



COUP D'OEIL

Saint-Thomas



Informations pratiques

Informations municipales

Loisirs et culture

Communauté



Août octobre 2022 ▲ Édition 3 de 4

saintthomas.qc.ca



MAIRIE DE SAINT-THOMAS

Bureau de l'administration municipale
et adresse de correspondance
1240, route 158, Saint-Thomas (Québec) J0K 3L0

Horaires réguliers

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

Horaires d'été | 1er mai à l'Action de Grâce

Du lundi au jeudi : 8 h 30 à 12 h - 13 h à 16 h
Vendredi : 8 h 30 à 12 h

 **450 759-3405**

CENTRE COMMUNAUTAIRE

Bureau du service des loisirs
941, rue Principale, 2^e étage

Horaires du service des loisirs

Lundi, mardi, mercredi : 8 h 30 à 12 h - 12 h 30 à 15 h 30
Jeudi : 12 h 30 à 18 h
Vendredi 8 h 30 à 12 h - 12 h 30 à 15 h 30

BIBLIOTHÈQUE JACQUELINE-PLANTE

941, rue Principale, sous-sol

Heures d'ouverture

Lundi : 13 h à 17 h	Mardi : 13 h à 19 h 30
Mercredi : 13 h à 19 h 30	Samedi : 10 h à 12 h

Danielle Lambert, B.A.A.

Directrice générale et greffière-trésorière
dlambert@saintthomas.qc.ca | poste 224

Pierre Désy

Directeur du service des travaux publics
pdesy@saintthomas.qc.ca | poste 223

Florence Paré

Directrice du service d'urbanisme et de l'environnement
urbanisme@saintthomas.qc.ca | poste 225

Karine Marois

Directrice du service des loisirs
kmarois@saintthomas.qc.ca | poste 222

Janie Audet

Adjointe au service loisirs
loisirs@saintthomas.qc.ca | poste 228

Diane Camplone

Coordonnatrice à la bibliothèque
biblio@saintthomas.qc.ca | poste 230

Audrey Belhumeur

Secrétaire-réceptionniste
abelhumeur@saintthomas.qc.ca | poste 221

Linda Généreux

Technicienne comptable
lgenereux@saintthomas.qc.ca | poste 226

Dates de parution du Coup d'Oeil - 2022

Semaine du 14 mars
Semaine du 9 mai
Semaine du 15 août
Semaine du 14 novembre

Distribution gratuite dans toutes les résidences

Révision et correction : Service des loisirs et Audrey Belhumeur

Réalisation et impression : Pixel impression

Illustrations et photographies : Mélanie Émond photographie, Pixabay,
service des loisirs et gracieuseté de citoyens



ADRESSES

Terrain des loisirs
Parc Ruisseau-des-Vents
Salle Saint-Joseph
Parc Henri-Mondor
École des Brise-Vent
Clinique médicale
Bureau de poste
Église

941, rue Principale
rue L.M. Drainville
854, rue Principale
rue Domaine-Lafortune
760, rue Principale
830A, rue Principale
851, rue Principale
830, rue Principale

ORGANISMES LOCAUX

AFEAS

2^e étage du centre communautaire
Danièle G. Marcil, présidente, 450 759-5806
Ginette Roy, secrétaire, 450 753-7191
Local 450 759-3405, poste 242

CLUB FADOQ GERBE D'OR

Richard Forget, président
450 753-3056 | ca.gerbedor@live.ca

COMITÉ D'ENTRAIDE SAINT-THOMAS

Sous-sol, salle Saint-Joseph
450 759-3405, poste 241

OÙ VOUS INFORMER



Municipalité de Saint-Thomas – service des loisirs

✓ Abonnez-vous



Infolettres municipales

Envoyées mensuellement par courriel, ces infolettres rappellent aux abonnés les diverses activités à venir dans le mois.

✓ Inscrivez-vous



CITAM

Logiciel d'alertes et de notifications de masse pour rejoindre rapidement, massivement et efficacement nos citoyens. Surtout utilisé pour des messages rapides et urgents.

✓ Inscrivez-vous



Site Internet : www.saintthomas.qc.ca

Pour tout savoir sur les services municipaux offerts, les actualités et les événements.

✓ Consultez-le



COUP D'ŒIL – le bulletin municipal

Quatre éditions du bulletin municipal distribuées annuellement par la poste.

✓ Gardez-le comme référence

LOCATION ET RÉSERVATION DES SALLES ET DES INSTALLATIONS MUNICIPALES 450 759-3405

Salle Saint-Joseph, poste 221
Infrastructures loisirs, poste 228



Conseil municipal sur la photo, de gauche à droite: Jacques Robitaille, Agnès Derouin, André Champagne, maire, Geneviève Henry, Maurice Marchand et Marie Ouellette, conseillère

MOT DU MAIRE

Salut à vous tous,

Au début de l'été, nous avons fait l'acquisition d'un piano que nous avons localisé sur le Terrain des loisirs et il fait le bonheur des grandes et des petits, des jeunes et moins jeunes.

Notre rue Principale s'est enorgueillie de magnifiques paniers suspendus, cela va peut-être aider à obtenir un 4^e fleuron.

Au mois de juin, nous avons mis aux normes les rangs Sud (Coulombe) et le chemin de la ligne du Petit-Rang.

Le camp de jour est très achalandé, les moniteurs et monitrices font un travail exceptionnel et les jeux d'eau ont la cote et font la joie des enfants.

En juillet, nous avons fait l'acquisition et l'installation d'un panneau indicateur au terrain de baseball et nous avons reçu une subvention de 5 000 \$ de la Caisse Desjardins de d'Autray.

En juillet, nous débutons les travaux pour la construction d'un «pumptrack » et une subvention de 40 000 \$ de la Caisse Desjardins de d'Autray nous a été octroyée.

Après deux ans d'absence, nous avons eu enfin le plaisir de participer à la Fête nationale. L'assistance nombreuse des citoyens et citoyennes et la belle température étaient de notre côté. Merci à la directrice du service des loisirs, Mme Karine Marois, et à son équipe et un grand merci à tous les bénévoles.

Je souhaite une bonne et belle « Rentrée scolaire » à tous les enfants petits et grands ainsi qu'aux parents.

André Champagne, maire

DÉCÈS DU DR RÉNALD ST-ARNEAULT

C'est avec une grande tristesse qu'au nom de toute la clinique médicale St-Thomas, nous vous informons du décès du Dr Rénaud St-Arneault survenu le 1^{er} juillet 2022 suite à une longue maladie qu'il a combattue avec courage et dignité jusqu'à la fin.

Dr St-Arneault avait fondé la clinique médicale St-Thomas avec moi-même en juillet 1983. Il y a pratiqué la médecine familiale durant 25 ans avec dévouement et professionnalisme.

En plus d'être un collègue estimé, il était également un ami personnel de longue date qui était toujours disponible, affable avec qui les discussions étaient toujours animées et intéressantes.

Nos sincères condoléances à toute sa famille

*Dr Jean Depelteau
Pour la clinique médicale St-Thomas*

PROCHAINES SÉANCES DU CONSEIL MUNICIPAL 2022



- ▲ Mardi 6 septembre 2022
- ▲ Lundi 3 octobre 2022
- ▲ Lundi 7 novembre 2022
- ▲ Lundi 5 décembre 2022

LE SAVIEZ-VOUS?

- ▲ Les séances du conseil sont ouvertes aux citoyens.
- ▲ L'ordre du jour ainsi que les procès-verbaux des séances précédentes pourront être consultés sur le site Internet de la Municipalité le lendemain de la tenue d'une séance du conseil municipal.



SERVICE DE L'URBANISME ET DE L'ENVIRONNEMENT

NORMES D'ARROSAGE

Voici un rappel concernant le règlement d'arrosage qui est **en vigueur jusqu'au 1^{er} octobre 2022**

ARROSAGE AUTOMATIQUE

L'arrosage automatique n'est permis seulement qu'entre **20 h et 23 h 59** et pour certains jours de la semaine, en fonction de votre numéro civique :

- Numéro civique pair : les lundis et jeudis
- Numéro civique impair : les mardis et vendredis

Il est interdit d'utiliser un arrosage automatique en dehors de ces périodes permises.

ARROSAGE MANUEL

L'arrosage manuel d'un potager, d'une boîte à fleur, d'une jardinière, d'arbres, d'arbustes, de plants, de plantes et de fleurs en terre ou en pots est permis en tout temps, sous condition de n'utiliser que l'eau nécessaire à cette fin.

INSTALLATION DES ABRIS TEMPORAIRES DE STYLE « TEMPO »

Avec le mois d'août qui s'achève, vient la rentrée et la planification de l'automne. Voici donc un rappel des normes d'installation et d'implantation d'un abri temporaire de style « tempo ».



Le règlement de zonage (2021-05) permet l'installation d'un abri temporaire **à partir du 15 octobre 2022.**

Voici quelques normes à respecter :

- L'abri doit être érigé uniquement sur une aire de stationnement.
- L'abri doit faire un maximum de 20 mètres carrés (215 pi²) et avoir une hauteur maximale de 4 mètres (13 pi).
- Il n'est permis d'avoir qu'un seul abri pour protéger une voiture.

Le règlement permet d'ériger un abri pour protéger la porte d'entrée du bâtiment principal.

CHANGEMENT DE DIRECTION SUR LA RUE JOLY

Une portion de la rue Joly est maintenant à sens unique du Nord vers le Sud à partir de la rue Principale jusqu'à l'intersection de la rue Des Érables.

Ce changement est effectif depuis le 8 août afin de solutionner la problématique de la circulation des camions sur cette partie de la route.

**SENS
UNIQUE**





**À COMPTER DU 1^{ER} SEPTEMBRE 2022, LE CARREFOUR CANIN
SITUÉ À SAINT-PAUL SERA LE NOUVEAU CONTRÔLEUR CANIN**

Dès le 1^{er} septembre prochain, Le Carrefour Canin fera le recensement annuel des chiens et chenils sur le territoire de Saint-Thomas.

Si vous possédez un chien ou un chenil, il est obligatoire de se procurer une médaille ou un permis de chenil. La période de renouvellement commencera le 1er septembre 2022 et la médaille ou le permis de chenil a une durée d'un an soit jusqu'au 31 août 2023.

Le coût de chaque licence sera de 30\$ et le coût pour un permis de chenil sera de 250\$ + 30\$ par chien non destiné à la revente. Évidemment, le contrôleur canin devra vérifier auprès du service de l'urbanisme de la Municipalité si l'usage d'un chenil est autorisé avant de vendre un permis de chenil.

Il n'y aura plus de visite à domicile pour vendre les médailles. Voici la nouvelle façon de faire :

- À la Mairie de Saint-Thomas située au 1240, route 158 selon les heures d'ouverture.

- En vous présentant au Carrefour Canin situé au 707 boulevard de l'Industrie à Saint-Paul du lundi au mercredi de 9h00 à 18h00, le jeudi et vendredi de 9h00 à 21h00, le samedi et le dimanche de 9h00 à 17h00.
- Par téléphone au 1-844-752-2646, il vous sera possible de payer par carte de crédit ou par virement bancaire
- En vous rendant sur le site internet du Carrefour Canin au www.carrefourcanin.com dans la section Payez votre licence en complétant et en imprimant le formulaire requis et en le postant au Carrefour Canin.

Il y aura des frais de 2\$ supplémentaires si Le Carrefour Canin doit vous poster la médaille de votre chien (achat par téléphone ou internet).

Danielle Lambert B.A.A.

Directrice générale et greffière-trésorière

Nous avons débuté les branchements!

En tout temps vous pouvez communiquer avec nous pour discuter avec un agent. Nos coordonnées ci-bas...



Quels sont les services disponibles?

HELIX, source d'une connexion performante adaptée à vos besoins;

À partir de son réseau Internet fibre ultraperformant, Helix vous offre le Wi-Fi fiable qui répond à tous les besoins, la télé connectée (IPTV) qui satisfait toutes les habitudes de visionnement. *La téléphonie par câble suivra plus tard en 2023.*

Quels sont les forfaits disponibles?

Nous offrons une grille tarifaire unique pour tous les clients partout au Québec. Visitez notre site internet pour voir les forfaits disponibles.

Comment puis-je m'abonner?

Des représentants iront à votre rencontre... et vous pouvez en tout temps communiquer avec notre service à la clientèle au numéro ci-bas.

Pourquoi le service n'est pas encore disponible pour mon adresse?

Le déploiement de notre réseau se poursuit. Nous communiquerons avec vous dès que vous pourrez vous abonner.

Bonne nouvelle!

147 citoyens ont déjà signifié leur intérêt pour obtenir les services de Vidéotron!

À titre de rappel, **encouragez vos gens** à manifester leur intérêt via notre site internet et à remplir le formulaire prévu à cet effet.

Service à la clientèle 1-877-512-0911 / Ligne dédiée Opération haute vitesse 1-833-905-2004

<https://videotron.com/internet/haute-vitesse>



SERVICE DE PRÉVENTION DES INCENDIES SE PRÉPARER EN CAS D'INCENDIE

LE SAVIEZ-VOUS?

Si un incendie survenait chez vous, vous auriez moins de 3 minutes pour évacuer votre maison en flammes.

AVERTISSEURS DE FUMÉE

Un avertisseur de fumée doit être présent à chaque étage de votre appartement ou résidence, et tous les avertisseurs doivent être fonctionnels.

DÉGAGEMENT DES ISSUES

Vos issues doivent être dégagées en tout temps si vous aviez à sortir rapidement en cas d'urgence.

PLAN D'ÉVACUATION

Si l'avertisseur de fumée se déclenchait, assurez-vous que tous les résidents connaissent les procédures d'évacuation et le point de rassemblement. Il est recommandé de préparer un plan d'évacuation.

MATIÈRES DANGEREUSES

Les bonbonnes de propane doivent être entreposées à l'extérieur. De plus, certains produits ménagers sont potentiellement dangereux, puisqu'ils dégagent des vapeurs toxiques pouvant s'enflammer ou exploser. Veuillez les utiliser et les entreposer de façon sécuritaire.

RAMONAGE DE LA CHEMINÉE

Afin de prévenir les incendies et les intoxications au monoxyde de carbone et pour permettre une meilleure évacuation de la fumée et des gaz, il est très important de faire ramoner sa cheminée, et ce, au moins une fois par année, idéalement à l'automne.



FEUX EXTÉRIEURS

Voici ce que vous devez savoir afin d'effectuer un feu à ciel ouvert :

- Toute demande sera refusée si l'endroit désigné est situé à l'intérieur du périmètre urbain ou si une personne a déjà présenté 3 demandes à l'intérieur des 12 derniers mois;
- Vous devez obtenir au préalable une autorisation, et ce, au moins 24 heures avant d'allumer un feu;
- Toute demande d'autorisation de feu à ciel ouvert doit être faite en ligne à l'adresse suivante : www.vivrescb.com/demarches-administratives/demandes-en-ligne/feu;
- Les seuls combustibles pouvant être utilisés sont des bûches et/ou des branches;
- Faites brûler du bois sec afin d'éviter les émissions de fumée pouvant nuire au voisinage;
- Vous devez assurer une surveillance du feu en tout temps.

Vous souhaitez prolonger vos soirées autour d'un feu de foyer extérieur?

- Assurez-vous que votre foyer soit équipé d'un pare-étincelles sur au moins 3 côtés et sur le dessus;
- Veillez à ce qu'il soit installé à au moins 4 mètres des bâtiments et à au moins 3 mètres de tout matériau combustible;
- Installez-le dans la cour arrière à une distance minimale de 3 mètres des limites de la propriété.



Pour toute question, communiquez avec nous au 450 914-2072, consultez le site Internet de la Ville www.vivrescb.com/securite3securite-incendie ou écrivez-nous à prevention@vivrescb.com.



Changement d'heure :
vérifiez votre avertisseur!

À l'automne, le changement d'heure aura lieu dans la nuit du 5 au 6 novembre 2022, soit plus exactement le dimanche 6 novembre à 2 h du matin. Nous reculerons alors d'une heure et nous reviendrons à l'heure normale de l'Est (heure de l'hiver).

Pensez à changer vos avertisseurs de fumée et de monoxyde de carbone.

DÉFRIBRILATEURS... OÙ LES TROUVER À SAINT-THOMAS?

- Centre communautaire :
entrée arrière (941, rue Principale)
- Salle Saint-Joseph
(854, rue Principale)
- Terrain des loisirs | chalet des loisirs (941, rue Principale)
- Mairie de Saint-Thomas (1240, route 158)
- Camion du service d'incendie | premiers répondants



Des ÉPIPENS pour enfants et adultes sont également placés aux mêmes endroits que les défibrillateurs. S'informer peut sauver des vies!

PROGRAMMATION AUTOMNE

TROIS FAÇONS FACILES POUR S'INSCRIRE

INSCRIPTION DU 6 AU 9 SEPTEMBRE

EN LIGNE

- Via le logiciel Sport-Plus*
- Vous devez avoir un code d'utilisateur de Sport-Plus* que le service des loisirs peut vous fournir.

EN PERSONNE

- Centre communautaire : 941, rue Principale, 2^e étage
- Lundi, mardi, mercredi et vendredi (8 h 30 à 15 h 30), jeudi (12 h 30 à 18 h)

PAR TÉLÉPHONE

- 450 759-3405, postes 228 et 222
- Lundi, mardi, mercredi et vendredi (8 h 30 à 15 h 30), jeudi (12 h 30 à 18 h)

POLITIQUES ADMINISTRATIVES
PROGRAMMATION LOISIRS

Une preuve de résidence est obligatoire lors d'une première inscription et peut être exigée ou 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

Une réduction sur le montant total des inscriptions est 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 (article 4.3).

MODE DE PAIEMENT

Les modes de paiement sont les suivants: carte de crédit, chèque, argent comptant, carte de débit.

CAMP DE JOUR

Des politiques administratives différentes s'appliquent au camp de jour. Elles se trouvent au saintthomas.qc.ca dans la section camp de jour.



LÉGENDE DES ICÔNES



DURÉE



JOURNÉE



HEURES



PROFESSEUR



LIEU

COÛT RABAIS
SELON L'ÂGE

COÛT RÉGULIER



MATÉRIEL

* LOGICIEL D'INSCRIPTION EN LIGNE SPORT-PLUS

Sport-Plus est le logiciel utilisé par le service des loisirs pour gérer les inscriptions, les réservations de locaux et plateaux sportifs et les réservations d'activités.

Que vous fassiez votre inscription en personne, par téléphone ou en ligne, nous vous créerons un dossier dans Sport-Plus.

Pour votre première utilisation, le service des loisirs vous fournira un code d'utilisateur. Vous vous créerez ensuite un mot de passe.

En ayant accès à votre dossier Sport-Plus, vous pourrez faire vos inscriptions aux activités (activités, camp de jour, événement...), télécharger vos reçus et relevés, réserver des plages horaires lorsque possible.

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

PROGRAMMATION AUTOMNE

PARENTS-ENFANTS

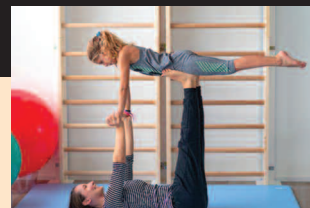
INSCRIPTION DU 6 AU 9 SEPTEMBRE

DÉVELOPPEMENT MOTEUR
PAR LE JEU 2 À 4 ANS

- 🕒 50 minutes – 7 semaines
- 📅 27 Lundi 3 octobre (pas de cours 10 et 31 octobre)
- 🕒 18 h 15 à 19 h 10
- 👤 Sophie Dion
- 🏠 Gymnase école des Brise-Vent
- 💰 100 \$ 🧑 70 \$

ACROYOGA
5 ANS ET PLUS

- 🕒 60 minutes – 8 semaines
- 📅 27 Mardi 27 septembre
- 🕒 17 h 45 à 18 h 45
- 👤 En corps
- 🏠 Centre communautaire
- 💰 184 \$ /duo 🧑 129 \$ /duo



Une série de postures aériennes réalisées en duo.

4 ANS À 12 ANS

THÉÂTRE IMPRO
6 À 12 ANS

- 🕒 75 minutes - 12 semaines
- 📅 27 Samedi 24 septembre
- 🕒 8 h 45 à 10 h
- 👤 Théâtre Côte-à-Côte
- 🏠 Centre communautaire
- 💰 311 \$ 🧑 218 \$

MULTIDANSE
4 À 6 ANS

- 🕒 30 minutes - 10 semaines
- 📅 27 Mercredi 28 septembre
- 🕒 18 h 05 à 18 h 35
- 👤 École de danse Symbiose
- 🏠 Salle Saint-Joseph
- 💰 74 \$ 🧑 52 \$

CHEERLEADING
MATERNELLE À 3^E ANNÉE

- 🕒 60 minutes - 10 semaines
- 📅 27 Jeudi 29 septembre
- 🕒 18 h 15 à 19 h 15
- 👤 L'Académie Para's'cool
- 🏠 Gymnase de l'école des Brise-Vent
- 💰 136 \$ 🧑 96 \$

PRÊTS À RESTER SEULS
9 ANS ET PLUS (avoir complété sa 3^e année)

- 🕒 1 journée
- 📅 27 Samedi 19 novembre
- 🕒 9 h à 15 h
- 👤 Nancy Riquier
- 🏠 Centre communautaire
- 💰 48 \$ 🧑 34 \$

MULTIDANSE
6 À 8 ANS

- 🕒 45 minutes - 10 semaines
- 📅 27 Mercredi 28 septembre
- 🕒 18 h 40 à 19 h 25
- 👤 École de danse Symbiose
- 🏠 Salle Saint-Joseph
- 💰 88 \$ 🧑 66 \$



HALLOWEEN

Surveillez nos communications
Facebook et le site web
www.saintthomas.qc.ca
pour connaître les activités
de l'Halloween.

HOCKEY MINEUR
JOLIETTE-CRABTREE

Les inscriptions se terminaient
le 20 août auprès de l'Association.
Pour en savoir plus :
<http://www.ahmjc.org/fr/index.html>

PATINAGE ARTISTIQUE
CPA LES ÉTOILES D'ARGENT

Les inscriptions du
15 août au 26 août 2022

Les informations sur les inscriptions, incluant les coûts se trouvent sur le site web de la municipalité. Les résidents de Saint-Thomas doivent s'inscrire auprès du service des loisirs.

PARASCOLAIRE 5 À 12 ANS*

INSCRIPTION DU 6 AU 9 SEPTEMBRE

ZUMBA KIDS MATERNELLE À 3^E ANNÉE

- 🕒 8 semaines
- 📅 27 Mardi 27 septembre
- 🕒 15 h 20 à 16 h 45
- 👤 Emmanuelle Thérout
- 🏠 Salle Saint-Joseph
- 💰 74 \$

ZUMBA KIDS 4^E À 6^E ANNÉE

- 🕒 8 semaines
- 📅 27 Jeudi 29 septembre
- 🕒 15 h 20 à 16 h 45
- 👤 Emmanuelle Thérout
- 🏠 Salle Saint-Joseph
- 💰 74 \$

POUND MATERNELLE À 6^E ANNÉE

- 🕒 7 semaines
- 📅 27 Lundi 17 octobre
- 🕒 15 h 20 à 16 h 45
- 👤 En corps
- 🏠 Centre communautaire
- 💰 54 \$

MULTISPORT EXTÉRIEUR MATERNELLE À 3^E ANNÉE

- 🕒 5 semaines
- 📅 27 Mercredi 28 septembre
- 🕒 15 h 20 à 16 h 45
- 👤 L'Académie Para's'cool
- 🏠 Terrain des loisirs
- 💰 37 \$

MULTISPORT EXTÉRIEUR 4^E À 6^E ANNÉE

- 🕒 5 semaines
- 📅 27 Jeudi 29 septembre
- 🕒 15 h 20 à 16 h 45
- 👤 L'Académie Para's'cool
- 🏠 Terrain des loisirs
- 💰 37 \$



COURS DE DESSIN 2^E À 6^E ANNÉE

- Programme de dessin de base, familiariser avec le matériel de bas, entraîner le sens de l'observation, découvrir l'importance des ombres et lumières...
- 🕒 4 semaines
 - 📅 27 Jeudi 15 septembre
 - 🕒 15 h 20 à 16 h 45
 - 👤 Rue des Beaux-Arts
 - 🏠 Centre communautaire
 - 💰 36 \$

**Déplacement du groupe, avec l'animateur de l'activité, à partir de l'école vers le local ou l'installation de la municipalité.*

ADOLESCENTS (14 ANS ET PLUS) – ADULTES

INSCRIPTION DU 6 AU 9 SEPTEMBRE

Taxes incluses dans les tarifs

MULTI-CARDIO

On utilise ici des routines de mouvements qu'on enchaîne, on joue avec le rythme des exercices, parfois statiques, d'autres fois en double tempo pour demander plus d'effort au corps. Variété, créativité et plaisir sont à l'ordre du jour !

- 🕒 60 minutes - 10 semaines
- 📅 27 Mardi 27 septembre
- 🕒 18 h 30 à 19 h 30
- 👤 En corps
- 🏠 Gymnase de l'école des Brise-Vent
- 💰 132 \$
- 👤 93 \$

ENTRAÎNEMENT EXPRESS

Optimiser votre temps à la fin de votre journée de travail. Rien de mieux qu'un 30 minutes d'exercices pour repartir la soirée énergisé.

- 🕒 30 minutes - 10 semaines
- 📅 27 Mercredi 28 septembre
- 🕒 17 h 30 à 18 h
- 👤 Magalie Dudemaine
- 🏠 Centre communautaire
- 💰 58 \$
- 👤 40 \$

ESPAGNOL - DÉBUTANT

- 🕒 60 minutes - 8 semaines
- 📅 27 Mardi 27 septembre
- 🕒 18 h à 19 h
- 👤 Ana Maria Jaramillo
- 🏠 Centre communautaire
- 💰 165 \$
- 👤 115 \$
- ⚙️ Le participant doit se procurer le manuel Pensar y Aprender 1 en librairie.

ZUMBA**

- 🕒 60 minutes - 10 semaines
- 📅 27 Jeudi 29 septembre
- 🕒 20 h à 21 h
- 👤 En corps
- 🏠 Salle Saint-Joseph
- 💰 132 \$
- 👤 93 \$

YOGA ** 1 H 15

- 🕒 75 minutes - 10 semaines
- 📅 27 Mardi 27 septembre
- 🕒 19 h à 20 h 15
- 👤 En corps - Karelle
- 🏠 Centre communautaire
- 💰 161 \$
- 👤 112 \$



ADULTES 55 ANS ET PLUS

Taxes incluses dans les tarifs

D'autres activités offertes aux 55 ans et plus dans les pages 16 à 18

COURS DE MÉMOIRE

- 🕒 2 h
- 📅 27 Lundi
- 🕒 9 h 30 à 11 h 30
- 🏠 Centre communautaire
- 💰 Ajouter votre nom sur la liste maintenant. Le coût sera établi selon le nombre d'inscription.

ENTRAÎNEMENT EXPRESS 55+

- 🕒 30 minutes - 10 semaines
- 📅 27 Vendredi 30 septembre
- 🕒 9 h à 9 h 30
- 👤 Magali Dudemaine
- 🏠 Centre communautaire
- 💰 58 \$
- 👤 40 \$

YOGA 55 +

- 🕒 60 minutes - 10 semaines
- 📅 27 Mercredi 28 septembre
- 🕒 9 h 30 à 10 h 30
- 👤 En corps
- 🏠 Centre communautaire
- 💰 Ajouter votre nom sur la liste maintenant. Le coût sera établi selon le nombre d'inscription. Plus il y a d'inscriptions, moins le coût sera élevé.



CARDIO MUSCU 55

- 🕒 60 minutes - 10 semaines
- 📅 27 Lundi 26 septembre
- Pas de cours 10 octobre - Congé Action de Grâce
- 🕒 9 h à 10 h
- 👤 En Corps - Audrey
- 🏠 Centre communautaire
- 💰 100 \$ 👤 70 \$

STRETCHING

- 🕒 45 minutes
- 10 semaines
- 📅 27 Vendredi 30 septembre
- 🕒 9 h 35 à 10 h 20
- 👤 Magali Dudemaine
- 🏠 Centre communautaire
- 💰 87 \$
- 👤 61 \$

PICKLEBALL

- 🕒 10 semaines
- 📅 27 Jeudi 19 h 30 à 20 h 30 – Début 29 septembre
- Vendredi 18 h 15 à 19 h 15 – Début 30 septembre
- Lundi 19 h 30 à 20 h 30 – Début 10 octobre
- 🏠 Gymnase de l'école des Brise-Vent
- 💰 5\$/séance - Inscription obligatoire auprès du Service des loisirs au plus tard 48 h avant l'activité. 4 places disponibles par plage horaire

DANSE COUNTRY

- 🕒 60 minutes - 8 semaines
- 📅 27 Mercredi 5 octobre
- 🕒 19 h à 20 h (débutant)
- 🕒 20 h à 21 h (débutant 2 / intermédiaire)
- 👤 Sam Plourde
- 🏠 Salle Saint-Joseph
- 💰 90 \$
- 👤 63 \$
- *Inscriptions auprès du service des loisirs

RAPPEL TENNIS AUTOMNE – **SESSION ET TARIFS MODIFIÉS

5 À 8 ANS

- 🕒 60 minutes - 4 semaines
- 📅 27 Mardi 27 septembre
- 🕒 17 h 45 à 18 h 45
- 👤 Sophie Dion
- 🏠 Terrains tennis
- 💰 40 \$ 👤 28 \$



9 À 12 ANS

- 🕒 60 minutes - 4 semaines
- 📅 27 Mardi 27 septembre
- 🕒 18 h 45 à 19 h 45
- 👤 Sophie Dion
- 🏠 Terrains tennis
- 💰 40 \$ 👤 28 \$

13 ANS ET PLUS

- 🕒 90 minutes - 4 semaines
- 📅 27 Mardi 27 septembre
- 🕒 19 h 45 à 21 h 15
- 👤 Sophie Dion
- 🏠 Terrains tennis
- 💰 69 \$ 👤 48 \$

TENNIS - TOURNOI DE FIN DE SAISON 1^{ER} ET 2 OCTOBRE 2022

Inscription au service des loisirs :
dès maintenant jusqu'au 23 septembre
Terrains des loisirs – terrain de tennis

Fonctionnement : Tableau de 8 joueurs avec un minimum de 2 matchs
Matériel : Raquette de tennis, espadrilles, bouteille d'eau, serviette
Inclus : Boisson sportive fournie, remise de médailles aux juniors

Coût : Junior 20 \$ Adulte 25 \$

Information complète sur notre site web :
www.saintthomas.qc.ca

Catégorie 6-8 ans

Samedi 1^{er} octobre 9 h à 11 h 30
Match d'une durée de 30 minutes
Les parents sont invités à aider à compter les points.

Catégorie 12-14 ans

Samedi 1^{er} octobre 15 h 15 à 20 h 15
Match d'une durée de 60 minutes

Catégorie Adultes

Dimanche 2 octobre 9 h à 14 h
Match d'une durée de 60 minutes



BIBLIOTHÈQUE JACQUELINE-PLANTE

PROVERBE DU MOMENT :

Un livre est une fenêtre par laquelle on s'évade.

- Julien Green

CONCOURS DE PHOTOS

Vos plus beaux couchés de soleil de l'été 2022!

Vous savez quand c'est juste WOW!

Nous les exposerons pour que les WOW !!! se multiplient et suite aux votes des visiteurs, nous remettrons les prix aux deux photographes les plus appréciés.

Quand : Du 26 septembre au 22 octobre

Comment participer : Du 12 septembre au 24 septembre, envoyer vos photos à l'adresse courriel biblio@saintthomas.qc.ca ou tout simplement les déposer à la bibliothèque.

Prix : Deux paniers cadeaux de produits locaux.



BRICO-LIVRE POUR LES 4-8 ANS

Le brico- livre c'est l'accueil des enfants suivi d'une lecture par l'animateur et un bricolage en relation avec le livre. Le tout agrémenté d'un léger goûter.

Quand : Les samedis 24 septembre, 22 octobre et 26 novembre de 10 h à 11 h.

Inscription obligatoire au plus tard le mercredi avant chaque séance auprès du service des loisirs par téléphone au 450 759-3405, poste 228 ou par courriel à loisirs@saint-thomas.qc.ca

SOIRÉES JEUX DE SOCIÉTÉ... CE SOIR ON JOUE!

Les soirées jeux de société sont de retour dans la grande salle du centre communautaire. Sur place, plusieurs jeux de société à découvrir, apportez les vôtres aussi. Mathieu Clermont, grand «fan» de jeux de société, sera présent pour vous guider dans les règles des jeux.

On joue les jeudis 22 septembre, 27 octobre et 24 novembre de 18 h 30 à 21 h.

Inscription recommandée auprès du service des loisirs, mais non obligatoire.

BINGO-LIVRES

Un jeu facile, permettant de faire participer des jeunes de tous les âges et de faire découvrir de manière ludique des livres aux jeunes.

Quand : Le samedi 15 octobre de 10 h-12 h

Inscription obligatoire au plus tard le mercredi 12 octobre auprès du service des loisirs par téléphone au 450 759-3405, poste 228 ou par courriel à loisirs@saint-thomas.qc.ca

MATINÉES BOUT-CHOUX

Pour les enfants de 18 mois à 4 ans (service offert aux garderies)

Des activités pour aider les enfants à se développer à la bibliothèque Jacqueline -Plante : bricolage, conte, dessins et jeux.

Quand : les jeudis 15 septembre, 29 septembre, 13 octobre, 27 octobre, 10 novembre et 24 novembre. De 10 h à 10 h 30.

Inscription obligatoire au plus tard le mercredi avant chaque séance auprès du service des loisirs par téléphone au 450 759-3405, poste 228 ou par courriel à loisirs@saint-thomas.qc.ca

L'HEURE DU CONTE

Le lundi 24 octobre à 18 h 30, tout le monde en pyjama pour une histoire sur l'Halloween. Suivi d'un bricolage.

Conte adapté au 2 à 6 ans. Places limitées.

Inscription obligatoire au plus tard le mercredi 19 octobre auprès du service des loisirs par téléphone au 450 759-3405, poste 228 ou par courriel à loisirs@saint-thomas.qc.ca



CONCOURS POUR L'HALLOWEEN

LA PLUS BELLE SORCIÈRE DE SAINT-THOMAS

L'Halloween, quelle belle période de l'année pour faire jaillir nos talents d'artiste et toute notre créativité pour nous dessiner les plus belles sorcières de Saint-Thomas!

Comment participer : À partir du 15 octobre, venez déposer vos dessins ou autres œuvres de sorcières à la bibliothèque sur les heures d'ouverture et ce jusqu'au 29 octobre.

Le tirage se fera le lundi 31 octobre à la bibliothèque.

Les prix : 3 certificats-cadeaux de la Librairie Martin d'une valeur de 25\$ chacun.

NUIT D'HORREUR !!!

La bibliothèque lance un défi à nos ados de Saint-Thomas : Consommation de livres d'horreur.

Combien de pages de livres d'horreur vous pouvez lire entre 18 h et 22 h

Quand : le samedi 29 octobre de 18 h à 22 h

Prix : 2 livres d'épouvante pour continuer votre fin de semaine de l'Halloween

Nous aurons des grignotines et des breuvages pour vous aider à tenir le coup.

Inscription obligatoire au plus tard le mercredi 26 octobre auprès du service des loisirs par téléphone au 450 759-3405, poste 228 ou par courriel à loisirs@saint-thomas.qc.ca

CHASSE AUX SORCIÈRES

Une chasse aux sorcières, venez trouver les sorcières qui sont bien cachées dans la bibliothèque en ce beau jour d'Halloween.

Quand : le lundi 31 octobre de 15 h 0 à 17 h.

Distribution de bonbons aux participants.

SEMAINE DES BIBLIOTHÈQUES PUBLIQUES DU QUÉBEC

AU-DELÀ DES MOTS!

Venez visiter votre bibliothèque qui se veut un lieu d'accès à l'information et à la culture. C'est l'occasion idéale pour (re)découvrir les services et les activités de votre bibliothèque.

Et nous offrirons des séances (60 minutes) d'initiation aux services en ligne de biblietie.ca

Quand : du 15 octobre au 22 octobre 2022 sur les heures d'ouverture.

Inscription obligatoire au plus tard le mercredi 13 octobre auprès du service des loisirs par téléphone au 450 759-3405, poste 228 ou par courriel à loisirs@saint-thomas.qc.ca

UNE NAISSANCE UN LIVRE

Offerte gratuitement, la trousse comprend différents outils de stimulation au monde de l'écrit, dont un livre exclusif. Pour se procurer la trousse, les parents n'ont qu'à se présenter à la bibliothèque Jacqueline-Plante dès maintenant et y abonner leur enfant de moins d'un an.

VIENS DÉCOUVRIR WALLY!

Mais qui est Wally? Il s'agit d'un morse devant affronter une grande tempête! À travers différents défis de programmation sur un micro-ordinateur, les participants se familiariseront avec le code Morse et l'histoire des télécommunications. La trousse Wally propose donc un mélange entre le récit fantastique, les défis du codage et les objets connectés aux nombreuses possibilités.

Pour qui : Jeunes de 10 ans et plus

Quand : Les samedis 8 octobre et 12 novembre de 10 h à 12 h

Inscription obligatoire au plus tard le mercredi avant la rencontre auprès du service des loisirs par téléphone au 450 759-3405, poste 228 ou par courriel à loisirs@saint-thomas.qc.ca

LES JOURNÉES DE LA CULTURE

La bibliothèque Jacqueline-Plante vous propose :

Sur les traces de Riopelle!

Un tracé pour connaître ce peintre et vous initier à son art. Par la suite vous pourrez mettre sur papier l'inspiration que ce dernier vous aura laissée dans votre cœur.

Quand : Samedi 1^{er} octobre de 9h à 13h

Inscription obligatoire au plus tard le mercredi 26 septembre auprès du service des loisirs par téléphone au 450 759-3405, poste 228 ou par courriel à loisirs@saint-thomas.qc.ca

LA BOÎTE MYSTÈRE

Nous avons le goût de vous surprendre, de vous faire découvrir de nouvelles lectures. Dans la boîte, il y aura 1 ou 2 livres pour adulte, une fiche d'appréciation et une petite surprise ludique.

Vous devez vous inscrire à la bibliothèque et nous donner un délai d'une semaine. En espérant que l'expérience soit des plus excitantes.

NOUS AVONS BESOIN DE VOUS !!!

Vous avez le goût de vous impliquer dans votre communauté, vous avez quelques heures à partager et peut-être faire de belles rencontres.

La bibliothèque Jacqueline-Plante est l'endroit tout indiqué pour ceux et celles qui désirent promouvoir la culture.

UN MESSAGE À NOS ÉTUDIANTS

Nous remercions chaleureusement les sauveteurs à la piscine, l'équipe du camp de jour et les surveillants de parc qui ont pendant tout l'été assuré la sécurité des petits et des grands. Encore cette année, l'équipe a relevé le défi avec rigueur. Nous vous souhaitons bonne chance dans votre programme scolaire!

PISCINE 2022



Rosemarie, monitrice en chef, à la piscine depuis 6 ans.



Britany, sauveteur à la piscine depuis 5 ans.



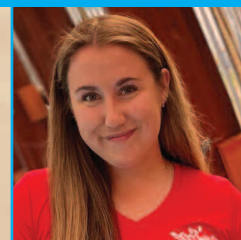
Antonin, sauveteur à la piscine depuis 4 ans.



Marguerite, assistante-sauveteur à la piscine depuis 1 an.



Annabelle, assistante-sauveteur à la piscine depuis 1 an.



Ariane, sauveteur à la piscine depuis 3 ans.

CAMP DE JOUR 2022



Gargouille, responsable de site et animatrice - 6 étés



Luciole, animatrice 7 étés



Oreo, animatrice 6 étés



Coconut, animatrice 3 étés



Tournesol, animatrice 2 étés



Minnie, animatrice 2 étés

CAMP DE JOUR 2022



Étinelle, animatrice et accompagnatrice - 2 étés



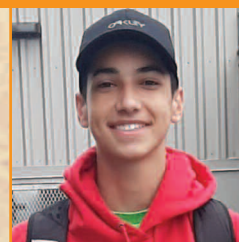
Cactus, animatrice 2 étés



Sushi, animatrice 2 étés



Bulle, animatrice 2 étés



Zazoo, animateur 1^{er} été



Maestro, animateur 1^{er} été

CAMP DE JOUR 2022



Croquette, animatrice 1^{er} été



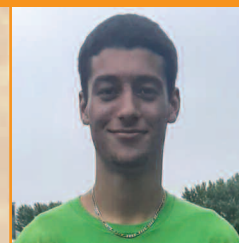
Smarties, animatrice 1^{er} été



Snoopy, accompagnatrice 1^{er} été



Sunshine, animatrice 1^{er} été



Ramen, animateur 1^{er} été



Noisette 2 étés



Louis-Félix, surveillant



Christophe, surveillant



Ange, agente en environnement et travaux publics



Gabriel, sauveteur

Merci pour
votre travail!

LANAUDIÈRE AMASSE 18 MÉDAILLES AUX JEUX DU QUÉBEC D'ÉTÉ 2022



La 55^e Finale des Jeux du Québec – Laval 2022 a eu lieu à Laval du 22 au 30 juillet 2022.

Les athlètes Lanaudois ont vécu une expérience extraordinaire lors de cette 55^e Finale des Jeux du Québec en plus d'une belle récolte de 18 médailles!

C'est avec plaisir, que nous voulons féliciter trois athlètes qui ont représentés la municipalité de Saint-Thomas. Voici la liste des athlètes :

- Sarah-Jeanne Lacoursière, basketball
- Mariane Perreault, volleyball
- Anthony Chevette, soccer

<https://www.jeuxduquebec.com/>



OFFRE D'EMPLOI ÉTUDIANT

**Tu as plus de 15 ans,
on attend ton CV maintenant!
Salaire : 17 \$ / heure**

Nous sommes à la recherche d'au moins deux personnes pour la surveillance des parcs et bâtiments pendant les activités de loisirs.

Ces personnes sont responsables des ouvertures et des fermetures des installations, de la sécurité des lieux, de surveiller les différents locaux selon un calendrier d'utilisation, d'assurer le prêt d'équipements sportifs (tube à neige, patin et autres...), de l'entretien ménager à la fermeture, d'émettre les commentaires s'il y a lieu et autres tâches connexes.

Vous devez être disponible de soir en semaine, la fin de semaine et les journées pédagogiques.

Nous proposons un maximum de 20 h (ou moins) par semaine en période scolaire et plus lors des congés scolaires (journées pédagogiques, période des fêtes...).

Emploi idéal pour les étudiantes et étudiants, nous favorisons les études et les activités de loisirs lors de la conception des horaires.

Envoyez vos CV à l'adresse kmarois@saintthomas.qc.ca

VENTE DE GARAGE

Le conseil municipal autorise la vente de garage les 10 et 11 septembre sur le territoire de Saint-Thomas. Que ce soit pour désencombrer ou trouver la perle rare (à bas prix), la vente de garage est la solution!

Une publication Facebook – Municipalité de Saint-Thomas | Service des loisirs vous permettra d'annoncer votre vente de garage une semaine avant l'événement, pour ce faire visitez le www.facebook.com/saintthomas.qc.ca





VIEILLIR EN DEMEURANT DANS SA COMMUNAUTÉ RURALE

Cet automne trois conférences suivies d'un repas seront offertes à la population, plus particulièrement aux personnes âgées de plus de 55 ans.

TRANSPORTS DISPONIBLES DANS LA MUNICIPALITÉ ET LE RÔLE DU PHARMACIEN

Vendredi 30 septembre,
10 h suivi d'un dîner

Apprenez-en plus sur les services de transport qui s'offre à vous à partir de Saint-Thomas. Quel soutien le pharmacien peut-il vous donner?



DES TRUCS POUR ÉCONOMISER – ACEF

Vendredi 21 octobre,
10 h suivi d'un dîner

Cet atelier vous procure des conseils pour améliorer votre budget par des trucs simples à mettre en pratique relativement aux différents postes budgétaires : habitation, alimentation, énergie, transports, loisirs et consommation.



DES PAPIERS CLAIRS POUR VOUS PROTÉGER – ACEF

Vendredi 18 novembre,
10 h suivi d'un dîner

Penser au pire et organiser les documents nécessaires en conséquence peut éviter bien des problèmes. Êtes-vous bien protégé en cas d'incapacité? Avez-vous préparé votre fin de vie? Inventaire de données, représentation temporaire, mandat de protection, directives médicales anticipées, le testament et le dépôt de volontés sont des moyens efficaces pour simplifier les démarches à vos proches.



TROUSSE DE SÉCURITÉ POUR AÎNÉS UNE 5^E ÉDITION PRÉVUE EN NOVEMBRE 2022

C'est en novembre prochain que se déroulera la cinquième édition du projet de trousse de sécurité pour aînés. Ce projet s'adresse aux aînés isolés de Saint-Thomas, principalement ceux qui vivent seuls ou en couple.

Cette trousse est composée de documents d'information sur les différents services offerts aux aînés en plus de quelques items permettant d'augmenter la sécurité dans la résidence (tableau magnétique, bandeau réfléchissant, articles de pharmacie...).

La distribution se fait habituellement sous forme de visite de courtoisie, en toute confidentialité!

Les visites se feront à domicile si la situation pandémique le permet, sinon par appel téléphonique.

Vous connaissez des aînés isolés habitants Saint-Thomas? Que se soit un voisin, un membre de la famille, un ami, n'hésitez pas à nous en informer en toute confidentialité en communiquant avec le Service des loisirs au 450 759-3405 au poste 228. Vous préférez le faire de façon anonyme, déposer les informations dans la boîte prévue à cet effet à la bibliothèque sur les heures d'ouverture.



Ce projet rassembleur est mis en œuvre par des citoyens via le comité Vieillir à Saint-Thomas.

Ce projet découle du plan d'action MADA et est réalisable grâce à la participation de la Municipalité.

Offerts grâce à la subvention du programme Nouveaux Horizons et à la Municipalité.

Votre comité Vieillir Saint-Thomas



Activités 55 ans et plus aussi offertes par le service des loisirs, consultez la page 11.

**Infirmière
EN MILIEU
RURAL**

**Vous êtes âgé de plus
de 55 ans?**

Vous avez besoin de soins ou de services de santé?

**SERVICES
GRATUITS**

Vendredi Saint-Thomas

Centre communautaire — 941, rue Principale
1^{er} étage (ascenseur sur place)

Prenez rendez-vous en composant le 450 755-2111, poste 3381

SOINS ET SERVICES OFFERTS (sur rendez-vous seulement)

- Conseils et enseignement sur l'asthme, le diabète, l'hypertension, les maladies pulmonaires (MPOC), etc.
- Réponse aux inquiétudes générales sur la santé
- Traitement de blessures mineures (plaies, brûlures, coupures)
- Suivi de la pression artérielle
- Prélèvements
- Lavage d'oreilles
- Information sur les services du CLSC et les ressources communautaires
- Référence vers les ressources disponibles
- Enlèvement de points de suture ou d'agrafes
- Injections de médicaments



Centre intégré
de santé
et de services sociaux
de Lanaudière



LA SNQ DE LANAUDIÈRE S'OFFRE UNE CURE DE RAJEUNISSEMENT AVEC SON NOUVEAU LOGO !

La SNQ de Lanaudière, organisme non-partisan et 100 % autonome, est fière de vous présenter son nouveau logo qui représentera l'organisme et sa mission au sein de la région de Lanaudière.



devient



Avec cette nouvelle image, la SNQL met en évidence son désir de continuer d'aller de l'avant tout en rappelant la traditionnelle ceinture fléchée, très caractéristique de Lanaudière et ses habitants. Une belle façon d'illustrer que la Société prend à coeur la continuité et l'importance de passer le flambeau aux générations futures et désireuses de partager le patrimoine des Lanaudoises et Lanaudois.

CENTRE ÉMILIE-GAMELIN ACTIVITÉS AUTOMNALES

La saison automnale au Centre communautaire débutera le 19 septembre et se terminera le 9 décembre 2022.

Les activités proposées sont : Yoga, Café & jasette, tricot, activité physique adaptée (APA), chorale ainsi qu'une toute nouvelle activité « Stimulons nos neurones » Inscription obligatoire.

Vous pouvez communiquer avec Mme Linda Malo pour plus d'informations ou pour votre inscription.

Par ailleurs, notre deuxième tournoi de poker Texas Hold'Em se tiendra le samedi 10 septembre 2022 à 13h, au Centre Émilie- Gamelin. Vous pouvez vous procurer votre billet dès maintenant via notre site internet, directement au Centre Émilie- Gamelin, ou réserver par téléphone.

Demandez Mme Nathalie Maillé. Surveillez notre page Facebook, Notre site internet : www.emiliegamelin.qc.ca ou communiquez avec nous au 450 756.2005.

Au plaisir de vous revoir!

AUX BONHEURS DES AÎNÉS LANAUDIÈRE (ABDA)

MISE EN FORME GRATUITE POUR LES MEMBRES DE L'ORGANISME

Un organisme communautaire pour tous les 55 ans et plus de Crabtree, Saint-Paul, Sainte-Marie-Salomé, Saint-Thomas, Saint-Liguori, Village-Saint-Pierre.



LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
Cardio muscu Incluant cardio, musculation et étirements. Par En Corps (à Saint-Paul) 9 h à 10 h Danser pour garder la forme S'entraîner en musique! Par l'École de danse Symbiose (à Saint-Thomas) 10 h 15 à 11 h 15	Latino 55 (style Zumba) (à St-Paul) 9 h 30 à 10 h 30 Qi Gong Exercices d'étirements et de respirations. Par Mme Carole Ranalli (à Crabtree) 13 h 30 à 14 h 30 Club de marche 2 boucles, 30 et 15 min. Pour tous les niveaux. Avec les animatrices ABDA (à St-Paul) 14 h 30 à 15 h 30	Cardio-muscu Incluant cardio, musculation et étirements. Par En Corps (à Ste-Marie-Salomé) 9 h 45 à 10 h 45	Cardio-muscu (à Crabtree) 9 h 30 à 10 h 30 Club de marche (à Crabtree) 11 h à 11 h 45 Yoga JosiAnne Farley (à Crabtree) 14 h à 15 h	Latino 55 Mouvements d'exercices sur musique entraînante. Offert par En Corps. (à St-Paul) 9 h à 10 h Stretching Par Louise Mireault (à Crabtree) groupe 1: 13 h 30 à 14 h 30 groupe 2 : 15 h à 16 h

Aux bonheurs des aînés est pour vous!

Nous sommes là pour vous offrir du soutien et de l'aide pour demeurer à domicile aussi longtemps que vous le souhaitez, siège social à Crabtree.

Pour nous joindre : Par téléphone : 450 754-2348

Par courriel : abdalanaudiere@gmail.com

CLUB FADOQ GERBE D'OR

RETOUR DES ACTIVITÉS D'AUTOMNE

Bonjour à tous!

Bientôt les activités d'automne reprendront, nous sommes encore présents pour vos activités de saison.

Les quilles reprendront le mercredi 31 août à 13 h au Salon de quille Baby. Inscription auprès de Michel Forest au 450 756-1232



Le bingo recommencera le mardi 6 septembre à 13 h 30 au Centre communautaire.

Le jeu de poches (Babette) reprendra le vendredi 16 septembre à 13 h 30 au centre communautaire.

Pour la danse en ligne, ce sera à partir du jeudi 8 septembre de 13 h à 15 h à la salle Saint-Joseph Inscription auprès de Céline Bonin au 450 759-9832.

Pour les cours de yoga et de mémoire, regardez la programmation du service des loisirs pour en savoir plus.

La Vie active ne sera pas de retour. Nous tenons à remercier Francine Bonin pour les 8 années données pour cette activité. Son assiduité, sa façon de mettre les gens en confiance et son accueil vont certainement nous manquer.

Notre CA a été élu lors de l'assemblée générale le 24 mai. Tous les membres du conseil en nomination, soit Jeannine Volkman, Claude Rocheleau et Maurice Melançon ont repris leur poste pour 2 années.

La photo de votre conseil d'administration apparaît au bas de l'article, nous vous invitons à joindre la Club FADIOQ Gerbe d'or Saint-Thomas. Pour de plus amples renseignements, joindre Richard Forget, président au 450 753-3056 ou Jeanine Volkman, secrétaire au 450 753-5884. Vous serez toujours les bienvenues, on vous attend.

Activités 55 ans et plus aussi offertes par le service des loisirs, consultez la page 11.

AFEAS

L'AFEAS POSSÈDE UN NOUVEAU LOGO

Bonjour à toutes et tous, l'été tire à sa fin, en espérant que chacun (unes) ait pu en profiter pour faire des sorties et de belles rencontres.

L'Afeas va reprendre ses activités le 13 septembre prochain avec sa première rencontre «Femmes d'ici», de l'année Afeas. Notre activité «d'artisanat» aura lieu le 20 septembre, le tout se passera au Centre communautaire au 2^e étage à 13h15.

L'AFEAS POSSÈDE UN NOUVEAU LOGO «ASSOCIATION FÉMINISTE D'ÉDUCATION ET D'ACTION SOCIALE»

Signification du logo : L'arbre occupe, dans presque toutes les cultures du monde, une place concrète et symbolique importante. Vivant de nombreuses années, il symbolise les forces de la Vie, le pouvoir de la matérialisation, de sagesse et de développement. Il a la capacité de capter simultanément les énergies de la terre, de l'eau et de l'air.

Tout comme l'arbre, le mouvement Afeas croit avec lenteur et patience depuis plus d'un demi-siècle vers la matérialisation de la pleine et entière égalité entre les femmes et les hommes.

Tout comme le travail invisible des citoyennes et citoyens, ses racines soutiennent le tronc, symbole du tissu social protecteur de vie.

Les branches représentées par les mains de femmes portent fièrement les feuilles symbolisant les cinq valeurs au cœur de la mission Afeas : la solidarité, l'égalité, la liberté, la justice et la paix.



Le bleu symbolise l'eau et l'air essentiels à la vie de l'arbre. Le vert de ses feuilles symbolise l'importance qu'accordent les membres Afeas à l'environnement et au développement durable, conditions fondamentales pour atteindre l'égalité dans toutes les sociétés. (Revue Femmes d'ici) automne 2021, Vol. 56, No 1 p. 9)

NOTRE CONSEIL D'ADMINISTRATION POUR 2022-2023

Présidente : Danièle G. Marcil

Vice-présidente : Réjeanne Simard

Administratrices : Diane Derouin
Thérèse B. Auger

Secrétaire-trésorière : Ginette Roy

Pour informations : Danièle G. Marcil 450-759-5806.
Ginette Roy 450-753-7191
Thérèse B Auger 450-756-8557

La salle de tissage est accessible selon les disponibilités de la responsable (Thérèse).

ENTRAIDE ST-THOMAS LE NOUVEAU LOCAL EST TERMINÉ



L'aménagement du nouveau local situé au sous-sol de la salle Saint-Joseph (854 rue Principale) est terminé.

VENTES DE VÊTEMENTS

Dorénavant les ventes de vêtements se tiendront le 2^e samedi et le dernier samedi de chaque mois de 9 h à midi.

Au même moment, nous acceptons les dons de vêtements, literie, jouets ainsi que les petits appareils électriques (micro-ondes, cafetière, grille-pain, mélangeur ou autres...).

Il est important de noter que tout ce qui est reçu est offert **gratuitement en priorité aux personnes dans le besoin**. Le surplus est mis en vente à un prix modique et les profits sont utilisés pour l'aide alimentaire. Les ventes sont ouvertes à tous.

Pour des informations supplémentaires, composez le 450 759-3405 poste 241. Laissez un message et nous vous contacterons.

VOUS AVEZ BESOIN D'AIDE ALIMENTAIRE OU AUTRE... ENTRAIDE SAINT-THOMAS EST LÀ!

Si vous êtes citoyens de Saint-Thomas et vivez une situation de faible revenu, de perte ou de réduction de revenu, le service d'aide alimentaire est disponible auprès d'Entraide Saint-Thomas.

Ça peut arriver à tout le monde.

Communiquez avec nous sans gêne et en toute confidentialité.

Comité d'Entraide Saint-Thomas • 759-3405, poste 241

PROGRAMME ACCÈS-LOISIRS SAINT-THOMAS



Des activités de loisirs sont offertes gratuitement aux citoyens, peu importe l'âge, qui vivent en situation de faible revenu.

Les activités sont offertes à partir des places disponibles dans la programmation loisirs de la Municipalité.

Vous trouverez l'information détaillée concernant l'admissibilité, les preuves de revenus acceptées et le fonctionnement du programme sur le site Web : www.saintthomas.qc.ca.

Comité d'entraide Saint-Thomas (point de service)

FÊTE DE LA RENTRÉE



**ÉPLUCHETTE DE
BLÉ D'INDE ET HOT-DOG**
(18 H À 20 H)

**TOUT EST
GRATUIT!**

**VENDREDI
2 SEPTEMBRE 2022**
Dès 18 h au Terrain des loisirs
(941, rue Principale)



CINÉ-PIANO (20 H 15)

Le pianiste Roman Zavada propose un voyage dans le temps en redonnant une seconde vie aux classiques du cinéma muet. Avec son piano, il rend hommage aux plus grands génies du cinéma qui de nos jours, sont tombés dans l'oubli. Sur les Chaplin, Keaton et Laurel & Hardy, pour ne nommer que ceux-là, il jongle avec les touches noires et blanches du piano afin de juxtaposer l'émotion musicale en parfaite symbiose avec l'action du film.

Avec une narration musicale improvisée et spontanée, Zavada assure une performance hors du commun et comme par magie, devient le complice des images en noir et blanc.

Bon cinéma!



Apportez vos chaises de parterre,
grignotines et breuvages.
Kiosque de grignotines sur place (€).

Favoriser le covoiturage, le vélo et les pieds,
les places de stationnements sont limitées.

Interdiction de fumer et de vapoter.
Contenants en verre interdits.



BÉNÉVOLES RECHERCHÉS

Remplissez le formulaire,
J'aimerais bénévoler pour ma municipalité
sur le site de la municipalité.

OU APPELEZ-NOUS! 450 759-3405, POSTE 222 OU 228