
- Programmation des activités du printemps, soccer, hockey-balle et camp de jour
✂ : 19 au 23 mars
- Collecte de sang D'Héma Québec (6 mars)
- Conte sous le thème de Pâques (19 mars)
- Entrevues pour les emplois estivaux
- Soirée de reconnaissance des bénévoles (24 mars)
- Collecte déchets (7 et 21 mars)
- Collecte matières recyclables (les mercredis)
- Collecte matières organiques (9 mars)

AVRIL

- Mois de l'Autisme
- Relever votre Défi Santé (1^{er} au 30 avril)
- Coup d'oeil
- Séance du conseil municipal (3 avril)
- Collecte déchets (4 et 18 avril)
- Collecte matières recyclables (les mercredis)
- Collecte matières organiques (les vendredis)

JUILLET

- Concours Maisons fleuries (jugement)
- Semaine de la prévention de la noyade
- Séance du conseil municipal (3 juillet)

JUIN

- Festi-Action (1^{er} et 2 juin)
- Séance du conseil municipal (4 juin)
- Programmation des activités estivales, programme aquatique été, hockey mineur, patinage artistique et camp de jour (tardives \$) ✂ : 4 au 8 juin
- Fête nationale de Saint-Thomas (24 juin)
- Début camp de jour (25 juin)
- Tente à lire

OCTOBRE

- Saint-Thomas part en peur!
- Semaine des bibliothèques publiques
- Séance du conseil municipal (1^{er} octobre)

NOVEMBRE

- Coup d'oeil
- Séance du conseil municipal (5 novembre)

MAI

- Programme aquatique du printemps et camp de jour ✂ : 7 au 11 mai
- Ouverture des parcs et de la piscine
- Petits bonheurs - Ateliers Saint-Thomas (6 et 12 mai)
- Vente de garage (19 et 20 mai)
- Journée Verte (26 mai)
- Concours Maisons fleuries (26 mai au 22 juin)
- Collecte déchets (2, 16 et 30 mai)
- Collecte des encombrants (16 mai)
- Collecte matières recyclables (les mercredis)
- Collecte matières organiques (les vendredis)
- Collecte des RDD (26 mai)
- Séance du conseil municipal (7 mai)
- Coup d'oeil

AOÛT

- Coup d'oeil
- Séance du conseil municipal (13 août)

SEPTEMBRE

- Programmation des activités d'automne
✂ : 10 au 14 septembre
- Séance du conseil municipal (4 septembre)

DÉCEMBRE

- Programmation des activités hiver 2019
- Fête de Noël
- Guignolée
- Collecte de sang
- Séance du conseil municipal (3 décembre)

CHANGEMENT DE DATES : Le samedi 19 mai et le dimanche 20 mai

**C'EST BIENTÔT LE MOMENT
DE FAIRE VOTRE GRAND
MÉNAGE DU PRINTEMPS!
VOICI UNE BELLE MANIÈRE DE
DONNER UNE DEUXIÈME VIE
À VOS OBJETS QUI
SAURONT PLAIRE À D'AUTRES.**



Nous vous offrons la possibilité de vous installer au centre communautaire (941, rue Principale). Ce service est offert en priorité aux résidents de Saint-Thomas.

Réservation obligatoire avant le lundi 14 mai à 12 h. Pour réserver, contactez le 450 759-3405, poste 221