



# COUP D'OEIL

Saint-Thomas



Informations pratiques

Informations municipales

Loisirs et culture

Communauté

*Joyeuses  
Fêtes!*





 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

## FERMETURE DES BÂTIMENTS MUNICIPAUX POUR LA PÉRIODE DES FÊTES

**Mairie** : 25 décembre au 2 janvier inclusivement  
Dernier jour : 22 décembre | Réouverture le 3 janvier

### **Service des loisirs et bibliothèque Jacqueline-Plante**

23 décembre au 5 janvier inclusivement  
Dernier jour Service des loisirs : 22 décembre | Réouverture le 8 janvier  
Dernier jour bibliothèque : 20 décembre | Réouverture le 8 janvier

## 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

### **Joëlle Turcotte**

Agente aux communications  
communications@saintthomas.qc.ca  
poste 243

### **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 - 2024**

Semaine du 13 mars – \*21 février

Semaine du 8 mai – \*17 avril

Semaine du 21 août – \*24 juillet

Semaine du 20 novembre – \*30 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 des communications

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

**Illustrations et photographies** : Mélanie Emond Photographie,  
Drone Shot TL, Thimothée Lajeunesse, Pixabay, Pexel  
et gracieuseté de citoyens.

## Conférence Vieillir



### ADRESSES

Terrain des loisirs	941, rue Principale
Parc Ruisseau-des-Vents	rue L.M. Drainville
Salle Saint-Joseph	854, rue Principale
Parc Henri-Mondor	rue Domaine-Lafortune
École des Brise-Vent	760, rue Principale
Clinique médicale	830A, rue Principale
Bureau de poste	851, rue Principale
Église	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

Agnès Derouin, Présidente 450 759-5252  
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



Je suis ravi de vous annoncer de belles nouveautés pour la municipalité cet automne.

### Subventions

Pour que les citoyens puissent contribuer à la protection de l'environnement à leur façon, la municipalité de Saint-Thomas vous accordera maintenant une subvention pour l'achat de produits d'hygiène féminine lavables. Le remboursement sera d'un montant maximal de 100 \$ par personne ou 50 % de la facture totale. La demande devra être accompagnée de la facture d'achat et d'une preuve de résidence de Saint-Thomas.

Toujours dans un but écologique, la municipalité de Saint-Thomas octroie maintenant un remboursement de 100 \$ à l'achat d'une toilette à faible débit d'eau.

Vous pourrez trouver plus d'informations sur le site internet de la municipalité.

### 30 ans, ça se fête!

J'aimerais souligner les 30 ans de services de Pierre Désy pour la municipalité de Saint-Thomas. Pierre est le directeur du service des travaux publics. Je tiens

à le féliciter et à le remercier pour son bon travail et sa loyauté envers Saint-Thomas depuis toutes ces années.

### Nouveaux employés

Je suis enchanté de vous annoncer que la municipalité de Saint-Thomas a procédé à l'embauche de Mme Martine St-André, secrétaire-réceptionniste à titre d'employée régulière depuis le 1er septembre 2023. Mme St-André aura droit à tous les avantages de la convention collective en vigueur en date du 1er septembre. Bienvenue parmi nous.

Aussi, je suis heureux de vous révéler que la municipalité a procédé à l'embauche de Mme Joëlle Turcotte à titre d'agente aux communications à compter du 18 octobre 2023. Mme Turcotte sera une employée à l'essai dont la période de probation sera de 120 jours travaillés. Son horaire sera de 31,5 h / semaine. Bienvenue parmi nous.

### Le Grand défi Pierre Lavoie

Dans le cadre du Grand défi Pierre Lavoie, la grande marche Saint-Thomas du 14 octobre dernier fût un succès. Grand merci aux docteurs Jean Dépelteau et Jérémie Venne ainsi qu'à tous les bénévoles qui ont participé à ce bel événement.

En cette fin d'année, je profite de l'occasion qui m'est accordée pour vous souhaiter nos meilleurs vœux de santé, de paix et de résilience à vous tous citoyennes et citoyens.

Joyeuses Fêtes et bel hiver

André Champagne, maire

## PROCHAINES SÉANCES DU CONSEIL MUNICIPAL

- ▲ Lundi 4 décembre 2023
- ▲ Lundi 15 janvier 2024
- ▲ Lundi 5 février 2024
- ▲ Lundi 4 mars 2024
- ▲ Mardi 2 avril 2024

- ▲ Lundi 6 mai 2024
- ▲ Lundi 3 juin 2024
- ▲ Mardi 2 juillet 2024
- ▲ Lundi 12 août 2024
- ▲ Mardi 3 septembre 2024

- ▲ Lundi 7 octobre 2024
- ▲ Lundi 4 novembre 2024
- ▲ Lundi 2 décembre 2024

### 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)



**ATTENTION FRAUDEURS ACTIFS**

- 1 NE DONNEZ PAS** votre carte de paiement avec le numéro d'identification personnelle (NIP) à qui que ce soit;
- 2 NE CÉDEZ PAS** à l'urgence de donner de l'argent;
- 3 NE TRANSMETTEZ PAS** d'informations personnelles;

Au moindre doute, **RACCROCHEZ** et **CONTACTEZ** votre service de police.

310-4141 ou \*4141  
450 698-1331



## SÉCURITÉ PUBLIQUE

### MISE EN GARDE – FRAUDES TÉLÉPHONIQUES ENVERS LES AINÉS

La Sûreté du Québec vous rappelle les bons réflexes à adopter pour prévenir une fraude. Soyez vigilants lorsque vous recevez un appel d'un soi-disant conseiller, enquêteur ou représentant du gouvernement. Méfiez-vous si vous recevez un appel ou un courriel d'un membre de votre famille qui a besoin d'aide (ex. petit fils, nièce), confirmez la situation en parlant à d'autres proches. Vous pourriez être en présence d'un fraudeur.

- On vous demande de confirmer ou de donner vos informations personnelles et bancaires? Méfiez-vous. Ne donnez aucun renseignement personnel ou bancaire au téléphone. Les fraudeurs peuvent commencer leur appel en vous demandant de confirmer votre identité à l'aide des renseignements déjà en sa disposition. Leur but? Vous mettre en confiance!

- Raccrochez. Prenez un moment de recul. Retrouvez le numéro de téléphone officiel de l'organisme qui vous a contacté, appelez-le et vérifiez la validité de la demande qui vous est adressée. Ne rappelez jamais à un numéro de téléphone transmis par votre interlocuteur.

- Votre afficheur indique un « numéro de téléphone officiel » ?

- Ne supposez JAMAIS que le numéro de téléphone sur votre afficheur est exact. Les fraudeurs utilisent des logiciels ou des applications pour tromper leurs victimes. Le numéro de l'appel peut également être masqué.

- On vous demande de remettre vos cartes et vos NIP, dans une enveloppe, peu importe la raison (ex. pandémie) ?

- Refusez. N'ayez pas peur de dire non et raccrochez. Les fraudeurs peuvent hausser le ton, se montrer insistants ou recourir à des fausses menaces pour obtenir votre coopération. Gardez en tête qu'aucune institution financière (ou organisme gouvernemental) ne procède ainsi.

- ♦ Vous recevez un appel d'un soi-disant membre de votre famille (ex. petit fils, nièce) en situation de détresse (ex. accident d'auto, détention, hospitalisation) et invoquant un besoin urgent d'argent? On vous demande de surtout n'en parler à personne ?

- Méfiez-vous! Prenez un moment de recul, n'envoyez pas d'argent. Ne transmettez pas votre numéro de carte de crédit. N'achetez aucune carte prépayée (ex. carte iTunes) dans le but de fournir à votre interlocuteur les codes de ces cartes.
- Validez l'histoire qui vous est présentée et l'identité de la personne avec qui vous communiquez en appelant des parents, un autre membre de la famille ou des amis.
- Les fraudeurs peuvent également se faire passer pour un policier ou un avocat afin de rehausser la crédibilité de cette mise en scène.

#### POUR SIGNALER UNE FRAUDE OU DEMANDER DE L'AIDE

- ♦ Communiquez avec la Sûreté du Québec au 310-4141 ou \*4141 (cellulaire) ou avec votre service de police local.
- ♦ Communiquez avec le Centre antifraude du Canada pour signaler la fraude : 1 888 495-8501.

La Sûreté du Québec invite les citoyens à consulter la section Conseils de son site Web ([www.sq.gouv.qc.ca](http://www.sq.gouv.qc.ca)) afin d'en apprendre davantage sur la fraude ou consulter le site Web du Centre antifraude du Canada au [www.centrefraude.ca](http://www.centrefraude.ca).

**VOTRE AFFICHEUR PEUT ÊTRE TROMPEUR**

**REFUSEZ! DITES NON!**  
RACCROCHEZ ET SIGNALEZ LA FRAUDE

## SUBVENTIONS

### PRODUITS D'HYGIÈNE FÉMININE LAVABLES

La Municipalité de Saint-Thomas offre une subvention pour l'achat de produits d'hygiène féminine lavables. La municipalité de Saint-Thomas remboursera 50% de la facture totale ou jusqu'à un montant maximal de 100\$ par personne. La demande doit être accompagnée de la facture d'achat et d'une preuve de résidence à Saint-Thomas.



### TOILETTE À FAIBLE DÉBIT D'EAU

La Municipalité de Saint-Thomas offre une subvention à l'achat d'une toilette à faible débit d'eau. La municipalité de Saint-Thomas accordera un remboursement de 100 \$.

Consultez le site internet pour toutes les informations.



## NIDIFICATION – RAPPORT 2023

### UNE ANNÉE EXCEPTIONNELLE, LA NIDIFICATION TOUJOURS EN AUGMENTATION!

La saison 2023 fut vraiment exceptionnelle en ce qui concerne la nidification. Dès le mercredi 12 avril, j'ai entendu le gracieux cri de ma première hirondelle. Quelques minutes plus tard, deux couples se disputaient le nichoir dans la cour arrière de mon domicile sur le rang Saint-Charles. Malheureusement, à mon grand désarroi, dès le lendemain, elles ont fait une pause d'environ une semaine, suite à une baisse normale de la température à cette période de l'année.

Heureusement, dès leur retour, elles ont envahi le ciel et ne l'ont plus quitté jusqu'à l'envol des hirondeaux à la fin de juin.

Les résultats de l'année sont époustouffants. C'est le meilleur pourcentage obtenu depuis l'annonce du projet. Il y a eu 29 nidifications dans les 31 nichoirs répartis sur les terrains de la municipalité, soit 93,54 %. De ce nombre, je note deux nichées avortées, ce qui fait passer le taux de réussite à 87,1 %.

Plus en détail, j'ai répertorié 24 nichoirs d'hirondelles bicolores, 3 troglodytes et 2 merles bleus. Le dépôt à sel, sur la rue Monique, abrite 4 nids d'hirondelles rustiques (hirondelles de grange).

En terminant, ce qui me réjouit davantage c'est de voir, année après année, de plus en plus de nichoirs sur les terrains privés des citoyens de Saint-Thomas. On ne peut que se réjouir de ce geste qui est un plus pour la nature et qui concourt ainsi à l'amélioration de notre environnement.

Félicitations à tous

M. Brousseau



**Et vous, à quoi a ressemblé votre nidification cette année?**

**On aimerait savoir, écrivez-nous à [loisirs@saintthomas.qc.ca](mailto:loisirs@saintthomas.qc.ca)**

**LE SAVIEZ-VOUS ?**  
LA MUNICIPALITÉ  
MET À VOTRE  
DISPOSITION PLUSIEURS  
DÉFIBRILLATEURS



**Vous les trouverez dans les lieux suivants :**

- **Centre communautaire** : entrée arrière (941, rue Principale)
- **Salle Saint-Joseph** : porte avant (854, rue Principale)
- **Terrain des loisirs — chalet des loisirs** : dans le hall d'entrée (941, rue Principale)
- **Mairie** (1240, Route 158)
- Dans le **camion du service d'incendie**, nos premiers répondants!

Même si vous ne savez pas comment l'utiliser, un enregistrement explique chaque étape pendant l'utilisation. N'hésitez pas, ça pourrait sauver une vie!  
Partagez la nouvelle!



## EMPLOIS ÉTÉ 2024

Saint-Thomas embauche un peu plus de 30 étudiants en période estivale au service des loisirs soit en camp de jour, à la piscine et à la surveillance des parcs et bâtiments.

C'est déjà le temps de nous envoyer ton CV ! Visite le site web de la municipalité, à la section emplois pour voir les descriptions des postes disponibles.

Choisir Saint-Thomas, c'est choisir un milieu d'emploi stimulant!  
Service des loisirs : 450 759-3405, poste 222  
kmarois@saintthomas.qc.ca

## QUELQUES RAPPELS POUR L'HIVER

### STATIONNEMENT HIVERNAL

Afin de faciliter le travail d'enlèvement de la neige, n'oubliez pas qu'il est interdit de stationner ou d'immobiliser un véhicule sur un chemin public, entre minuit et 7 h le lendemain matin, et ce, du 15 novembre au 15 avril de chaque année. Les personnes qui ne respectent pas ce règlement s'exposent à recevoir une contravention de la Sûreté du Québec.

### POUR FACILITER LA COLLECTE SÉLECTIVE EN HIVER

Il est primordial de bien déneiger et déglacer vos bacs. Ces gestes si simples permettent aux éboueurs de vous offrir un service sécuritaire et professionnel. Cela ne concerne pas uniquement les couvercles. En effet, il est conseillé de laisser un dégagement d'environ 60 cm (2 pieds) autour de vos bacs afin de ne pas nuire à la collecte mécanisée.

### POSITIONNEMENT DES BACS

Lors d'une tempête de neige, il est recommandé de placer vos bacs en bordure de rue le matin de la collecte. Puis, placez les poignées et les roues du côté de votre demeure.

**Important :** Tous bacs, poubelles et sacs à ordures glacés ou enneigés ne seront pas ramassés.

### LE DÉGAGEMENT DES SORTIES

En hiver, l'accumulation de neige ou de glace devant les sorties extérieures peut nuire grandement à l'évacuation en cas d'incendie.

Pensez à déneiger et dégeler vos sorties, vos balcons, de même que votre terrasse et vos fenêtres.

## SERVICE D'URBANISME

En cette fin d'année, le Service d'urbanisme souhaite souligner l'implication des membres du Comité consultatif d'urbanisme :

- ▲ M. Jacques Robitaille, conseiller municipal et membre du comité
- ▲ M. Michaël Thérault, président et membre du comité
- ▲ Mme Carole Garceau, membre du comité
- ▲ M. Sylvain Gravel, membre du comité
- ▲ M. René Vincent, membre du comité

L'intérêt que vous portez à l'aménagement de notre territoire est honorable! Et ce, tout au long de l'année, avec rigueur, lors des nombreuses rencontres du comité.

Votre implication est très appréciée!

Florence Paré, B. Urb, M. Env  
Directrice du service de l'urbanisme et de l'environnement



# ❄️ QUOI FAIRE CET HIVER ?

## AU TERRAIN DES LOISIRS, 941, rue Principale

- Patinoire couverte pour hockey
- Patinoire extérieure pour patinage libre
- Sentier de marche déneigé
- Anneau de glace pour patinage libre
- Butte à glisser
- Prêt de matériel
- Service sanitaire
- Endroit pour chausser les patins et se réchauffer



## PRÊT DE MATÉRIEL

### Terrain des loisirs — dans le cabanon beige

À votre disposition Gratuitement. Prêts à l'heure. Utilisés au Terrain des loisirs. Pour des prêts à long terme, vérifier auprès du service des loisirs.

**Responsable** : surveillant, notez que ce dernier ne fait pas de surveillance d'enfants, cela relève des parents!

**Équipements** : Fatbike (nouveau), tubes et traîneaux à neige, raquettes à neige, skis de fond, patins, supports à patineurs, bâtons divers, casques de protection et autres équipements.

## PATINOIRE COUVERTE

Notez qu'il n'y a pas de surveillance en dehors des heures d'ouverture du prêt de matériel.

Tous les jours : 10 h à 21 h\*

24 et 31 décembre : 10 h à 16 h

25 décembre et 1<sup>er</sup> janvier : fermée

\* Priorité aux locations scolaire et au cours de la programmation loisir.

## OUVERTE OU FERMÉE ?

L'ouverture des patinoires extérieures est tributaire de l'humeur de dame nature. Pour savoir si une installation est ouverte ou fermée, consultez le tableau des installations sur le site [www.saintthomas.qc.ca](http://www.saintthomas.qc.ca) / Section parcs et bâtiments. Une enseigne fermée l'indiquera également sur le terrain. Respecter ces indications aidera à rouvrir plus rapidement après une fermeture.

**Pour le hockey libre seulement.** Respectez le niveau de tous les joueurs. Selon le niveau de jeu, la patinoire pourrait être séparée en deux parties pour permettre à tous de jouer. Consultez les règlements.

## Réservée pour du hockey 12 ans et moins (accompagnés)

Niveau de jeu moins rapide

Mardi : 18 h à 19 h

Vendredi : 18 h à 19 h

Samedi et dimanche : 13 h à 14 h

## BUTTE À GLISSER

Pour éviter de malheureux accidents, vous devez remonter à l'extérieur des zones de descente. Respecter les règlements indiqués sur place. Lorsque les zones de descente sont glacées, éviter d'utiliser la butte.

## ENTRETIEN DES PATINOIRES

En début d'hiver, les patineurs attendent avec impatience l'ouverture des patinoires. Saviez-vous que nous attendons une météo annoncée à -10°C sur trois jours consécutifs pour commencer l'arrosage ? Un délai moyen de 5 et 7 jours d'arrosage est nécessaire pour obtenir une couche de glace suffisamment épaisse pour ouvrir les patinoires. Ce nombre de jours peut être augmenté pour la patinoire couverte, non réfrigérée, en raison du taux d'humidité sous le dôme. Une fois en fonction, les patinoires sont arrosées en semaine, lorsque la température le permet, à 5 h le matin et lorsque nécessaire en après-midi. Aucun arrosage la fin de semaine.

Les patinoires sont déneigées après une accumulation de neige allant de 5 à 10 cm. Les opérations de déneigement de la Municipalité sont en priorité. L'entretien des patinoires peut être ainsi retardé. Des pelles sont disponibles pour les usagers.

**En cas de dommage ou pour commentaires, aviser le Service des loisirs au 450 759-3405.**

## PATINOIRE D'INITIATIVE CITOYENNE

RUE DU DOMAINE LAFORTUNE

Des bénévoles dévoués entretiennent une patinoire de quartier dans le parc Henri-Mondor. Cette patinoire avec bandes basses est éclairée.

# FÊTE DE NOËL AU PARC



## DIMANCHE 10 DÉCEMBRE

### TERRAIN DES LOISIRS — EXTÉRIEUR GRATUIT ! | 13 H À 16 H

Prends ton manteau, ta tuque et tes mitaines pour venir rencontrer le **Père Noël**.

Tu pourras te faire prendre en **photo avec le Père Noël**, **gracieuseté de la Pharmacie  famiprix**

**Mère Noël et ses lutins** t'ont préparé pleins de petites surprises : tour en train électrique, des gaufres chocolatées, du chocolat chaud et des guimauves grillées.

Tu pourras aussi te réchauffer près des **foyers extérieurs**.

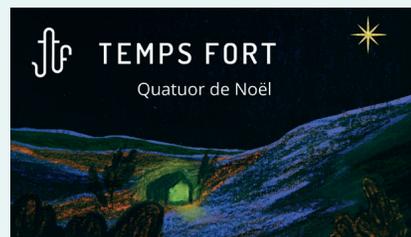
## SPECTACLES A CAPPELLA

TEMPS FORT À 13 h 30

AUDREY-ANNE TOUPIN et choristes à 12 h 50, 14 h 15 et 15 h 20

Venez vivre une expérience musicale rassembleuse sous le thème de Noël!

 TEMPS FORT  
Quatuor de Noël



# 5 À 7 Hivernal

Vous profiterez des installations d'hiver **tout en lumières !**

DJ, «foodtruck», amuseurs, bar... !

Barils de feu pour vous réchauffer, saucisses et guimauves à faire griller!

Pour ne rien rater au Terrain des loisirs à l'hiver 2024 :

[www.saintthomas.qc.ca](http://www.saintthomas.qc.ca)

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

## VENDREDI 26 JANVIER

### TERRAIN DES LOISIRS — EXTÉRIEUR GRATUIT ! | 17 H À 19 H



## PROGRAMMATION LOISIRS

## HIVER 2024

### TROIS FAÇONS FACILES POUR S'INSCRIRE

### INSCRIPTION DU 4 AU 15 DÉCEMBRE 2023

#### 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
- 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.

#### 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)



#### DÈS LE 13 JANVIER - 12 À 17 ANS

**Quand :** 6 samedis à partir du 13 janvier 2024  
**Pour qui :** Les jeunes âgés entre 12 et 17 ans inclusivement  
**Horaire :** Départ de l'autobus à 8 h 00 | Retour à 16 h 30  
**Lieu de rencontre :** Stationnement du Centre des arts et des loisirs Alain Larue (225, boul. Antonio-Barrette, NDP)  
**Inclusions :** Billet de ski pour la journée, transport en autobus aller-retour et présence d'un adulte responsable dans le transport et à la montagne.

**RENSEIGNEZ-VOUS AUPRÈS DU SERVICE DES LOISIRS :**  
 450 759-3405, poste 228

L'activité débutera seulement si le nombre d'inscriptions minimum est atteint.

## PROGRAMMATION HIVER 2024

INSCRIPTION DU 4 AU 15 DÉCEMBRE 2023

### ÉVEIL MOTEUR - 2 À 4 ANS

Bougez et jouez avec votre enfant dans le plaisir.

🕒 50 minutes – 6 semaines

📅 Lundi 15 janvier

🕒 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.

### KARATÉ FAMILIAL - 7 À 77 ANS

Pour les hommes, les femmes, les garçons et les filles  
Inscriptions et informations :

Mercredi 10 janvier 2023 à 18h30 au **gymnase de l'école des Brise-vent**

Session de 9 semaines à raison de 2 cours semaines :

Mercredi 18 h 30 à 19 h 30 et samedi de 9 h à 10 h 30

Premier cours : mercredi 17 janvier

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



## 4 ANS À 12 ANS

### 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 - 15 semaines

🕒 17 h 45 à 18 h 15

📅 Lundi 22 janvier

👤 École de danse Symbiose

Pas de cours 4 mars

🏠 Centre communautaire

et 1<sup>er</sup> avril

💰 114 \$ ➡ 68 \$

### CHEERLEADING - 7 À 12 ANS

Initiation au Cheerleading

🕒 60 minutes – 10 semaines

🏠 Gymnase de l'école des Brise-Vent

📅 Jeudi 18 janvier

🕒 18 h 30 à 19 h 30

💰 173 \$ ➡ 104 \$

Pas de cours 1<sup>er</sup> février et 7 mars

👤 Académie Para'S'cool

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



### MULTIDANSE - 6 À 8 ANS

🕒 45 minutes - 15 semaines

👤 École de danse Symbiose

📅 Lundi 22 janvier

🏠 Centre communautaire

🕒 18 h 20 à 19 h 05

💰 127 \$ ➡ 76 \$

Pas de cours 4 mars et 1<sup>er</sup> avril

### GARDIENS AVERTIS - 11 À 14 ANS

🕒 1 journée

👤 Formatrice Nancy Riquier

📅 Samedi 10 février

🏠 Centre communautaire

🕒 9 h à 16 h

💰 53 \$ ➡ 32 \$

## ACTIVITÉS SUR GLACE

### INITIATION AU PATIN À GLACE - 3 À 5 ANS

🕒 60 minutes – 5 semaines

👤 Académie Para'S'cool

📅 Samedi 13 janvier

🏠 Terrain des loisirs

🕒 11 h à 12 h

patinoire couverte

💰 96 \$ ➡ 57 \$



### L'HIVER C'EST HOCKEY - 6 À 17 ANS

Initiation au hockey sur glace.

🕒 60 minutes – 6 semaines

👤 Académie Para'S'cool

📅 Lundi 8 janvier

🏠 Terrain des loisirs patinoire

🕒 18 h : 6 à 8 ans

couverte

19 h : 9 à 12 ans

💰 117 \$ ➡ 70 \$

20 h : 13 à 17 ans

Matériel requis : équipement complet de hockey : patins, casque avec grille, épaulettes, protèges coudes, culotte de hockey, gants, jack strap, jambières, bâton. Chandail et bas de hockey inclus dans l'inscription.

PROGRAMMATION HIVER 2024

INSCRIPTION DU 4 AU 15 DÉCEMBRE 2023

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 semaines
- Lundi 5 février
- 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

Apprend des chorégraphies sur les chansons du moment avec Manue.

- 60 minutes – 6 semaines
- Mardi 6 février
- 15 h 20 à 16 h 45\*
- Emmanuelle Thérout
- 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
- Mercredi 17 janvier
- 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 .

- 60 minutes - 6 semaines
- Jeudi 18 janvier
- 15 h 20 à 16 h 45\*
- La Soupière
- Salle Saint-Joseph
- 142 \$ 86 \$

ADOLESCENTS 14 ANS ET PLUS ET ADULTES

ESPAGNOL

- 60 minutes – 10 semaines
- Mardi 16 janvier
- 18 h à 19 h – Débutant
- 19 h à 20 h - Intermédiaire
- Ana Maria Jaramillo
- Centre communautaire
- 189 \$ 113 \$

Matériel requis : manuel Pensar y Aprender 1 en librairie.

ZUMBA PÉRUVIEN

- 60 minutes - 12 semaines
- Mardi 16 janvier
- 19 h 30 h à 20 h 30
- En corps
- Gymnase de l'école des Brise-Vent
- 182 \$ 109 \$

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

INITIATION AU TAI-CHI - 16 À 77 ANS

- 60 minutes - 12 semaines
- Lundi 15 janvier
- 19 h 30 à 20 h 30
- Yvon A. Kadjjo
- Centre communautaire
- 115 \$ 69 \$

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

MULTI-CARDIO

- 60 minutes - 12 semaines
- Jeudi 18 janvier
- 18 h 30 à 19 h 30
- En corps
- Salle Saint-Joseph
- 182 \$ 109 \$

Pas de cours le 7 mars

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

YOGA

- 75 minutes - 12 semaines
- Mercredi 17 janvier
- 19 h à 20 h 15
- En corps
- Centre communautaire
- 182 \$ 109 \$

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

DANSE COUNTRY

- 10 semaines
- Mardi 16 janvier
- 19 h à 19 h 45
- Danse country Julie Lépine, professeur
- Stéphanie Harnois
- Salle Saint-Joseph
- 87 \$ 52 \$ niveau 1
- 99 \$ 59 \$ niveau 2

Pas de cours le 5 mars

## PROGRAMMATION HIVER 2024

INSCRIPTION DU 4 AU 15 DÉCEMBRE 2023

## ADULTES 55 ANS ET PLUS

## 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 – 12 semaines  
 📅 Mercredi 17 janvier  
 🕒 9 h 30 à 10 h 30  
 🧑 En corps  
 🏠 Salle Saint-Joseph  
 💰 150 \$ 🧑 90 \$

Pas de cours le 6 mars  
 Matériel requis : prévoir un tapis de sol, vêtements sport et bouteille d'eau.

## STRETCHING

Exercices fait en douceur qui travailleront la flexibilité, la mobilité et l'endurance musculaire.

🕒 45 minutes - 12 semaines  
 📅 Vendredi 19 janvier \*\*  
 🕒 9 h 35 à 10 h 20  
 🧑 Magali Dudemaine  
 🏠 Salle Saint-Joseph  
 💰 91 \$ 🧑 55 \$

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

## ENTRAÎNEMENT EXPRESS 55+

🕒 30 minutes – 12 semaines  
 📅 Vendredi 19 janvier\*\*  
 🕒 9 h à 9 h 30  
 🧑 Magali Dudemaine  
 🏠 Salle Saint-Joseph  
 💰 80 \$ 🧑 48 \$  
 Matériel requis : prévoir un tapis de sol, vêtements, souliers de sport et bouteille d'eau.

\*\*Prendre note qu'il n'y aura pas de séance lors des Conférences Vieillir : pas de cours 26 janvier, 16 février, 8 mars (relâche scolaire), 29 mars (vendredi Saint), 19 avril et 24 mai.



## Location du gymnase de l'école des Brise-Vent

Pratiquer des activités sportives tel que badminton, Pickle Ball, ballon chasseur etc. Contactez le Service des loisirs pour connaître les disponibilités et le tarif horaire.

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

## ACTIVITÉS D'HIVER

## 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...)

La programmation 2024 sera dévoilée sur le site web de la municipalité et sur Facebook.  
[www.saintthomas.qc.ca](http://www.saintthomas.qc.ca)  
[www.facebook.com/saintthomas.qc.ca](https://www.facebook.com/saintthomas.qc.ca)

## Ouvert les jeudis et vendredis 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!

COIN LECTURE  
AVEC GESTION BGC

La municipalité de Saint-Thomas et l'Appart des jeunes tiennent à remercier le commanditaire Gestion BGC. L'Appart des jeunes a pu mener à bien l'aménagement d'un coin lecture. Cet environnement douillet et coussiné, dans une alcôve, permettra de donner le goût à la lecture chez les enfants de 4<sup>e</sup> à 6<sup>e</sup> année qui fréquentent l'Appart des jeunes.



POUR EN SAVOIR PLUS ET TÉLÉCHARGER  
 LE FORMULAIRE :  
[saintthomas.qc.ca](http://saintthomas.qc.ca) | Appart des jeunes



POUR REJOINDRE LES ANIMATEURS  
[appartdesjeunes23@gmail.com](mailto:appartdesjeunes23@gmail.com)  
 450 759-3405, poste 233 (sur les heures d'ouverture)  
 Au plaisir de vous voir,  
 Maestro, Zazou & Tournesol

## BIBLIOTHÈQUE JACQUELINE-PLANTE

« Prendre soin de soi, c'est s'accorder du temps pour soi et pour ses passions »

Florence Servan-Schreiber



### ON ÉCRIT AU PÈRE NOËL

Madame Diane t'invite à venir écrire ta lettre au père Noël à la bibliothèque aux dates suivantes :

- samedi 2 décembre (10 h et 12 h)
- mardi 5 décembre (16 h et 18 h)
- mercredi 6 décembre (16 h et 19 h)
- samedi 9 décembre (10 h et 12 h)

Sur place nous fournissons du papier de fantaisie et tout le matériel de bricolage pour confectionner la plus belle des lettres.

Elle s'engage à poster le tout au père Noël afin que tu reçoives une réponse du père Noël.

### ATELIERS BOUT-CHOUX

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

Les enfants en bas âge ont besoin de livres papier pour s'initier à la lecture. Lecture d'une histoire, jeu et bricolage.

Un atelier différent par mois, le jeudi de 10 h à 11 h : 14 décembre, 18 janvier, 1<sup>er</sup>, 15 et 29 février.

Inscription au plus tard le mercredi avant chaque séance au 450 759-3405 poste 228 ou en ligne sur Sport-plus.



### CONCOURS DE NOËL

#### Fabrication d'une maison en pain d'épice

Une belle tradition du temps des Fêtes est la fabrication d'une maison en pain d'épices en famille. Une activité ludique à faire avec les petits et les grands enfants.

Fabriquez votre maison en pain d'épices à la maison et photographiez-là avec les membres qui l'ont confectionnée afin de nous envoyer la photo par courriel au : biblio@saintthomas.qc.ca

Dans le courriel, vous devez préciser le nom des artistes, le courriel et le numéro de téléphone de la personne responsable.

En participant, vous autorisez la municipalité à utiliser les photos dans ses éléments de communication.

La date limite de participation est le 13 décembre 16 h.

Tirage : Gagnant par tirage au sort. Tirage le 13 décembre 16 h.

Prix : jeu de société familial d'une valeur de 30 \$

### L'HEURE DU CONTE

Conte adapté au 2 à 6 ans. Places limitées

#### Pour Noël

Le mardi 5 décembre à 18 h 30, tout le monde en pyjama de Noël pour une histoire de Noël. Suivi d'un bricolage avec Mélanie Champagne.

#### Pour la Saint-Valentin

Le mardi 13 février à 18 h 30, tout le monde en pyjama pour une histoire de la Saint-Valentin. Suivi d'un bricolage.

Inscription au plus tard le vendredi 1<sup>er</sup> décembre auprès du Service des loisirs au 450 759-3405 poste 228 ou en ligne sur Sport-plus.



*Ton amitié a toujours signifié : rive, partage et complicité.  
Rien que de belles choses en vérité!*



**LA JOURNÉE INTERNATIONALE DES CÂLINS  
(21 JANVIER)**

En janvier, nous offrons la chance de souligner la journée internationale des câlins par une déclaration d'amitié à une personne importante pour vous. Vous pouvez le faire de différente manière, voici quelques idées : une chanson que vous enregistrez, un poème, une lettre, en décrivant ses qualités, en dessinant le portrait ou un dessin à son image...

Déposez votre œuvre à la bibliothèque ou par courriel à l'adresse [biblio@saintthomas.qc.ca](mailto:biblio@saintthomas.qc.ca) entre le **21 janvier et le 13 février 19 h 30**.

Tirage : gagnant par tirage au sort le mercredi 14 février à 18 h d'une surprise chocolatée.

**CONFÉRENCE : APPRENDRE À S'AIMER !**



Plongeons un peu plus profondément dans ce sujet sacré et fragile qu'est l'amour de soi.

Avec : Julie Turcotte, hypnose-Coaching-Polarité, harmonisation énergétique

**Quand : Le jeudi 8 février à 19 h**, dans la salle de rencontre au 2<sup>e</sup> étage du centre communautaire.

Sur place : petites bouchées sucrées et breuvages.

Inscription obligatoire au plus tard le vendredi 2 février auprès du Service des loisirs au 450 759-3405 poste 228 ou en ligne sur Sport-plus.

**ZOOTHÉRAPIE**

Atelier de Zoo-lecture pour enfants de 4 ans à 8 ans, dans lequel la zoothérapeute lit une histoire en compagnie de l'animal (oiseau) dont il est question dans l'histoire. Ensuite un moment prévu pour que chaque enfant ait un contact avec l'animal.



Groupe de 15 enfants max.

**Quand : le samedi 10 février de 10 h à 11 h**

Inscription obligatoire auprès du Service des loisirs au 450 759-3405, poste 228 ou en ligne sur Sport-plus.

PROMO  
**SKI**  
à **38\$**  
taxes incluses

**BILLETTS DE SKI  
EN VENTE**

au Service des loisirs

**Les billets seront valides en tout temps dans la saison. Ils seront perdus si non utilisés à la fin de la saison.**

En vente auprès du Service des loisirs sur les heures d'ouverture.  
Tel. : 450 759-3405, poste 228

DU 12 AU 16 FÉVRIER 2024

**LES JOURNÉES DE LA  
PERSÉVÉRANCE  
SCOLAIRE**

#JPS2024

**POUR LEUR FUTUR,  
PERSÉVÉRER  
SE CONJUGUE  
TOUJOURS  
AU PRÉSENT.**

**NOS  
GESTES,  
UN+  
POUR LEUR  
RÉUSSITE!**



## SOIRÉE DE RECONNAISSANCE DES BÉNÉVOLES 2023

Le 11 novembre a eu lieu la soirée de reconnaissance des bénévoles impliqués dans les différents comités, organismes et organisations de la municipalité. La soirée s'est déroulée sous le thème des années « 1950-1960 ».

Le conseil municipal a tenu à souligner l'implication extraordinaire des bénévoles de l'année 2023. « Nous profitons de cette journée spéciale, le Jour du Souvenir, pour vous remercier de tout ce que vous avez fait et pour vous dire que vous êtes précieux à notre cœur, que vous êtes des joueurs essentiels à notre équipe et que vous faites, à votre façon généreuse et désintéressée, partie de l'ADN de notre petit coin de Terre. » Ce sont ainsi des bénévoles de tous âges qui ont ainsi pu être remerciés. À Saint-Thomas, près de 150 personnes s'impliquent bénévolement chaque année.

## UN MOMENT INOUBLIABLE

La soirée s'est déroulée sous l'excellente animation d'Emmanuelle Théroux. Les papilles gustatives des invités ont d'abord été émoussées par l'agréable banquet, trois services, du traiteur Le Local. Ensuite, plusieurs ont gagné, par tirage, des billets de spectacle au Centre Culturel Desjardins de Joliette. Le groupe Les requins a offert une magnifique performance de leur spectacle « Spécial 50-60 ». Et finalement, les bénévoles de tous les âges ont pu danser sur des chansons bien rythmées de la thématique de la soirée.

## MÉDAILLE DU GOUVERNEUR GÉNÉRAL

Lors de cette soirée, le conseil municipal a tenu à rendre hommage à Carmelle Harnois, qui a reçu la Médaille du gouverneur-général « Honorable J. Michel Doyon, 29<sup>e</sup> lieutenant-gouverneur du Québec » dans la catégorie pour les aînés. Mme Carmelle Harnois a été choisie par le conseil municipal pour son implication sur le comité "Vieillir" Saint-Thomas. D'une fiabilité sans failles, Mme Harnois n'est jamais loin pour aider. Elle est une référence pour sa communauté et est aussi active dans le comité d'entraide.

Pour en savoir plus sur la soirée et consulter les photos, visitez la page Facebook de la municipalité.



Le groupe les Requins a offert une magnifique performance.



De gauche à droite, M. le Maire André Champagne, Mme Carmelle Harnois, gagnante de la médaille du gouverneur-général et M. Maurice Marchand, conseiller.



## LA GUIGNOLÉE



Afin de poursuivre sa mission auprès des gens dans le besoin de notre municipalité, Entraide St-Thomas fait appel à votre générosité pour la guignolée 2023 qui se tiendra le 10 décembre prochain.

### Pour faire un don :

1. Présentez-vous **dimanche le 10 décembre entre 10 h et 17 h** dans le stationnement arrière du centre communautaire situé au 941, rue Principale. Les dons en **argent**, les **chèques** à l'ordre de Entraide St-Thomas ainsi que les **jouets** seront acceptés.

(Si vous avez des vêtements à donner, s.v.p. les apporter à la Salle St-Joseph entre 9 h et 12 h les deuxièmes et derniers samedis de chaque mois.)

2. Vous pouvez faire parvenir **un chèque par la poste** à Entraide St-Thomas 854, rue Principale Saint-Thomas, QC, J0K 3L0. Aucun argent par la poste S.V.P.

3. Des **tirelires** identifiées Guignolée St-Thomas 2023 sont disponibles dans certains commerces de la municipalité, à la mairie (1240, Route 158) et au centre communautaire (941, rue Principale).

4. Contribuez par Internet, via la plateforme **Gofundme** (Guignolée St-Thomas 2023)

N.B. : Si possible, faites parvenir vos dons par internet et par la poste **avant le 31 décembre**.

Grâce principalement à la guignolée, le comité Entraide St-Thomas offre aux familles et aux personnes moins favorisées de la municipalité un répit tout au long de l'année.

**Merci de votre générosité, vos dons sont grandement appréciés.**

Comité Entraide St-Thomas

Responsable de la guignolée 2023

**En cas de besoin**, n'hésitez pas à nous contacter.

Si vous souhaitez avoir de l'aide pour Noël, communiquez en toute confidentialité avec le comité Entraide St-Thomas au 450-759-3405 poste 241 avant le 15 décembre. Laissez un message et nous communiquerons avec vous.

## Opération Nez Rouge

450-756-4011

Dès le 24 novembre

Soyez bénévole!

## OFFRIR LA CULTURE EN CADEAU

La magie de Noël est officiellement de retour! Pourquoi ne pas gâter vos êtres chers en leur offrant le cadeau d'une sortie culturelle? Le **Centre culturel Desjardins** a plus d'un tour dans son sac pour vous inviter à profiter de la frénésie hivernale tout en offrant le meilleur de la culture en cadeau!

Toutes les disciplines sont au rendez-vous : chanson, humour, théâtre, danse... Sans oublier la musique classique! Si vous avez la musique dans le sang, la série Musique – Les Concerts OPUS 130 est faite pour vous. Plusieurs artistes de renom seront de passage à Joliette cet hiver, dont les complices de longue date Charles Richard-Hamelin et Andrew Wan. Ce duo au talent exceptionnel vous réserve un moment magique le 21 janvier 2024 au Centre culturel Desjardins.

### Une présentation de la Société musicale Fernand-Lindsay OPUS-130

Les amateurs de chanson seront aussi servis! Bon nombre de spectacles variés seront présentés au cours de l'hiver. Allant d'Isabelle Boulay à Elisapie, en passant par Michel Fugain, Dominique Fils-Aimé et Michel Rivard, la série Chanson du Centre culturel Desjardins saura certainement plaire à tous!

### Une présentation de La Source Bains Nordiques

Si le théâtre est votre discipline artistique préférée, vous ne serez pas en reste! Les plus grands passionnés trouveront leur compte au cœur de la série Théâtre du Centre culturel Desjardins. Préparez-vous à y découvrir une grande diversité de spectacles, comme l'émouvante pièce Manikanetish (présentée le 13 janvier 2024), ou encore le percutant théâtre documentaire Projet Polytechnique (présenté le 16 mars 2024).

### Une présentation du Centre Visuel Joliette

Si vous croyez que les plus jeunes ne trouveront pas leur compte au sein de la programmation, détrompez-vous! La série Famille saura faire découvrir le plaisir des arts de la scène aux tout-petits, ainsi qu'aux plus grands!

**SAVIEZ-VOUS QUE...** Les citoyens des villes et municipalités partenaires du Centre culturel Desjardins âgés de moins de 18 ans peuvent profiter de 30% de rabais sur les billets de spectacles de la série Famille?

### Une présentation de l'École Internationale Les Mélèzes

Puisque la culture est un plaisir qui se partage, une sortie au spectacle fera assurément plaisir à ceux que vous aimez!

Société de l'assurance  
automobile  
Québec



Desjardins



## VIEILLIR À SAINT-THOMAS

Sous une formule « par et pour les aînés », le comité Vieillir a pour mission de soutenir les aînés pour rester le plus longtemps possible actifs dans la communauté; de briser l'isolement en misant sur l'information, la sensibilisation, les initiatives sociales et communautaires favorables aux aînés. Un comité composé « d'aînés » de Saint-Thomas compose le comité et vous propose une série de conférences.

En octobre, le comité a reçu les conseillères de Service Canada et en novembre le sujet portait sur la planification, la protection et le transfert ont été abordées par la Caisse Desjardins de d'Autray.

## PROCHAINES CONFÉRENCES

### PLANIFICATION, PROTECTION ET TRANSFERT DU PATRIMOINE

Présentation par la Caisse Desjardins de d'Autray

#### Quand : le vendredi 24 novembre

Lors de cette conférence nous aborderons en première partie les éléments d'une planification, les formes de testaments, rôle et responsabilité du liquidateur, imposition au décès, mandat de protection et l'importance du bilan successoral et un survol sur la création de richesse.

#### Sujets abordés

- Découvrir les avantages de rédiger un testament
- Léguer le plus possible d'argent et de biens à vos héritiers
- Découvrir comment votre conseiller peut vous accompagner lors de cette étape importante

En deuxième partie, nous présenterons les solutions numériques.

#### Sujets abordés

- Comment transiger de façon sécuritaire en ligne
- Présenter l'ensemble des transactions qui peuvent être exécutées à même leur foyer

Nous aurons deux tablettes sécurisées à votre disposition, mais vous pouvez aussi apporter vos propres appareils.

## POUR LES DATES DES CONFÉRENCES 2024

Le calendrier municipal 2024 sera distribué dans les résidences au courant du mois de décembre. Consultez-le pour découvrir toutes les dates des conférences 2024.

### VENEZ RENCONTRER DES PROFESSIONNELS DE LA CLINIQUE MÉDICALE SAINT-THOMAS

#### Quand : le vendredi 26 janvier

Vous rencontrerez Nancy Moineau, l'infirmière à la clinique Médicale Saint-Thomas travaillant pour discuter de ce qu'on peut faire pour être le plus en santé possible et limiter les risques de maladies chroniques ou les complications de celles-ci.

Venez participer par la suite à un Quiz santé présenté par Élisabeth Énard-Munger, pharmacienne à la même clinique médicale, afin de démystifier certaines croyances relatives à la pharmacie et mieux connaître le rôle du pharmacien, tout en s'amusant!

**N'oubliez pas de réserver votre place pour toutes les conférences.**

**Coût : 5 \$ (inclus la conférence et le dîner)**

**Lieu : 1<sup>er</sup> étage du centre communautaire**

**Quand : de 10 h à midi**

**(Les portes ouvriront à 9 h 30)**

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

Votre comité Vieillir à Saint-Thomas

## Vous avez **65 ans** ou plus?

Vous pourriez avoir droit à la pension de la Sécurité de la vieillesse et au Supplément de revenu garanti

### Pension de la Sécurité de la vieillesse

Vous pourriez y être admissible si :

- ✓ vous êtes un **citoyen canadien** ou un **résident autorisé**;
- ✓ vous êtes **résident du Canada** depuis au moins **10 ans** (après l'âge de 18 ans).



La pension de la Sécurité de la vieillesse constitue un revenu imposable.

### Supplément de revenu garanti

Vous pourriez y être admissible si :

- ✓ vous recevez la **pension de la Sécurité de la vieillesse**;
- ✓ vous vivez au **Canada plus de six mois par année**;
- ✓ vous avez de **faibles revenus**.

Le Supplément de revenu garanti est non imposable et s'ajoute à la pension de la Sécurité de la vieillesse.



✦ Si vous n'avez pas reçu l'avis d'inscription automatique le mois suivant votre 64<sup>e</sup> anniversaire ou si celui-ci contient des erreurs, communiquez avec Service Canada pour savoir si vous devez présenter une demande.

✦ Avez-vous vécu ou travaillé dans un autre pays? Vous pourriez être admissible à ces prestations si un Accord sur la sécurité sociale a été conclu entre ce pays et le Canada.

Pour toute question ou pour obtenir de plus amples renseignements, appelez un agent de la Sécurité de la vieillesse au 1-800-277-9915. ATS : 1-800-255-4786.  
[Canada.ca](https://www.canada.ca)

Service  
Canada

Dernière mise à jour le : 16 octobre 2023

## **Vous avez entre 60 et 64 ans?**

Vous pourriez avoir droit à l'Allocation ou à l'Allocation au survivant!



### **L'Allocation**

Vous pouvez recevoir l'Allocation si :

- ✓ vous êtes admissible au **Supplément de revenu garanti (SRG)**;
- ✓ vous vivez au **Canada**; et
- ✓ votre revenu annuel combiné est **inférieur au seuil de revenu annuel maximal pour l'Allocation**.

Vous pourriez avoir droit à l'Allocation au survivant si :

- ✓ votre époux ou conjoint de fait est **décédé**;
- ✓ vous ne vous êtes pas remarié;
- ✓ vous n'avez pas commencé à vivre en union de fait;
- ✓ vous vivez au **Canada**; et
- ✓ votre revenu annuel est **inférieur au seuil de revenu annuel maximal pour l'Allocation au survivant**.

L'Allocation et l'Allocation au survivant sont des paiements non imposables.

### **Changement de situation personnelle**

Vous devez informer Service Canada de tout changement pouvant avoir une incidence sur vos prestations, par exemple :

- ✓ Séparation physique des époux ou des conjoints de fait pour des raisons indépendantes de leur volonté
- ✓ Mariage, nouvelle union de fait, divorce ou séparation
- ✓ Diminution de revenu
- ✓ Décès du conjoint
- ✓ Changement d'adresse ou de compte bancaire
- ✓ Absence du Canada depuis plus de six mois



Pour toute question ou pour obtenir de plus amples renseignements, appelez un agent de la Sécurité de la vieillesse au 1-800-277-9915. ATS : 1-800-255-4786.  
[Canada.ca](http://Canada.ca)

**Service  
Canada**

Dernière mise à jour le : 16 octobre 2023



## EN SITUATION D'URGENCE ÊTES-VOUS PRÊT ?

### PRÉPARER SA TROUSSE D'URGENCE POUR LA MAISON

Ayez en tout temps à la maison une trousse d'urgence (ex. : sac à dos ou bac) contenant les articles nécessaires pour permettre à votre famille de subsister pendant les 3 premiers jours d'un sinistre. Placez votre trousse d'urgence dans un endroit facilement accessible.

Un plan familial d'urgence est très utile... prenez du temps pour préparer le vôtre. C'est si simple!

Vérifiez son contenu chaque année et remplacez les piles et les réserves d'eau au besoin, ainsi que les aliments non périssables périmés.



### VOICI LES 7 ARTICLES ESSENTIELS À AVOIR DANS VOTRE TROUSSE D'URGENCE :



- Eau potable | 6 litres par personne
- Nourriture non périssable | provision pour au moins 3 jours
- Ouvre-boîte manuel
- Radio à piles | piles de rechange
- Lampe frontale de poche | piles de rechange ou lampe à manivelle
- Briquet ou allumettes et chandelles
- Trousse de premiers soins | antiseptiques, analgésiques, bandages adhésifs, compresses de gaze stériles, ciseaux, etc.

#### Pour encore plus de précautions :

- Sifflet | pour signaler votre présence aux secouristes
- Masques antipoussières | pour filtrer l'air contaminé

Faites-vous une liste des articles dont vous avez besoin quotidiennement (lunettes de lecture, appareils auditifs et piles de rechange, médicaments, produits d'hygiène pour les prothèses, dentaires, couches, etc.



### TROUSSE DE SECOURS POUR LE VÉHICULE

En prévision d'un déplacement hivernal, vous devez bien vous préparer. Même pour une conductrice ou un conducteur expérimenté, les risques d'accident persistent.

En tout temps, assurez-vous d'avoir à bord de votre véhicule :

- une pelle;
- un grattoir;
- un balai à neige;
- des plaques antidérapantes;
- un sac de sable;
- de l'antigel de canalisation de carburant;
- de l'antigel de lave-glace;
- une lampe de poche et des piles de rechange;
- des câbles de démarrage;
- pour vous réchauffer : une couverture chaude, des gants ou des mitaines, des bottes, un foulard et une tuque;
- pour être visible et en sécurité : un drapeau de sécurité, un avertisseur de monoxyde de carbone et des fusées routières d'urgence (ou d'autres dispositifs lumineux).

#### INFORMEZ-VOUS D'AVANTAGE

<https://www.quebec.ca/transports/circulation-securite-routiere/conduire-en-hiver/preparer-vehicule-conduite-hiver>



## LA GRANDE MARCHÉ SAINT-THOMAS UNE PREMIÈRE ÉDITION RÉUSSIE!

C'est 149 marcheurs de tous âges qui se sont inscrits à la Grande marche Saint-Thomas le samedi 14 octobre. Nous espérons que vous avez apprécié autant que nous et que nous vous reverrons en 2024!

Nous tenons à dire merci du fond du cœur aux nombreux bénévoles pour leur implication dans la réussite de cet événement. Encore une fois, nous sommes choyés de pouvoir compter sur des bénévoles d'une grande qualité!

Merci à la clinique médicale Saint-Thomas pour l'initiative du projet.

Merci au Verger Brunelle pour les pommes.

Et merci au Défi Pierre Lavoie dans leur soutien logistique et financier.

Voici les quelques photos de l'événement.





## ENTRAIDE SAINT-THOMAS

La collecte et la vente de vêtements a toujours lieu les deuxièmes et derniers samedis de chaque mois entre 9 h et 12 h à la salle St-Joseph. Nous acceptons également les jouets et accessoires divers tel que : petits électros, vaisselle, jeux, casse-tête ...

Si vous avez un questionnement sur ce qui est accepté, appelez-nous au 450-759-3405 poste 241, laissez un message et nous communiquerons avec vous.

**S.V.P. ne rien déposer devant la porte avant ou arrière de la Salle St-Joseph.**

**Le matériel déposé à cet endroit peut être endommagé par la pluie ou être dérobé.**

**Merci de votre coopération  
Entraide St-Thomas**



## OPÉRATION TENDRE LA MAIN

Chaque année, dans le cadre des 12 jours d'action contre les violences faites aux femmes (du 25 novembre au 6 décembre), l'Afeas tient sa campagne Opération Tendre la main. Les violences contre les femmes demeurent une problématique centrale et ravageuse dans le chemin vers l'égalité des genres. Le nombre des féminicides augmente et c'est en agissant au niveau de la prévention des violences et de la protection des victimes que nous pourrions contribuer à sauver des vies (Guide d'animation 2022/2024 p.52).

L'Opération Tendre la main (OTM) est une initiative de l'Afeas qui se tient tous les ans depuis 1997. Le ruban blanc V inversé est le symbole pour signifier la fin de la violence contre les femmes.

Selon la Fondation canadienne des femmes, environ les deux tiers (64%) des Canadiens(es) connaissent une femme qui fait l'objet de violence physique, sexuelle ou psychologique. Cette même Fondation signale que les gens sont peu confiants quant à leur capacité à savoir quoi dire et quoi faire dans une telle situation.



## INFIRMIÈRE EN MILIEU RURAL (IEMR)

Vous êtes âgé de plus de 50 ans ? Vous avez besoin de soins ou de services de santé ?

Quand : à tous les vendredis

Où : Centre communautaire | 941, rue Principale | 1<sup>er</sup> étage (ascenseur sur place)

### 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
- Enlèvement de points de suture ou d'agrafes
- Injections de médicaments
- Lavage d'oreilles
- Information sur les services du CLSC et les ressources communautaires
- Référence vers les ressources disponibles



## NOUVELLE BOÎTE DE REQUÊTES POUR LES PRISES DE SANG

Où : Au centre communautaire, près des escaliers, à l'arrière de la bibliothèque.

Il y a maintenant une boîte pour recevoir les requêtes de prise de sang au centre communautaire. Les requêtes seront confidentielles. L'infirmière en milieu rural les ramassera à tous les vendredis.

**Pour prendre rendez-vous ou pour toutes questions, téléphonez à la secrétaire IEMR au 450 755-2111 poste 423381. ATTENTION : le numéro du poste a été modifié.**



Saviez-vous qu'il existe un signe discret que peuvent effectuer les femmes aux prises avec un partenaire violent pour demander de l'aide? (Guide d'animation 2022/2024 p.54)



Voici un signal d'alarme discret :

### Pour information

**Danièle G. Marcil, présidente : 450 759-5806**

**Ginette Roy, secrétaire : 450 753-7191**

**Thérèse B. Auger : Responsable salle de tissage 450 756-8557**



Prévention des incendies

# LE PREMIER RESPONSABLE C'EST TOI !

## LES PRINCIPALES DISTRACTIONS À ÉVITER EN CUISINE



### ÊTRE PRÉOCCUPÉ OU PRESSÉ

- Utilisez une minuterie pour vous rappeler le temps de cuisson.
- Vérifiez si vous avez fermé la cuisinière et le four avant de quitter la pièce ou votre domicile.
- Ne laissez aucun objet sur la cuisinière.



### INTERVENIR AUPRÈS DES ENFANTS

- Si un autre adulte est présent, demandez-lui de s'occuper des enfants pendant que vous cuisinez.
- Demeurez près de la cuisinière en tout temps lorsque vous l'utilisez.
- Faites les devoirs avec vos enfants avant ou après avoir terminé la préparation du repas.



### JOUER À DES JEUX VIDÉO

- Surveillez toujours les aliments sur la cuisinière.



### SORTIR POUR ALLER FUMER OU VAPOTER

- Demeurez toujours dans la cuisine lorsque vous vous servez de la cuisinière.
- À l'extérieur, éteignez toujours vos mégots dans un cendrier, jamais dans un pot de fleurs, dans le paillis ou au sol.



### FAIRE DU TÉLÉTRAVAIL

- Si vous préparez votre repas, prévoyez une plage horaire pour accorder toute votre attention à cette tâche.
- Évitez de répondre à vos courriels ou au téléphone pendant que les aliments sont en train de cuire.



### ENTREtenir UNE CONVERSATION AVEC SES INVITÉS

- Acceptez l'aide qu'on vous propose en cuisine afin de ne pas être la seule personne à superviser les différentes étapes.
- Avant de quitter la cuisine, assurez-vous que les appareils de cuisson sont bien fermés.



### EFFECTUER PLUSIEURS TÂCHES EN MÊME TEMPS

- Concentrez-vous sur votre tâche en cuisine; le reste peut attendre.
- Lorsque vous utilisez la cuisinière et le barbecue pour préparer un repas, faites-le tour à tour et non en même temps. Sinon, déléguez l'utilisation du barbecue à une autre personne.



### CONSULTER SON TÉLÉPHONE OU SA TABLETTE

- Laissez votre téléphone intelligent ou votre tablette hors de votre portée quand vous cuisinez.
- Concentrez-vous sur la tâche que vous effectuez en cuisine lorsque vous vous servez d'un appareil de cuisson.
- Évitez de consulter les médias sociaux, de répondre à vos courriels ou de parler au téléphone pendant que les aliments sont en train de cuire.

Pour une urgence incendie, composez le 9-1-1.

En collaboration avec votre service de sécurité incendie

[Quebec.ca/prevention-incendies](http://Quebec.ca/prevention-incendies)

