



# COUP D'OEIL

Saint-Thomas

**Offre d'emploi :  
Agent-e aux communications**



Informations pratiques

Informations municipales

Loisirs et culture

Communauté



## Tente à lire



450 759-3405

### MAIRIE DE SAINT-THOMAS

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

#### *Horaire régulier*

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

### HORAIRE D'ÉTÉ DE LA MAIRIE

Jusqu'au 6 octobre inclusivement  
Du lundi au jeudi : 8 h 30 à 12 h et 13 h à 16 h  
Vendredi : 8 h 30 à 12 h

\*Notez que le service des loisirs et la bibliothèque maintiennent le même horaire à l'année

### CENTRE COMMUNAUTAIRE

Bureau du service des loisirs  
941, rue Principale, 2<sup>e</sup> étage

#### *Horaire 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 des loisirs  
loisirs@saintthomas.qc.ca | poste 228

#### **Diane Camplone**

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

#### **Martine St-André**

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

#### **Linda Généreux**

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

#### **Dates de parution du Coup d'œil - 2023**

Semaine du 14 mars - \* 23 février

Semaine du 9 mai - \* 20 avril

Semaine du 15 août - \* 27 juillet

Semaine du 14 novembre - \* 26 octobre

Ces dates peuvent être sujettes à des changements. \* Date de tombée

#### **Distribution gratuite dans toutes les résidences**

**Révision et correction :** Service des loisirs et Martine St-André

**Réalisation et impression :** Kiwi - Le centre d'impression

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



## Vie active Fadoq en piscine

### 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<sup>e</sup> étage du Centre communautaire  
Danièle G. Marcil, présidente, 450 759-5806  
Ginette Roy, secrétaire, 450 753-7191  
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

#### JUMELAGE SAINT-THOMAS-LA ROQUE-GAGEAC

Stéphane Benny, Président 450 803-4221  
Geneviève Henry, Secrétaire 450 365-4200

### 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](http://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



**Calendrier annuel**

Avez-vous votre calendrier? Il reste des copies à la Mairie et au Centre communautaire.

✓ Notez-y vos activités municipales préférées

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

Salle Saint-Joseph, poste 221  
Infrastructures loisirs et Centre communautaire, poste 228



## CONSEIL MUNICIPAL

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

### MOT DU MAIRE

Salutations à vous toutes et tous, chers citoyens et citoyennes,

À l'occasion de la fête des Mères et des Pères, un dîner a été servi le 28 mai au centre communautaire. Félicitations à M. Richard Forget qui a été réélu pour un nouveau mandat de deux ans comme président de la Fadoq Gerbe d'or.

Félicitations également aux membres de son équipe :

M. Claude Rocheleau	Vice-président
Mme Lise Grenier	Trésorière
Mme Jeanne Volkman	Secrétaire
Mme Céline Bonin	Administration
Mme Gaëtane Cormier	
M. Maurice Melançon	

Merci à vous toutes et tous de vous impliquer bénévolement et merci de mettre du bonheur dans la vie des aînés de notre municipalité.

L'élection des membres a eu lieu le 30 mai au Centre communautaire.

Le 27 mai a eu lieu la journée « Échange des végétaux et remise de compost ». Très belle journée et grande participation. Un merci spécial à l'équipe du comité d'embellissement.

En mai, la municipalité a adjugé l'achat d'un tracteur au montant de 82 980,00\$ taxes incluses. Le contrat fait foi entre la municipalité de Saint-Thomas et le Centre agricole de Berthierville Inc.

Le 2 juin se tenait l'inauguration de l'Appart des jeunes de 8 à 12 ans qui sont accompagnés de deux personnes-ressources. Ce projet découle d'une demande formulée par les membres du jeune conseil municipal élus au printemps 2022.

Le 5 juin : résultat des soumissions et adjudication du contrat d'asphaltage

d'une partie du rang Sud et de la rue Perreault :

- Constructions et pavage Généreux	807 023,97\$ taxes inc.
- 9306-1360 Québec inc.	858 635,03\$ taxes inc.
- Roxboro excavation	964 000,00\$ taxes inc.
- BLR	1 012 438, 23\$ taxes inc.
- Sintra inc.	1 033 104, 99\$ taxes inc.

Le 25 mai : résultat de l'ouverture des soumissions et adjudication, achat et installation d'une nouvelle unité sur la toiture de la salle Saint-Joseph :

- Entreprise de Réfrigération et Climatisation Claude Bédard (1995) inc.	51 180,00\$ plus taxes
- Climatisation Trois-Rivières	53 237,00\$ plus taxes

Le 24 juin fête Nationale

Ce fut une agréable journée avec la rencontre de notre député M. François St-Louis et de son attachée politique. En après-midi, jeux gonflables et activités de toutes sortes. En soirée, discours patriotique lu par M. Simon Robitaille. Nous avons pu apprécier l'excellente chorégraphie que Magali Dudemaine propriétaire de l'école de danse Symbiose et les jeunes danseuses et danseurs nous ont offert. La soirée s'est poursuivie avec notre artiste invitée Élysabeth Rivest accompagnée de son « band ». Très beau spectacle, très belle soirée et un merci particulier aux bénévoles et employés pour leur grand dévouement et un merci spécial à notre directrice des loisirs qui mène son équipe de main de maître.

Le 26 juin marquait le début du camp de jour. La participation nombreuse reflète l'engouement des parents à inscrire leurs enfants été après été.

**André Champagne, maire**

### PROCHAINES SÉANCES DU CONSEIL MUNICIPAL

- ▲ Mardi 5 septembre 2023
- ▲ Lundi 2 octobre 2023
- ▲ Lundi 6 novembre 2023
- ▲ Lundi 4 décembre 2023

#### LE SAVIEZ-VOUS?

▲ Vous pouvez assister aux séances du conseil municipal.

▲ Les séances sont enregistrées. Elles peuvent être visionnées dès le lendemain sur le site web.

▲ L'ordre du jour ainsi que les procès-verbaux peuvent aussi être consultés. [www.saintthomas.qc.ca](http://www.saintthomas.qc.ca)

## URBANISME ET ENVIRONNEMENT

### NORMES D'ARROSAGE

Voici un rappel concernant le règlement d'arrosage qui est en vigueur jusqu'au 1<sup>er</sup> octobre 2023

- 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.



### INSTALLATION DES ABRIS TEMPORAIRES DE STYLE « TEMPO »

Avec le mois d'août qui s'achève viennent 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 2023.

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 pc) 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.

Florence Paré, B. Urb, M. Env  
 Directrice du service de l'urbanisme et de l'environnement  
 (450) 759-3405 poste 225  
[urbanisme@saintthomas.qc.ca](mailto:urbanisme@saintthomas.qc.ca)



## VENTE DE GARAGE



La prochaine vente de garage autorisée à Saint-Thomas aura lieu **les 9 et 10 septembre 2023**

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'afficher votre vente de garage une semaine avant l'événement, pour ce faire visitez le

[www.facebook.com/saintthomas.qc.ca](https://www.facebook.com/saintthomas.qc.ca)

Quelques places seront accessibles au centre communautaire sur réservation **avant le 5 septembre au 450 759-3405, poste 228.**



## SÉCURITÉ PUBLIQUE FATIGUE AU VOLANT

Joliette le 10 juillet 2023 – La fatigue ne se contrôle pas, même avec de la volonté. Il est donc important d'en reconnaître les signes! Si vous ressentez de la fatigue lorsque vous conduisez, la seule solution est de vous arrêter afin de vous reposer. À ce propos, la Sûreté du Québec tient à rappeler les signes de fatigue à ne pas négliger, mais aussi quelques conseils.

Voici les signes détectables d'une conduite avec les facultés affaiblies par la fatigue au volant d'un véhicule :

- Bâiller souvent;
- Avoir des picotements dans les yeux;
- Éprouver de la difficulté à garder les yeux ouverts;
- Avoir des réactions plus lentes ou des pertes de mémoire.

Lorsqu'un de ces signes survient, prenez les précautions nécessaires dans le but d'éviter un accident.

À savoir que baisser la vitre, augmenter le volume de la radio, chanter ou changer de position ne sont pas des solutions efficaces et durables pour contrer la fatigue au volant. Ce sont plutôt des mythes!

Or, il existe quelques trucs pour éviter la somnolence lors des longs trajets en voiture :

- Se reposer avant de partir et prévoir des pauses régulières;
- S'arrêter dans un endroit sécuritaire et faire une sieste de 15 à 30 minutes dès les premiers signes de fatigue;

- Demander à un passager de prendre le volant si possible;
- Éviter autant que possible de conduire la nuit ou pendant les périodes normalement réservées au sommeil;
- Planifier ses déplacements en tenant compte des moments où la fatigue se fait le plus souvent sentir;
- Réduire sa vitesse, après un certain temps, le surplus d'information à traiter provoque de la fatigue;
- Éviter la fatigue visuelle en diminuant par exemple l'éclairage du tableau de bord;
- Tenir compte de tout problème médical qui peut augmenter les risques de fatigue.

Si jamais vous avez un coup de fatigue en conduisant, arrêtez-vous en toute sécurité. Que ce soit dans un stationnement d'une halte routière, d'une aire de service ou d'un commerce, ce sont toutes des places qui ne compromettent pas votre sécurité et celle des autres. Cependant, assurez-vous de respecter la signalisation et la réglementation. Rappelez-vous également qu'en plus de ne pas être sécuritaire, se garer sur l'accotement d'une autoroute est illégal.

Pour toutes questions relatives à la fatigue au volant, n'hésitez pas à consulter le site Internet de la Société de l'Assurance Automobile du Québec (SAAQ)

## ACTIVER SON GEL DE DOSSIER DE CRÉDIT ÉVITONS LES FRAUDES!

Depuis l'entrée en vigueur de la Loi sur les agents d'évaluation du crédit en octobre 2022, les Québécois ont maintenant la possibilité de verrouiller leur dossier de crédit. Selon l'article 9 de cette Loi, un consommateur peut maintenant mettre en place un gel de sécurité à son dossier de crédit. Lorsqu'il est activé, il interdit aux agences Equifax et TransUnion de communiquer le contenu du dossier à tout prêteur qui souhaite le consulter dans le but d'accorder un prêt, une carte de crédit, une marge de crédit, un contrat de location à long terme de biens, un contrat à exécution successive de service fourni à distance (ex. : un téléphone cellulaire).

Concrètement, si un fraudeur souhaite contracter un prêt en utilisant l'identité d'une personne ayant activé le gel du dossier de crédit, les informations contenues dans le dossier ne seront pas transmises au prêteur. En réponse à la demande de consultation, ce dernier recevra un avis de dossier non disponible, en raison du verrouillage du dossier de crédit.

Lisez l'article au complet de l'ACEF Lanaudière en suivant le lien :

<https://aceflanaudiere.ca/2023/03/lavantage-dactiver-le-gel-de-son-dossier-de-credit/>





## SERVICE DE PRÉVENTION DES INCENDIES L'AVERTISSEUR DE FUMÉE ; UN OUTIL PRÉCIEUX !

Selon vous, pourquoi les pompiers insistent et continuent à faire la promotion des avertisseurs de fumée ?

- ▲ Parce que lors d'une intervention, des sinistrés nous confient qu'ils ont été alertés et réveillés par leur avertisseur de fumée.
- ▲ Parce qu'il y a encore des décès lors d'incendie dans les résidences et qu'une des circonstances des décès est l'absence d'un avertisseur de fumée fonctionnel.
- ▲ Parce que lors des visites de prévention effectuées par les pompiers dans les bâtiments résidentiels, on observe des comportements négligents concernant les avertisseurs de fumée.

Voici des conseils de sécurité à suivre concernant les avertisseurs de fumée :

- Laisser les avertisseurs de fumée branchés à une source d'énergie.
- Toujours laisser la pile en place.

- Les avertisseurs de fumée devraient être fixés, et non déposés sur un meuble.
- S'assurer d'avoir un nombre d'avertisseurs de fumée suffisant, soit un par étage.

Si vous avez trop souvent de fausses alarmes lorsque vous utilisez la cuisinière, ces quelques trucs pourraient les éviter :

- Relocaliser l'avertisseur de fumée sur l'étage à un endroit moins près de la cuisinière.
- Changer l'avertisseur présent près de la cuisine par un avertisseur de fumée de type PHOTOÉLECTRIQUE.

Également, sachez que vous devez remplacer tout avertisseur de fumée qui a plus de 10 ans.

L'avertisseur de fumée veille sur vous, même quand vous dormez.



### RAPPEL PERMIS DE BRÛLAGE

Aucun permis de brûlage n'est délivré pour la période du 15 avril au 15 octobre de chaque année. Toutefois, les citoyens peuvent faire un feu dans un foyer conforme, muni du pare-étincelles.

Pas de mégot  
dans les pots !



Pour éviter un incendie!

## PROGRAMMATION LOISIRS

TROIS FAÇONS FACILES POUR S'INSCRIRE

## AUTOMNE 2023

INSCRIPTION DU 5 AU 8 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<sup>e</sup> étage
- 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
- Mardi, mercredi et vendredi (8 h 30 à 15 h 30), jeudi (12 h 30 à 18 h)

## CONTRIBUTION MUNICIPALE, MAINTENANT À 40 %

SAVIEZ-VOUS QUE LE RABAIS FAMILIAL S'APPLIQUE SUR LE MONTANT TOTAL DE VOTRE FACTURE, DONC À TOUTE LA FAMILLE? VOUS ÊTES EN SITUATION DE FAIBLE REVENU, PAS DE SOUCIS, LE COMITÉ ENTRAIDE PEUT AUSSI VOUS AIDER. POUR TOUTES CES RAISONS, POURQUOI SE PASSER DE VOS ACTIVITÉS DE LOISIRS?

### 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.

#### CONTRIBUTION MUNICIPALE SELON L'ÂGE

La Municipalité de Saint-Thomas assume **40 %** 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). Les rabais sont déjà appliqués dans les prix affichés.

#### 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

Consultez la politique de tarification aux activités de loisirs en ligne.

#### MODE DE PAIEMENT

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

#### TAXES

Conformément à la loi, les taxes sont ajoutées au coût des activités offertes aux 14 ans et plus. Elles sont déjà appliquées dans les prix affichés.

### LÉGENDE DES ICÔNES

	DURÉE		TARIF MOINS CONTRIBUTION MUNICIPALE SELON L'ÂGE
	JOURNÉE		TARIF RÉGULIER
	HEURES		MATÉRIEL
	PROFESSEUR		
	LIEU		

#### \* 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](http://www.saintthomas.qc.ca)



## PROGRAMMATION AUTOMNE 2023

INSCRIPTION DU 5 AU 8 SEPTEMBRE 2023

## PARENTS - ENFANTS

## ÉVEIL MOTEUR - 2 À 4 ANS

Bougez et jouez avec votre enfant dans le plaisir.

🕒 50 minutes – 6 semaines

📅 Lundi 16 octobre

🕒 18 h 15 à 19 h 05

👤 Valérie Filiatrault

🏠 Gymnase - école des Brise-Vent

💰 69 \$ 🤝 42 \$

Matériel requis : vêtements et souliers pour pratiquer de l'activité physique, bouteille d'eau.

## ACROYOGA - 5 À 12 ANS

Partager un moment unique avec votre enfant. Travailler en duo les postures.

🕒 60 minutes – 8 semaines

📅 Mardi 3 octobre - pas de cours le 31 octobre

🕒 17 h 45 à 18 h 45

👤 En Corps

🏠 Centre communautaire

💰 223 \$ duo 🤝 134 \$ duo

Matériel requis : prévoir un tapis de sol pour deux, vêtements de sport, bouteille d'eau.

## LES TOUT-PETITS ATELIERS - 0 À 4 ANS

*Le Musée d'art de Joliette vous propose une série de 3 ateliers pour les enfants de 0 à 4 ans accompagnés d'un adulte. Les tout-petits exploreront les textures, les couleurs et les formes...mais c'est surtout leur imaginaire et leur curiosité qu'ils développeront!*

Possibilité de s'inscrire à 1, 2 ou 3 ateliers, à votre choix!

📅 28 octobre, 4 novembre et 11 novembre

🕒 60 minutes par atelier

🕒 Samedi 10 h à 11 h

👤 Musée d'art de Joliette

🏠 Centre communautaire

💰 19 \$ par atelier 🤝 11 \$ par atelier

Matériel requis : tablier d'artiste ou vêtements qui peuvent être salis.

## 4 ANS À 12 ANS

## CHEERLEADING - 7 À 12 ANS

Initiation au Cheerleading

🕒 60 minutes – 10 semaines

📅 Jeudi 28 septembre

🕒 18 h 30 à 19 h 30

👤 Académie Para'S'cool

🏠 Gymnase de l'école des Brise-Vent

💰 166 \$ 🤝 100 \$

Matériel requis: souliers de sport, bouteille d'eau.

## MULTIDANSE - 4 À 6 ANS

Grâce à différents jeux et exercices ludiques, l'élève apprendra les bases du jazz populaire et du ballet classique en plus de développer sa motricité globale, sa coordination et sa souplesse.

🕒 30 minutes - 10 semaines

📅 Lundi 25 septembre

🕒 17 h 45 à 18 h 15

pas de cours le 9 octobre

👤 École de danse Symbiose

🏠 Centre communautaire

💰 78 \$ 🤝 46 \$

## COURS DE SKATE - 6 ANS ET PLUS

🕒 60 minutes – 6 semaines

📅 Samedi 9 septembre

🕒 9 h 30 à 10 h 30

🏠 Terrain des loisirs skate parc

💰 120 \$ 🤝 72 \$

👤 Frederic Bernier

Matériel requis : planche à roulettes (pas de longboard), casque, protège-coude et genoux fortement recommandés. Bouteille d'eau.

## MULTIDANSE - 6 À 8 ANS

🕒 45 minutes - 10 semaines

📅 Lundi 25 septembre

🕒 18 h 20 à 19 h 05

pas de cours le 9 octobre

👤 École de danse Symbiose

🏠 Centre communautaire

💰 86 \$ 🤝 52 \$

## THÉÂTRE IMPRO - 6 À 12 ANS

🕒 75 minutes - 12 semaines

🕒 8 h 45 à 10 h

📅 Samedi 23 septembre

👤 Théâtre Côte-à-Côte

🏠 Centre communautaire

💰 282 \$ 🤝 169 \$

## PRÊTS À RESTER SEULS - 9 À 12 ANS

🕒 1 journée

📅 Dimanche 22 octobre

🕒 9 h à 15 h

👤 Nancy Riquier

🏠 Centre communautaire

💰 49 \$ 🤝 29 \$

## LIGUE DE HOCKEY BALLE - 6 À 17 ANS

60 minutes – 8 semaines  
 Lundi 11 septembre – pas de parties le 9 octobre  
 18 h : 6 à 8 ans  
 19 h : 9 à 12 ans  
 20 h : 13 à 17 ans

Académie Para'S'cool  
 Terrain des loisirs patinoire couverte  
 88 \$  
 Matériel requis : casque avec grille, gants, jambières, bâton.

## PARASCOLAIRE 5 À 12 ANS

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

### CRÉATION DE BANDE DESSINÉE - 4<sup>E</sup> À 6<sup>E</sup> ANNÉE

Dessin de base, création d'une page de bande dessinée.  
**Matériel inclus.**

60 minutes – 8 semaine  
 Lundi 25 septembre  
 pas de cours 9 octobre  
 15 h 20 à 16 h 45\*  
 Jean Brisebois - Division  
 jouets Passion Majestique  
 Centre communautaire  
 160 \$ 96 \$

Matériel requis : prévoir une bouteille d'eau et une collation.

### DANSE POP AVEC MANUE 2<sup>E</sup> À 6<sup>E</sup> ANNÉE

Apprends des chorégraphies sur les chansons du moment.

60 minutes - 6 semaines  
 Mardi 3 octobre  
 pas de cours 31 octobre  
 15 h 20 à 16 h 45\*  
 Emmanuelle Thérooux  
 Salle Saint-Joseph  
 83 \$ 50 \$

Matériel requis: vêtements et souliers sport, bouteille d'eau et une collation.

### LES PETITS CUISTOTS - MATERNELLE À 6<sup>E</sup> ANNÉE

Apprentissage des techniques culinaires de base, informations sur la saine alimentation. Les participants apporteront une portion à la maison.

60 minutes - 6 semaines  
 Jeudi 5 octobre  
 15 h 20 à 16 h 45\*  
 La Soupière  
 Salle Saint-Joseph  
 142 \$ 86 \$

Matériel requis: un plat refermable pour apporter la portion à la maison.

### MULTISPORT EXTÉRIEUR - 3<sup>E</sup> À 6<sup>E</sup> ANNÉE

Initiation aux sports

60 minutes - 5 semaines  
 Mardi 19 septembre  
 15 h 20 à 16 h 45\*  
 Académie Para'S'cool  
 Terrain des loisirs  
 63 \$ 38 \$

Matériel requis: vêtements et souliers sport adaptés à la température, bouteille d'eau.

## ATELIER MOBILE DU MUSÉE D'ART DE JOLIETTE - 5 À 99 ANS\*

### ESTAMPES MINIATURES

Ateliers semi-dirigés en compagnie d'une animatrice, les participants sont initiés à la gravure avec gouge\*, sur linoléum, à la gravure sur polystyrène et diverses méthodes d'estampes.  
 \*Les enfants de 11 ans et moins doivent être accompagnés d'un adulte.

60 minutes par atelier  
 Jeudi  
 12 octobre et 9 novembre  
 18 h 30 à 19 h 30  
 Musée d'art de Joliette  
 Centre communautaire  
 26 \$ par atelier  
 16 \$ par atelier

Possibilité de s'inscrire à 1 ou aux 2 ateliers à votre choix!

### PEINTURE

Ateliers semi-dirigés en compagnie d'une animatrice, les participants sont initiés à la peinture sur toile, à l'exploration de la diffusion des encres et par le travail de la peinture sur acétate. \*Les enfants de 11 ans et moins doivent être accompagnés d'un adulte.

60 minutes par atelier  
 Jeudi  
 26 octobre et 23 novembre  
 18 h 30 à 19 h 30  
 Musée d'art de Joliette  
 Centre communautaire  
 26 \$ par atelier  
 16 \$ par atelier

Possibilité de s'inscrire à 1 ou aux 2 ateliers à votre choix!

**Nouveau:  
Zumba péruvien**



**ADOLESCENTS 14 ANS ET PLUS ET ADULTES**

**ESPAGNOL**

- 🕒 60 minutes – 8 semaines
- 📅 Mardi 26 septembre - pas de cours le 31 octobre
- 🕒 18 h à 19 h – Débutant  
19 h à 20 h - Intermédiaire
- 👤 Ana Maria Jaramillo
- 🏠 Centre communautaire
- 💰 138 \$ 🗑️ 83 \$

Matériel requis : Débutant : manuel Pensar y Aprender 1 en librairie.  
Intermédiaire : le manuel Pensar y Aprender 2 en librairie.

**ZUMBA PÉRUVIEN**

- 🕒 60 minutes - 10 semaines
  - 📅 Mardi 26 septembre - pas de cours le 31 octobre
  - 🕒 19 h 30 h à 20 h 30
  - 👤 En corps
  - 🏠 Gymnase de l'école des Brise-Vent
  - 💰 143 \$ 🗑️ 86 \$
- Matériel requis: vêtements et souliers de sport, bouteille d'eau.

**THÉÂTRE IMPRO - 13 ANS ET PLUS**

- 🕒 75 minutes - 12 semaines
- 📅 Samedi 23 septembre
- 🕒 10 h à 11 h 15
- 👤 Théâtre Côte-à-Côte
- 🏠 Centre communautaire
- 💰 324 \$ 🗑️ 194 \$

**DANSE COUNTRY**

- 🕒 10 semaines
- 📅 Mardi 26 septembre
- 🕒 19 h à 19 h 45
- niveau 1 Premiers pas
- 🕒 20 h à 21 h
- niveau 2 débutant
- 👤 Danse country Julie Lépine, professeur Stéphanie Harnois
- 🏠 Salle Saint-Joseph
- 💰 80 \$ 🗑️ 48 \$ niveau 1  
91 \$ 🗑️ 55 \$ niveau 2

**MULTI-CARDIO**

- 🕒 60 minutes - 10 semaines
- 📅 Jeudi 28 septembre
- 🕒 18 h 30 à 19 h 30
- 👤 En corps
- 🏠 Salle Saint-Joseph
- 💰 143 \$ 🗑️ 86 \$

Matériel requis: prévoir un tapis de sol, vêtements et souliers de sport, bouteille d'eau.

**YOGA**

- 🕒 75 minutes - 10 semaines
  - 📅 Mercredi 27 septembre
  - 🕒 19 h à 20 h 15
  - 👤 En corps
  - 🏠 Centre communautaire
  - 💰 143 \$ 🗑️ 86 \$
- Matériel requis: prévoir un tapis de sol, vêtements de sport, bouteille d'eau.



**INITIATION AU TAI-CHI - 16 À 77 ANS**

- 🕒 60 minutes - 10 semaines
  - 📅 Mardi 26 septembre
  - pas de cours le 31 octobre
  - 🕒 19 h à 20 h
  - 👤 Yvon A. Kadjo
  - 🏠 Centre communautaire
  - 💰 98 \$ 🗑️ 59 \$
- Matériel requis: vêtements et souliers de sport, bouteille d'eau.

PROGRAMMATION AUTOMNE 2023

INSCRIPTION DU 5 AU 8 SEPTEMBRE 2023

ADULTES 55 ANS ET PLUS

CARDIO MUSCU 55

- 🕒 60 minutes – 10 semaines
  - 🗓️ 27 Mardi 26 septembre
  - 🕒 10 h 30 à 11 h 30
  - 👤 En Corps
  - 🏠 Salle Saint-Joseph
  - 💰 113 \$ 🗑️ 68 \$
- Matériel requis: prévoir un tapis de sol, vêtements et souliers de sport, bouteille d'eau.

ENTRAINEMENT EXPRESS 55+

- 🕒 30 minutes – 10 semaines
  - 🗓️ 27 Vendredi 29 septembre
  - 🕒 9 h à 9 h 30
  - 👤 Magali Dudemaine
  - 🏠 Salle Saint-Joseph
  - 💰 67 \$ 🗑️ 40 \$
- Matériel requis: prévoir un tapis de sol, vêtements et souliers de sport, bouteille d'eau.

STRETCHING

- Exercices fait en douceur qui travailleront la flexibilité, la mobilité et l'endurance musculaire.**
- 🕒 45 minutes - 10 semaines
  - 🗓️ 27 Vendredi 29 septembre
  - 🕒 9 h 35 à 10 h 20
  - 👤 Magali Dudemaine
  - 🏠 Salle Saint-Joseph
  - 💰 77 \$ 🗑️ 46 \$
- Matériel requis: prévoir un tapis de sol, vêtements et souliers de sport, bouteille d'eau.

YOGA 55 +

**Selon votre niveau, vous pourrez exécuter les mouvements avec l'aide d'une chaise. Certains exercices se feront debout et d'autre au sol (ou assis).**

- 🕒 60 minutes – 10 semaines
- 🗓️ 27 Mercredi 27 septembre
- 🕒 9 h 30 à 10 h 30
- 👤 En corps
- 🏠 Salle Saint-Joseph
- 💰 125 \$ 🗑️ 75 \$

Matériel requis: prévoir un tapis de sol, vêtements sport, bouteille d'eau.



PICKLEBALL

- 🕒 9 semaines
- 🗓️ 27 Lundi 25 septembre
- 🕒 19 h 30 à 20 h 30
- 🕒 20 h 30 à 21 h 30
- 🏠 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. Possibilité de réserver le gymnase à d'autres plages horaires pour des activités sportives (ex : Pickleball, badminton).

TENNIS AUTOMNE

5 À 8 ANS

- 🕒 60 minutes - 5 semaines
- 🗓️ 27 Mardi 26 septembre
- 🕒 18 h à 19 h
- 👤 Tennis évolution
- 🏠 Terrains tennis
- 💰 60 \$ 🗑️ 36 \$

9 À 12 ANS

- 🕒 60 minutes - 5 semaines
- 🗓️ 27 Mardi 26 septembre
- 🕒 19 h à 20 h
- 👤 Tennis évolution
- 🏠 Terrains tennis
- 💰 60 \$ 🗑️ 36 \$

13 ANS ET PLUS

- 🕒 60 minutes - 5 semaines
- 🗓️ 27 Mardi 26 septembre
- 🕒 20 h à 21 h
- 👤 Tennis évolution
- 🏠 Terrains tennis
- 💰 69 \$ 🗑️ 42 \$



**Appart  
des jeunes**  
LIEU DE RENCONTRE POUR LES 10 À 12 ANS (PRIMAIRE)



## Ouvert Jeudi et vendredi de 18 h à 21 h

L'Appart des jeunes c'est un lieu de rencontre pour les élèves de 4<sup>e</sup>, 5<sup>e</sup> et 6<sup>e</sup> année.

C'est un lieu animé par et pour les jeunes!

Tu fais partie d'un groupe c'est de ta responsabilité de respecter le code de vie.

Un formulaire d'autorisation de fréquentation du parent est obligatoire lors de la première visite.

À l'Appart des jeunes tu peux...

- Discuter avec tes ami(e)s
- Faire de la lecture
- Demander de l'aide pour tes devoirs
- Créer un projet à ton image avec l'aide de tes animateurs
- Faire des expériences scientifiques et culinaires
- Participer aux soirées spéciales et thématiques
- Jouer à des jeux de société
- Découvrir de nouveaux loisirs

Et encore bien plus! Viens nous voir pour le découvrir!

**POUR EN SAVOIR PLUS ET  
TÉLÉCHARGER LE FORMULAIRE :**  
saintthomas.qc.ca | Appart des jeunes



## ACTIVITÉS D'AUTOMNE

### SEPTEMBRE

- 8 : Fête de bienvenue des 4<sup>e</sup> année
- 28 : Soirée de fabrication de « Slime »

### OCTOBRE

- 12 et 13 : Passe, on prend les idées pour notre futur logo!
- 27 : Soirée Halloween (arrive costumé)

### NOVEMBRE

- 17 : Soirée pyjama (film, bonbons, etc...)

### DÉCEMBRE

- 1 : Décoration du sapin de Noël et de l'Appart des jeunes pour Noël
- 8 : On fête Noël d'avance! (Pige de cadeaux, buffet, bingo, etc...)

## POUR REJOINDRE LES ANIMATEURS

appartdesjeunes23@gmail.com  
450 759-3405, poste 233 (sur les heures d'ouverture)

Au plaisir de vous voir,  
Maestro, Zazou & Tournesol

## BIBLIOTHÈQUE JACQUELINE-PLANTE

*Je me disais que, tant qu'il y aurait des livres, le bonheur m'était garanti.*

- Simone de Beauvoir



### RENTRÉE SCOLAIRE

Utiliser la littérature jeunesse pour permettre à l'enfant d'imager une journée à l'école. « À quoi ressemble une journée à l'école? » C'est souvent ce que se demande un enfant. Mais il est possible de répondre aux questions que se posent les tout-petits en s'appuyant sur des livres. Nous pouvons vous proposer plusieurs livres dont :

- L'album Fafounet va à l'école (Les Malins)
- Wapi le Wapiti et la classe de Madame Charlotte (Les Malins)
- 1,2,3 à l'école (Casterman)
- Ma vie avec un saumon fumé (La Bagnole)
- Le premier jour d'école de madame Pépin (Scolastic)
- La brebis qui voulait des amis (Édition Michel Quintin)

Tiré du magazine CJ, qu'est-ce qu'on lit?  
([http://bit.ly/MagazineCJ\\_Ete2023](http://bit.ly/MagazineCJ_Ete2023))

### AVEZ-VOUS LA PLUS BELLE PHOTO DE SAINT-THOMAS?

Cet automne, nous sommes à la recherche des plus belles photos de notre municipalité où il fait bon y vivre, votre coup de cœur. Les photos seront exposées à la bibliothèque.



Comment participer :

Du 11 au 23 septembre

Envoyer vos photos à l'adresse courriel [biblio@saintthomas.qc.ca](mailto:biblio@saintthomas.qc.ca) ou tout simplement les déposer à la bibliothèque :

Exposition et votes du 25 septembre au 21 octobre

Tirage le 21 octobre à 11 h 30

Prix : Deux paniers de produits locaux d'une valeur de 40 \$ chacun.

### LE RETOUR DES MATINÉES BOUT-CHOIX

Pour les enfants de 18 mois à 4 ans (service offert aux garderies). Les enfants en bas âge ont besoin de livres papier afin de s'initier à la lecture : bricolage et jeux.

Quand : les jeudis 21 septembre, 5 octobre, 19 octobre, 2 novembre, 16 novembre et 30 novembre de 10 h à 11 h.

Inscription 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@saintthomas.qc.ca](mailto:loisirs@saintthomas.qc.ca)

### L'HEURE DU CONTE



Le mardi 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 au plus tard le vendredi 20 octobre auprès du service des loisir par téléphone au 450 759-3405 poste 228 ou par courriel à [loisirs@saintthomas.qc.ca](mailto:loisirs@saintthomas.qc.ca)

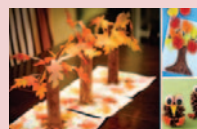
### MERCI À CHLOÉ PRÉVILLE



Du 28 juin au 9 août dernier, notre bibliothécaire en herbe Chloé Prévillle a su vous offrir une animation de qualité et très amusante avec le projet la bibliothèque prend l'air.

Merci Chloé pour ton bon travail et elle a été assisté par Maélie Rivest. La bibliothèque a pris l'air grâce à vous deux.

### BRICO-LIVRES



Les samedis 23 septembre, 21 octobre et 25 novembre de 10 h à 11 h

Annimé par Mélanie Champagne

Thème : L'automne

Des histoires et des bricolages pour profiter de la saison des couleurs.

Inscription auprès du service des loisirs par téléphone au 450 759-3405 poste 228 ou par courriel à [loisirs@saintthomas.qc.ca](mailto:loisirs@saintthomas.qc.ca)

## CONCOURS MA BIBLIO JE M'ABONNE

Entre le 1<sup>er</sup> et le 31 octobre 2023, participez à la campagne d'abonnement de notre bibliothèque et courez la chance de gagner l'un des trois prix suivants \* :



1<sup>er</sup> prix – Apple Watch série 8 – GPS + connectivité cellulaire - Boîtier en aluminium argent 41 mm - Bracelet sport comète, d'une valeur de 660 \$.



2<sup>e</sup> prix – Casque circum-auriculaire sans fil Studio<sup>3</sup> Wireless de Beats - Collection Skyline - Noir nocturne, d'une valeur de 440 \$.



3<sup>e</sup> prix – Lot de jeux de société - Le grand jeu de la littérature. C'est dans quoi déjà? Museum : Pictura, Nouvelles contrées, Dobble, L'Agent Jean, le jeu et Une patate à vélo le jeu, d'une valeur de 245 \$.

Cette année, il y a deux façons de participer :

Le citoyen s'abonne ou se réabonne à notre bibliothèque (abonnement échu ou à échoir au plus tard le 31 décembre 2023). Limite d'une participation par personne.

Le citoyen déjà abonné agit à titre d'ambassadeur de notre bibliothèque en incitant d'autres citoyens à s'abonner. Plusieurs participations possibles, en concordance avec le nombre de citoyens qui s'abonnent grâce à vous. Plus vous parlez de notre biblio et plus vous avez de chances de gagner.

Le règlement du concours est disponible à la bibliothèque et sur [Biblietcie.ca](http://Biblietcie.ca).

\* Le Réseau BIBLIO CQLM est l'organisateur du concours et tous les citoyens des municipalités membres du Réseau peuvent participer.

## NOUS AVONS BESOIN DE VOUS !!!

Comme Madame Diane a toujours la tête pleines d'idées pour que votre bibliothèque soit vivante et accueillante, elle aurait bien besoin de bénévoles afin de pouvoir réaliser tous les projets. Cet automne, elle aimerait faire des épouvantails pour l'Halloween, Madame Diane a bien hâte de vous enrôler comme bénévole.

## CONCOURS ÉTÉ 2023 : GAGNE TON SAC À DOS



Il y a eu 177 passages à la bibliothèque de la part des enfants de l'école des Brise-Vent.

L'heureuse gagnante : Maëlie Rivest

## SEMAINE DES BIBLIOTHÈQUES PUBLIQUES DU QUÉBEC

Du 14 au 21 octobre

Pour souligner le 25<sup>e</sup> anniversaire de la semaine des bibliothèques publiques



Voici ce que nous vous proposons :

**Concours pour les adultes :**

Votre palmarès de vos meilleurs livres des 25 dernières années. Vous nous faites une liste le tout agrémenté d'un commentaire nous expliquant pourquoi ils ont été les meilleurs.

**Concours de dessins pour les enfants :**

Dans 25 ans à quoi ressemblera leur bibliothèque de rêve.

Comment participer : Du 14 octobre au 21 octobre, envoyer votre palmarès ou le dessin de votre enfant à l'adresse courriel [biblio@saintthomas.qc.ca](mailto:biblio@saintthomas.qc.ca) ou tout simplement les déposer à la bibliothèque.

Visite organisée de la bibliothèque pour les Élus lors de cette semaine.

## LES JOURNÉES DE LA CULTURE

Samedi 29 septembre à 9 h 30



Notre invitée pour l'occasion : Madame France Lorrain, autrice de la trilogie : Sur la route du tabac.

Inscription auprès du service des loisirs par téléphone au 450 759-3405 poste 228 ou par courriel à [loisirs@saintthomas.qc.ca](mailto:loisirs@saintthomas.qc.ca)



POUR LES ADULTES DE 18 ans et plus



**Samedi 23 septembre 2023 à 14 h**

Diffusion sur écran dans la bibliothèque

Artiste invité : Michel Rabagliati

Genre littéraire : Bande dessinée

Lieu de diffusion : Maison de la littérature, à Québec

**Samedi 21 octobre 2023 à 14 h**

Artiste invitée : Jocelyne Saucier

Genre littéraire : Roman

Lieu de diffusion : Bibliothèque municipale de Rouyn-Noranda, en Abitibi-Témiscamingue



## ASSOCIATIONS SPORTIVES SANS BUT LUCRATIF

Certaines associations sportives sont reconnues par la municipalité pour la gestion des sports organisés sur le territoire de Saint-Thomas. Ces associations sont affiliées à leurs fédérations respectives.

Vos enfants souhaitent faire du basketball, du patinage artistique ou du hockey cet automne, contactez les associations sportives suivantes :

- Club de soccer Lanaudière Nord (CSLN)
- CPA Les Étoiles d'Argent (patinage artistique)
- Association de hockey mineur Joliette-Crabtree (AHMJC)
- Association de basketball Persévérance

Les coordonnées sont sur notre site web : [sainthomas.qc.ca](http://sainthomas.qc.ca) / associations sportives

La municipalité assume 40 % des frais d'inscription pour ses citoyens âgés de moins de 18 ans, de 55 ans et plus et les étudiants de moins de 25 ans (sur présentation de carte étudiante) sur les tarifs de base dans le récréatif lors des inscriptions auprès de ces associations.

## KARATÉ FAMILIAL À SAINT-THOMAS

de 7 à 77 ans  
pour les hommes, les femmes, les garçons et les filles

Inscriptions et informations :

Mercredi 6 septembre à 18 h 30  
Gymnase de l'école des Brise-Vent

Session de 9 semaines à raison de 2 cours semaines :

Mercredi de 18 h 30 à 19 h 30

Samedi de 9 h à 10 h 30

Premier cours mercredi 6 septembre

Coût pour la session : 125\$

Lieu : gymnase de l'école des Brise-Vent

Venez rencontrer votre Shian François Savignac

Pour toutes questions et informations : Yannick 450 803-4069



## UNE RENTRÉE SCOLAIRE AUX COULEURS DE LA BIENVEILLANCE

La rentrée scolaire arrive rapidement. Cette période de joie risque de représenter certains défis pour les familles lanaudoises. Par exemple, on peut facilement être dépassé par le retour à la routine, un nouveau professeur, etc. Cela peut prendre plusieurs jours, voire plusieurs semaines pour s'y habituer.

Il devient alors primordial de prendre soin de soi et de ses proches. Profitons de cette période d'adaptation pour rester solidaires les uns envers les autres. Ainsi, nous favoriserons la création de milieux bienveillants pour nos jeunes. Les parents peuvent aussi apporter leur contribution en posant ces gestes simples :

- Se rappeler que la période d'adaptation est normale;
- Discuter avec ses enfants et son entourage;
- Faire preuve d'ouverture d'esprit;
- Communiquer, au besoin, avec les intervenants du jeune;
- Etc.

### Des outils adaptés

Le Comité régional pour la valorisation de l'éducation (CREVALE) met à la disposition des parents plusieurs outils clés en main. Ceux-ci faciliteront la transition entre les vacances d'été et le début de l'année

scolaire. Pour en savoir plus, on peut consulter la section « Famille » du site [crevale.org](http://crevale.org). On y retrouve :

- Des idées d'activités pour favoriser la lecture (cuisiner, inventer des histoires, etc.);
- Des trucs et astuces pour l'aide aux devoirs et leçons;
- Des pages thématiques qui abordent des sujets comme le stress et l'anxiété;
- Et bien plus encore!

### Faire la différence, ensemble

L'écoute, l'empathie et le soutien sont indispensables à la mise en place d'environnements bienveillants. D'ailleurs, il existe déjà une belle gamme d'organismes qui sont là pour les familles. Il ne faut pas hésiter à se renseigner.

En tant que communauté, soyons là pour les familles. Lanaudoises et Lanaudois, favorisons la santé mentale positive de tous. C'est ensemble que nous mènerons les jeunes de notre collectivité vers la réussite!

Rédaction : CREVALE





## COMITÉ DE JUMELAGE SAINT-THOMAS LA ROQUE-GAGEAC : LE GRAND VOYAGE!



*Remise de la plaque commémorative du 7<sup>e</sup> échange à la première adjointe, Michèle Courbrant, de la mairie de La Roque-Gageac*

Le 26 juin dernier, la 7<sup>e</sup> cohorte du comité de jumelage Saint-Thomas - La Roque-Gageac s'envolait vers la France pour compléter l'échange débuté en 2019. Onze jeunes et trois accompagnateurs formaient le groupe. C'est avec beaucoup de plaisir et d'émotions que les jeunes se sont retrouvés quatre ans plus tard. Lorsque nous sommes arrivés à La Roque-Gageac, nous avons été accueillis très chaleureusement. Pendant deux semaines, toute l'équipe d'accompagnateurs français nous a fait visiter des trésors de leur patrimoine. Le Gouffre de Padirac nous a laissés sans voix avec sa profondeur et la couleur de son eau turquoise. Le village de La Roque-Gageac à flanc de montagne, nous a impressionnés avec sa hauteur et ses maisons bâties à même le rocher. Les châteaux nous ont instruits sur un passé riche d'histoire et d'architecture. Grâce aux guides très captivants, nous avions l'impression de voir l'histoire se dérouler devant nos yeux. La dune du Pilat avec ses montagnes de sable incroyables nous a émerveillés avec son immensité et ses paysages à couper le souffle. Et que

dire de la ville de Bordeaux avec son architecture diversifiée! Au-delà des paysages et des richesses patrimoniales, nous avons pu goûter des mets traditionnels comme le foie gras et le magret de canard qui furent un plaisir pour les papilles! En plus de toutes ces découvertes, ce que nous retenons le plus, sont les belles rencontres que nous avons faites. Que ce soit les familles chez qui nous logions, les jeunes qui participaient à l'échange, les organisateurs qui nous accompagnaient lors des sorties, les gens que nous rencontrions dans le village, tous nous ont marqués par leur gentillesse et leur chaleur. Ce fut difficile de quitter ces nouvelles amitiés que nous souhaitons voir perdurer. Bref, nous pouvons dire sans l'ombre d'un doute que nous avons maintenant La Roque-Gageac tatoué sur le cœur!

Ces instants riches d'échanges ont une nouvelle fois convaincu les deux comités de débiter un huitième échange. Nous vous invitons à ouvrir l'œil dès cet automne, nous aurons plus d'informations.

## SERVICE D'INTERVENTION EN MESURES D'URGENCE

**Vous vivez avec une limitation ou un problème de santé grave qui pourrait nuire à votre sécurité en cas d'urgence? L'un de vos proches vit avec un handicap? Si les pompiers doivent vous évacuer, est-ce qu'ils sont au courant de vos limitations ou de vos besoins spécifiques? Non?**

En 2023, prenez votre sécurité en main et permettez-vous une tranquillité d'esprit pour vous et vos proches en adhérant au registre du service d'intervention en mesures d'urgence.

Créé et mis en place en 2007, le service d'intervention en mesures d'urgence permet d'améliorer la sécurité des personnes vulnérables lors d'un sinistre en mettant à la disposition des autorités compétentes un registre le plus complet possible sur les incapacités de certains citoyens. Ceci permet, en situation d'urgence (verglas, panne d'électricité majeure, incendie, crise sanitaire, etc.), d'identifier les personnes vulnérables d'un secteur donné et d'agir plus rapidement et efficacement selon les besoins (communication, évacuation, hébergement, etc.) de chacun. Ce service est offert aux citoyens de la MRC de Joliette présentant une limitation ou un problème de santé grave :

- Personnes ayant une déficience physique ou sensorielle;
- Personnes ayant une déficience intellectuelle ou des problèmes de santé mentale;
- Personnes ayant des limitations nécessitant des mesures d'urgence adaptées en cas de sinistre.

Vous désirez vous inscrire à notre registre? Téléchargez et remplissez le formulaire prévu à cet effet (formulaire sur le site web [aphpssj.com](http://aphpssj.com)) et retournez-le à l'APHPSSJ par courriel au [info@aphpssj.com](mailto:info@aphpssj.com) ou par la poste au 200, rue de Salaberry, local 134, Joliette (Québec), J6E 4G1.

COORDONNÉES DE L'APHPSSJ AFIN DE VOUS INSCRIRE

Association des personnes handicapées physiques et sensorielles secteur Joliette

450 759-3322

[info@aphpssj.com](mailto:info@aphpssj.com)





## CLUB FADOQ GERBE D'OR SAINT-THOMAS

Bonjour à tous,

L'automne est maintenant à nos portes et nos **activités** reprennent avec beaucoup de fébrilité et avec le plaisir de revoir nos membres dans chaque activité et cette année encore votre C.A. est là pour vous les offrir.

- Les quilles du 30 août au 17 avril 2024 (mercredi)
- Les cours de danse en ligne du 7 septembre au 16 mai 2024 (jeudi)
- Jeu de poches (babette) du 15 septembre au 26 avril 2024 (vendredi)
- Bingo du 5 septembre au 21 mai 2024 (mardi)

Ne surtout pas oublier **nos dîners** de l'automne :

- 26 septembre : dîner ouverture des activités
- 31 octobre : dîner d'Halloween
- 19 décembre : dîner de Noël.

Membres FADOQ nous vous attendons et les nouveaux membres vous serez les bienvenus.

### En remerciements à Sylvain Harnois

Les membres du CA souhaitent remercier Sylvain Harnois pour son implication dans l'entretien des terrains de pétanque cet été.

Votre C.A.

Richard Forget (président), Claude Rocheleau, Lise Grenier, Jeannine Volkman (secrétaire), Céline Bonin, Gaétane Cormier et Maurice Melançon.

## AFEAS

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

### Prochaines rencontres

L'Afeas Saint-Thomas va reprendre ses activités le 12 septembre avec sa première rencontre « Femmes d'ici » au centre communautaire, 2e étage.

La date et l'heure de notre activité d'artisanat mensuelle seront annoncées à la réunion du 12 septembre.

### Nouveau logo

L'Afeas possède un nouveau logo, voici sa signification

*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, essentiel 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)*

**Vous êtes curieuse d'en savoir plus sur notre association, communiquez avec nous, les nouvelles membres sont en tout temps acceptées.**

Notre conseil d'administration pour 2023-2024.

Danièle G. Marcil (présidente), Réjeanne Simard (Vice-présidente), Diane Derouin et Thérèse B. Auger administratrices, Ginette Roy (secrétaire-trésorière)





## NEUROPATHIE SENSORIELLE



« Je suis très heureuse de pouvoir enfin vous partager le montant que j'ai amassé pour notre levée de fonds 2022, au profit de la recherche sur la maladie de la Neuropathie Sensorielle ».

Madame Danielle Lepage a réussi à amasser en 2022 la somme de 25 840 \$ et ce, que par des appels téléphoniques, la vente de cadeau et de certificat cadeau qui lui ont été généreusement offerts pour la cause. Votre don a contribué à faire naître en nous, l'espoir qu'un jour, nous pourrions avoir, grâce aux recherches, une meilleure qualité de vie, et beaucoup moins de souffrance. Cette levée de fonds garde cette belle flamme de la vie qui brûle en chacun de nous, bien allumée. Même si parfois elle est toute petite, mais vraiment très petite, il reste quand même toujours assez de braise, pour qu'au contact de personnes extraordinaires comme vous, elle s'enflamme et se remette à brûler de toutes ses forces pour vivre.

« La générosité des Lanaudois s'est encore une fois exprimée de belle façon et je tiens absolument à remercier sincèrement tous ceux et celles qui nous ont aidés en donnant pour la cause » nous dit Madame Danielle Lepage, déployant un très beau sourire. Les fonds réunis par Danielle Lepage soutiendront les recherches du Dr Bernard Brais de l'Institut et l'hôpital neurologique de Montréal-Le Neuro. Le Dr Brais a consacré sa carrière à tenter de comprendre et de développer des traitements pour les maladies génétiques héréditaires plus fréquentes au Québec, dont les neuropathies sensitives. Une maladie régionale, puisque 70 % des cas diagnostiqués sont dans la région de Lanaudière. Ses travaux portent présentement sur huit maladies, dont la neuropathie sensorielle. Son objectif est de mieux comprendre ces maladies et de développer de nouvelles approches thérapeutiques.

« Danielle nous inspire et nous motive, moi et mon équipe, à redoubler d'efforts dans l'étude et la recherche de traitements pour ces maladies si invalidantes » de dire le Dr Brais

Vivre avec cette maladie est un lourd fardeau, comme l'explique Mme Lepage: « La neuropathie sensorielle m'a obligée à revoir ma façon de vivre. De simples choses peuvent m'être fatales... et comment attacher un simple bouton quand on n'a plus le bout de ses doigts? Mes os sont fragiles comme de la porcelaine et je souffre beaucoup en quasi-permanence. Si nous voulons que les jeunes qui en sont atteints puissent avoir des rêves, mais surtout, qu'ils puissent les réaliser, donnons-leur la chance de vivre, de grandir et de pouvoir s'épanouir, autrement que sur quatre roues. Pour y arriver, nous avons un urgent besoin de tous les dons possibles, pour que les recherches puissent continuer ainsi que des cadeaux et certificats cadeaux qui seront vendus pour la cause », nous dit Madame Lepage.

Le don est certainement l'une des clés ouvrant la porte entre soi et les autres. Je pense vraiment que si l'on continue de s'entraider en travaillant et en marchant ensemble dans la même direction en aidant la recherche, et bien, on arrivera à changer la face de la médecine traditionnelle. Grâce à vous tous! Nous espérons pouvoir vous compter de nouveau parmi nos plus fidèles et précieux partenaires.

Avec toute mon affection et reconnaissance

Danielle Lepage : Responsable bénévole de la levée de fond 450 756-2915  
1414 Route 158 St-Thomas de Joliette Qc. J0K3L0...Libellez votre chèque au nom suivant : Le Neuro

## MERCI À TOUS

## ENTRAIDE SAINT-THOMAS

Nous sommes toujours là!

La **vente de vêtements** à bas prix se continue le deuxième et dernier samedi de chaque mois de 9 h à 12 h au sous-sol de la Salle St-Joseph (854, rue Principale).

Au même moment, nous **recueillons vos vêtements usagés** en bon état ainsi que de petits électros (grille-pain, petit four, micro-ondes).

Le profit des ventes nous aide à continuer notre mission qui est de soutenir les citoyens et familles défavorisées de la communauté par l'aide alimentaires, l'offre d'activités de loisirs, des vêtements et plus. Nous nous adressons à tous les citoyens de Saint-Thomas, peu importe l'âge.

Vous avez besoin d'aide, vous pouvez nous rejoindre au 450 759-3405, poste 241

Comité Entraide St-Thomas



## COMITÉ VIEILLIR À SAINT-THOMAS



### TROUSSE DE SÉCURITÉ POUR AINÉS

#### Visite annuelle de courtoisie

Le comité prépare ses prochaines visites de courtoisie dans le cadre du projet de trousse de sécurité pour aînés. C'est donc le moment de nous recommander vos amis, voisins ou proches pour recevoir la visite de nos bénévoles. Ces visites ont pour but de visiter les personnes âgées isolées de Saint-Thomas, principalement ceux qui vivent seuls ou en couple. Lors de ces visites, nous les informons sur les différents services disponibles, en plus de leur remettre une petite trousse d'articles favorisant la sécurité à domicile.

Communiquer en toute confidentialité avec le service des loisirs (450 759-3405, poste 228) pour référer.

### RETOUR SUR L'ÉTÉ



Merci à ceux et celles qui ont participé aux spectacles présentés cet été. En juillet, Michel Lefebvre a, avec beaucoup de générosité, interprété des chansons d'antan. En août, c'est le conteur bien de chez nous, Thierry Goulet-Forbe, qui a conté et joué des histoires d'ici. Nous espérons que vous avez apprécié ces moments organisés spécialement pour vous!

## CENTRE ÉMILIE-GAMELIN



### Activités automnales pour les aînés !

La saison automnale au Centre communautaire Emilie-Gamelin se déroulera du 12 septembre au 12 décembre 2023. Les activités proposées sont : Café & jasette, tricot, activité physique adaptée (APA), stimulons nos neurones ainsi qu'une toute nouvelle activité Jeux de société. Vous pouvez communiquer avec Mme Linda Malo pour plus d'informations ou pour votre inscription (Inscription obligatoire)

Surveillez notre page Facebook ou communiquez avec nous au (450) 756-2005.

Au plaisir de vous revoir !

### PROCHAINES CONFÉRENCES MENSUELLES

Notez à votre calendrier les dates des prochaines conférences mensuelles :

- 29 septembre
- 20 octobre
- 24 novembre

Les thèmes seront envoyés par courriel dans les prochaines semaines. Des copies papier seront disponibles au service des loisirs. Les détails ne sont pas complètement ficelés au moment de réaliser le Coup d'œil. Chaque conférence est au coût de 5 \$, repas inclus. Elles se déroulent au Centre communautaire, 2e étage. Inscription obligatoire auprès du service des loisirs au moins cinq jours avant la date de la conférence.

## ORGANISME AUX BONHEURS DES AÎNÉS (ABDA)

Les activités de mise en forme d'Aux bonheurs des aînés sont adaptés à toutes les conditions physiques.

Voici la programmation d'automne:

Lundi :

Cardio muscu (Saint-Paul) 9 h à 10 h

Danser pour garder la forme (Saint-Thomas) 10 h 15 à 11 h 15

Mardi :

Latino 55 (style Zumba) (Saint-Paul) 9 h 30 à 10 h 30

Club de marche (Saint-Paul) 11 h à 11 h 45

Mercredi

Cardio-muscu (Crabtree) 9 h à 10 h \* Priorité aux citoyens de Sainte-Marie-Salomé

Stretching (Crabtree) 10 h à 11 h groupe 1

Jeudi

Cardio-muscu (Crabtree) 9 h à 10 h

Club de marche (Crabtree) 11 h à 11 h 45

Yoga sur chaise (Crabtree) 13 h 30 à 14 h 30

Yoga (Crabtree) 15 h à 16 h

Vendredi

Latino 55 (style Zumba) (Saint-Paul) 9 h à 10 h

Stretching (Crabtree) 13 h 30 à 14 h 30 groupe 2

### Ouvert à tous les membres !

La session automne 2023 se déroulera de la semaine du 25 septembre à la semaine du 11 décembre (12 semaines). Inscriptions à compter du 6 septembre en personne au local d'Aux bonheurs, 20 \$ par session par cours choisie. La cotisation annuelle pour être membre est de 20 \$.

## MERCI AUX EMPLOYÉS ÉTUDIANTS

L'été tire déjà à sa fin et la municipalité de Saint-Thomas tenait à remercier sincèrement les 32 étudiants qui ont collaboré tous au long de l'été dans les différents services municipaux, tels que les loisirs, l'urbanisme et l'environnement et les travaux publics. Nous croyons qu'offrir une expérience en milieu de travail ne peut être que formateur et éducatif, nous sommes heureux de contribuer à leur développement professionnel. Nous sommes reconnaissants de leur travail!

### CAMP DE JOUR

Notre belle et grande équipe du camp de jour a fait passer un magnifique été à vos enfants grâce à une panoplie d'activités qu'ils avaient prévues pour eux. Nous remercions nos étudiants qui ont consacré leur été au camp de jour. Sans eux, rien de cela ne serait possible. Merci à Étincelle, coordonnatrice, Gargouille responsable de site, Luciole et Oreo responsables du service de garde et animatrices ainsi que nos 12 animateurs et 4 accompagnateurs.

À l'année prochaine.



### PISCINE

Nous adressons un immense merci à la belle équipe d'employés de la piscine pour leur dévouement et leur vigilance. Leur présence rassurante et leur professionnalisme ont contribué à créer un environnement sécuritaire et agréable pour tous. Grâce à eux, les citoyens de Saint-Thomas ont pu pleinement profiter de notre piscine et participer à des cours de natation.



### AGENTE À L'ENVIRONNEMENT, À L'URBANISME ET À L'ARROSAGE

Le service d'urbanisme souhaite remercier Ange Castilloux pour sa 2<sup>e</sup> année en tant qu'agente à l'environnement, à l'urbanisme et à l'arrosage. Merci pour ton professionnalisme et ton dévouement.



### SURVEILLANTS DE PARC

Ce sont nos yeux sur le terrain, ils veillent à la propreté des lieux, sans eux nous ne pourrions avoir autant d'activité dans les parcs. Nous leur disons donc merci pour cet été, et pour certain nous sommes heureux de poursuivre notre collaboration avec vous à l'année.



**Nous souhaitons à tous une belle continuité dans vos projets futurs et un beau retour sur les bancs d'école!**

École **hôtelière** de Lanauvière  
Ateliers culinaires pour le plaisir!  
Les samedis de 9 h à 13 h  
Du 16 septembre 2023 au 15 juin 2024

Centre de services jeunesse des Saumois  
Québec

SAE  
MRC de Joliette

La rentrée sans voiture, ça ben de l'allure!

Avec le service de transport en commun de la MRC de Joliette

[pensebus.com](http://pensebus.com)  
[jembarque.com](http://jembarque.com)

MRC de Joliette

## AGENT-E AUX COMMUNICATIONS

Poste à temps complet  
Flexibilité et avantages intéressants



**On recrute un agent (e) aux communications pour soutenir nos services!**  
**Une belle opportunité de se joindre à notre équipe.**

Tu adores les communications!  
Les réseaux sociaux n'ont aucun secret pour toi!  
Tu maîtrises le français du bout des doigts!  
Tu aimes informer les autres!  
Les gens de ton entourage louangent ta créativité!  
Tu aimes les défis?

Cet emploi est pour toi! Un nouveau poste à combler n'attend que toi, envoie ton CV.  
Consultez l'offre d'emploi : [www.sainthomas.qc.ca](http://www.sainthomas.qc.ca)

## OFFRE D'EMPLOI



## Pour la rentrée scolaire, OSEZ le transport collectif, pour le fun!

JOLIETTE, le 18 août 2023 – Les services de transport collectif de Lanaudière sont heureux d'inviter à nouveau les Lanaudoises et Lanaudois à oser les nombreux services de mobilité à travers une campagne de promotion et des offres spéciales. Une belle invitation à vivre le transport collectif pour une rentrée scolaire dans le plaisir!

Les occasions pour oser le transport collectif ne manqueront pas! Circuits d'autobus locaux et interrégionaux, transport collectif (taxibus), transport adapté, covoiturage; dans Lanaudière, l'offre de transport est diversifiée et représente une alternative gagnante à intégrer dans son mode de vie.

Pour marquer cette rentrée, en plus de diffuser conjointement une campagne de promotion du transport collectif :

### CIRCUITS RÉGIONAUX

Tous les transports seront offerts à 2 \$ sur la desserte en autobus régionale (circuits 32, 34, 35, 37, 50, 125, 131-138).

### TRANSPORT ADAPTÉ

Tirage de carnets de 10 passages parmi les usagers du transport adapté.

### TRANSPORT COLLECTIF EN MILIEU RURAL (TAXIBUS)

Tirage de carnets de 10 passages parmi les usagers du transport collectif en milieu rural (taxibus).

Du côté de la MRC de Joliette, le transport urbain sera également offert gratuitement entre le 28 août et le 4 septembre. Un rabais de 10 % sera enfin offert à l'achat de titre mensuel pour le mois de septembre.

### MRC DE JOLIETTE

450 759-5133 / 1-866-755-2917

[www.mrcjoliette.qc.ca/transport](http://www.mrcjoliette.qc.ca/transport)

**OSEZ-LE  
pour le fun !**

**CONCOURS**

Tirage de carnets de 10 passages

Parmi les usagers du transport collectif en milieu rural (taxibus) entre le 28 août et le 4 septembre

Un espace où prendre racine  
**MRC de Joliette**



## 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!

# FÊTE DE LA RENTRÉE



Saint-Thomas

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

**FEUX D'ARTIFICE**  
(21 H 30)

**TOUT EST  
GRATUIT!**

**VENDREDI  
15 SEPTEMBRE - 18 h**  
Terrain des loisirs  
(941, rue Principale)

**FILM EN PLEIN AIR**  
(VERS 20 H)

**JULES**  
*Au Pays*  
**d'ASHA**

La vérité naît des légendes

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.

**JOUTE DE SOCCER AMICALE**

Thomassiens et travailleurs étrangers  
les équipes seront formées au hasard sur place.

Inscription dès maintenant:  
450 759-3405, poste 228  
loisirs@saintthomas.qc.ca

**INFO : WWW.SAINTHOMAS.QC.CA**

**C'EST UN RENDEZ-VOUS À SAINT-THOMAS  
LE SAMEDI 14 OCTOBRE PROCHAIN**

**15** ANS **Le grand DÉFI**  
PIERRE LAVOIE

# LA GRANDE MARCHÉ

PRESCRITE  
PAR LES  
**MÉDECINS**  
DE FAMILLE



**UN PAS VERS NOTRE SANTÉ**

**2 ET  
5 KM**



**INSCRIVEZ-VOUS**  
**ONMARCHÉ.COM**  
**GRATUIT ET OUVERT À TOUS**

**DATE :** samedi 14 octobre 2023

**HEURE :** animation à 13 h, départ à 14 h

**LIEU :** Clinique médicale Saint-Thomas  
830, rue Principale  
Saint-Thomas

**FÉDÉRATION DES MÉDECINS  
OMNIPRATICIENS DU QUÉBEC**

RioTinto

Québec

PARTENAIRE D'ACTION  
**QUÉBECOR**



Saint-Thomas