

# COUP D'ŒIL

DIMANCHE  
**8** DÉCEMBRE  
Fête de  
*Noël*



VENDREDI  
**24** JANVIER  
**5** à **7** HIVERNAL

2024 | ÉDITION 4 DE 4 - NOVEMBRE



# FERMETURE des bâtiments municipaux

21 décembre 2024 au 5 janvier 2025



## Mairie de Saint-Thomas

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

### Horaire

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

## Pour nous rejoindre 450 759-3405

### 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, B. Urb, M. Env

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

### Sabrina Desrochers

Directrice du Service des loisirs  
direction.loisirs@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

### Véronique Laporte

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



## Centre communautaire

941, rue Principale

## Bureau du Service des loisirs 2<sup>e</sup> étage

Lundi, mardi, mercredi: 8 h à 12 h | 12 h 30 à 16 h  
Jeudi: 12 h 30 à 18 h  
Vendredi: 8 h à 12 h

## Bibliothèque Jacqueline-Plante Sous-sol

### Heures d'ouverture

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

### Dates de parution du Coup d'œil - 2025

Semaine du 14 mars - \*19 février  
Semaine du 9 mai - \*16 avril  
Semaine du 22 août - \*23 juillet  
Semaine du 21 novembre - \*29 octobre

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

**Distribution papier gratuite dans toutes les résidences  
et en ligne sur le site web de la municipalité.**

**Réalisation et correction:** Service des loisirs, agente aux communications

**Impression:** Groupe Kiwi

**Illustrations et photographies:** Mélanie Emond Photographie, Drone Shot TL, Timothée Lajeunesse, Adobe Stock et gracieuseté de citoyens.

Dépôt légal, Bibliothèque et Archives nationales du Québec, 2024.

## RAPPEL

Versements de **taxes** municipales 2025:

**- 20 mars - 20 mai - 20 août - 20 octobre**



### Infolettres municipales

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

Inscrivez-vous



### Coup D'Œil Le bulletin municipal

Quatre éditions du bulletin municipal distribuées annuellement par la poste.

Gardez-le comme référence.



### Facebook

Municipalité de Saint-Thomas – Service des loisirs

Abonnez-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.



### Calendrier annuel

Le calendrier 2025 sera distribué dans toutes les résidences à la fin de l'année 2024.

Notez-y vos activités!

## OÙ VOUS informer?

**Besoin d'une salle ou des installations municipales?**

**450 759-3405**

### Poste 228

Centre communautaire  
Infrastructure des loisirs  
Gymnase de l'école des Brise-Vent



### Poste 221

Salle Saint-Joseph



## Adresses

### Terrain des loisirs | Parc de l'Amitié

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

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](mailto:ca.gerbedor@live.ca)

### Comité d'entraide St-Thomas

785, rue Principale  
450 759-3405, poste 241

### Jumelage Saint-Thomas | La Roque-Gageac

Agnès Derouin, présidente: 450 759-5252  
Geneviève Henry, secrétaire: 450 365-4200

# Informations municipales

André Champagne  
Maire



## Conseil municipal



Maurice Marchand  
District 1



Claudia Rioux  
District 2



Marie Ouellette  
District 3



Agnès Derouin  
District 4



Jacques Robitaille  
District 5



Geneviève Henry  
District 6

## Mot du maire

Bonjour à toutes et à tous,

**Voici en résumé les activités réalisées depuis le mois d'août :**

### Séance ordinaire du 12 août 2024

La municipalité a accepté la démission de M. René Vincent à titre de membre du comité consultatif en urbanisme et tient à le remercier pour son implication au sein de sa communauté.

### Programme d'assistance financière

Mme Danielle Lambert, directrice générale et greffière-trésorière a été autorisée à inscrire la municipalité de Saint-Thomas au Programme général d'assistance financière (PGAF) lors des sinistres et à donner le feu vert aux travaux d'infrastructure. Un résumé financier sera déposé lors d'une prochaine réunion ordinaire du conseil.

### DÉFI Moi aussi je lis !

Le Service des loisirs a été mandaté pour soutenir Mme Annie Marion, enseignante et responsable de la valorisation de la lecture de l'école des Brise-Vent dans l'organisation du **DÉFI Moi aussi je lis !** Le conseil municipal a autorisé la location gratuite des installations au Terrain des loisirs, le vendredi 20 septembre 2024 en plus de ses facilités et a assuré tout le soutien nécessaire à la réussite du projet.

### Séance ordinaire du 3 septembre

M. Pascal Desrochers a été nommé à titre de membre du comité consultatif d'urbanisme (CCU) pour un mandat jusqu'en novembre 2025.

La municipalité de Saint-Thomas a autorisé Mme Danielle Lambert, directrice générale et greffière-trésorière, à communiquer avec une ou des firmes d'architectes afin d'obtenir une offre de service pour revitaliser l'immeuble appartenant à la municipalité de Saint-Thomas situé au 785, rue Principale, dans le but de relocaliser Entraide St-Thomas et possiblement d'autres organismes communautaires.

### Le 4 septembre

J'ai assisté à l'inauguration du nouveau campus de l'UQTR à Joliette. Il est situé au 1075, boulevard Firestone, bureau 1100. Ce centre offrira des formations universitaires en sciences infirmières et en gestion.

### Le 13 septembre

Fête de la rentrée au Terrain des loisirs avec une très belle participation des citoyennes et des citoyens.

### Séance ordinaire du 7 octobre

La municipalité a procédé à l'embauche de M. David Poulette, journalier, chauffeur et opérateur | journalier aux loisirs, à titre d'employé « régulier » à compter de l'adoption de la présente résolution soit le 7 octobre 2024. M. Poulette aura droit à tous les avantages de la convention collective en vigueur en date du 7 octobre. Bienvenue David!

### Soutien communautaire

La municipalité de Saint-Thomas donne un montant de 6 000 \$ au comité « Entraide St-Thomas » pour la guignolée 2024.

### Nouvelle directrice du Service des loisirs

La municipalité a procédé à l'embauche de Mme Sabrina Desrochers au poste de directrice du Service des loisirs. Elle est entrée en fonction le 28 octobre 2024. Bienvenue parmi nous!

En mon nom personnel, ainsi qu'au nom des membres du conseil municipal et du bureau de direction : Joyeux Noël et bonne année à toutes et à tous !

André Champagne  
Maire de Saint-Thomas

## PROCHAINE SÉANCE 2024

- Lundi 2 décembre

## PROCHAINES SÉANCES 2025

- Lundi 13 janvier
- Lundi 3 février
- Lundi 3 mars
- Lundi 7 avril
- Lundi 5 mai
- Lundi 2 juin
- Lundi 7 juillet
- Lundi 11 août
- Mardi 2 septembre
- Lundi 6 octobre
- Lundi 10 novembre
- Lundi 1<sup>er</sup> décembre



## 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 contreviennent à ce règlement sont passibles d'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 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.

## Merci

En cette fin d'année, le Service d'urbanisme souhaite souligner l'implication des membres du Comité consultatif d'urbanisme, dont M. Jacques Robitaille, conseiller municipal et membre du comité et M. Michaël Théroux, président du comité.

Nous remercions nos membres sortants, M. René Vincent et Mme Carole Garceau.

Et nous soulignons l'arrivée des nouveaux membres, M. Sylvain Gravel, M. Pascal Desrochers et Mme Sylvie Bonin.

Merci pour votre temps et votre intérêt à l'aménagement du territoire de notre municipalité!

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



## Emplois d'été 2025

La municipalité de Saint-Thomas embauche environ 30 étudiants pour des postes estivaux au sein du Service des loisirs : camp de jour, piscine, surveillance des parcs et bâtiments.

Envoyez-nous votre CV avant le mois de mars pour rejoindre une équipe dynamique et relever des défis stimulants !

Service des loisirs : 450 759-3405, poste 222  
[direction.loisirs@saintthomas.qc.ca](mailto:direction.loisirs@saintthomas.qc.ca)

### Le saviez-vous ?

Vous pouvez assister aux séances du conseil municipal à la mairie.

L'ordre du jour ainsi que les procès-verbaux peuvent être consultés sur le site web.

Visionnez les séances dès le lendemain sur YouTube





## Quelques conseils à l'approche de la saison froide

### Se chauffer, en toute sécurité!

Saviez-vous qu'un court-circuit, une défaillance électrique ou un appareil placé à proximité d'un combustible sont les causes principales des incendies d'appareils de chauffage.

Lorsque vous utilisez un appareil de chauffage électrique, veillez à respecter les quelques consignes suivantes :

- Faites appel aux services professionnels d'un maître électricien pour l'installation de vos thermostats.
- Assurez-vous que l'intérieur des plinthes est vide de tout objet.
- N'appliquez pas de peinture sur une plinthe ni sur son cordon. Les plinthes électriques sont recouvertes d'une peinture qui est cuite et dont on sait qu'elle ne s'enflammera pas.
- Éloignez les rideaux et les meubles des plinthes électriques d'au moins dix centimètres.

Si vous utilisez une chaufferette électrique portable, assurez-vous qu'elle porte le sceau d'un organisme d'homologation reconnu comme CSA ou ULC. De plus, éteignez-la la nuit ou avant de quitter votre résidence. Portez une attention particulière à vos animaux domestiques, ceux-ci peuvent renverser l'appareil de chauffage ce qui peut créer un incendie. Pour terminer, n'oubliez pas que les chaufferettes portatives ne sont pas conçues pour un usage à long terme, mais plutôt pour un usage temporaire.

### Faites ramoner votre cheminée

- Faites ramoner votre cheminée et les tuyaux de cheminée au moins une fois par année.
- Engagez un professionnel qui saura déceler les problématiques de l'installation. \*En cas de doute sur les compétences d'un ramoneur, vous pouvez consulter le Registre des détenteurs de licence de la Régie du bâtiment du Québec. Vous pouvez également vous informer auprès des différentes associations de l'industrie du chauffage.

### Disposer des cendres de façon sécuritaire

- Il est important de laisser refroidir les cendres chaudes dehors dans un contenant métallique muni d'un couvercle en métal.
- Attendez au moins 7 jours avant de vider le contenu dans le bac à déchets.

### Attention à l'utilisation des bougies

- Placez les bougies sur une surface stable et loin de toute matière inflammable.
- Gardez vos bougies hors de la portée des enfants et des animaux.
- Éteignez toutes les bougies avant de quitter une pièce ou votre domicile.

En cas de questions, n'hésitez pas à contacter votre Service incendie!

**Votre Service de la  
prévention des incendies de  
Saint-Charles-Borromée**



# TRAUMASTIME CRÂNIEN OU COMMOTION CÉRÉBRALE?

## NOUS SOMMES LÀ!

**450 759-3322**



**GROUPE  
T.C.C. DE  
LANAUDIÈRE**



## De la nouveauté à la direction des loisirs

Le Service des loisirs de la municipalité de Saint-Thomas est très heureux d'accueillir une nouvelle membre au sein de son équipe depuis le 28 octobre dernier. Voici quelques mots de sa part :

*Je me présente, Sabrina Desrochers, et je suis la nouvelle directrice du Service des loisirs de la municipalité de Saint-Thomas.*

*Technicienne en loisir et Récréologue de formation, j'ai travaillé dans différents milieux depuis ma graduation, notamment dans le milieu institutionnel et le communautaire. Cependant, c'est surtout dans le municipal que j'y ai développé mon plein potentiel et une passion pour l'événementiel.*

*Sur un plan plus personnel, je suis une grande sportive dans l'âme. Je me sens donc très bien dans un environnement de sport et de loisirs.*

*J'affectionne particulièrement le dek hockey, la randonnée, le tennis et la planche à pagaie. J'aime aussi regarder le sport, mais surtout aller en voir. Le hockey, le baseball et le tennis sont mes trois favoris. N'hésitez pas, lorsque vous me verrez, à parler de sport avec moi.*

*Au plaisir de vous rencontrer à divers événements!*

*Sabrina Desrochers*

Directrice du Service des loisirs  
450 759-3405, poste 222



## Retour sur la fête de la rentrée

### Soccer, souper et film en famille

Merci aux citoyens qui ont participé à la joute de soccer du 13 septembre dernier.

De nombreux bénévoles, dont des membres de la FADOQ Gerbe d'or de Saint-Thomas, sont venus aider pour offrir un souper gratuit aux Thomassiens et Thomassiennes. Un merci tout spécial pour les délicieux blés d'inde de la Ferme Brunelle de Saint-Thomas.

Le tout s'est terminé en beauté avec un film pour la famille, *Kung fu panda 4*.



## La Grande Marche de Saint-Thomas Le grand défi Pierre Lavoie

Le samedi 19 octobre, c'est plus de 120 marcheurs qui se sont réunis pour La Grande Marche de Saint-Thomas afin de promouvoir l'activité physique et le bien-être. Un immense merci à vous tous pour votre énergie et votre enthousiasme!

Un grand merci à tous nos bénévoles pour cette 2<sup>e</sup> édition de la Grande Marche à Saint-Thomas! Que ce soit à l'accueil, sur le parcours, aux collations ou à l'animation, vous avez joué un rôle essentiel. Merci encore!

Enfin, un grand merci au Grand Défi Pierre Lavoie pour leur soutien logistique et financier, qui a permis de rendre cet événement possible. Merci aussi au Verger Brunelle pour les pommes données aux citoyens lors de l'événement.

Vous pouvez consulter le Facebook de la municipalité pour plus de photos de l'événement.



## Retour sur la soirée de reconnaissance des bénévoles

Le 9 novembre dernier, sur le thème du cinéma, Saint-Thomas a célébré les bénévoles qui s'investissent dans les divers comités, organismes, et événements de la municipalité.

Pour donner un ton festif et ajouter à l'ambiance hollywoodienne, le groupe *Sonic 5* a chanté les grands succès du cinéma, transportant les invités à travers les époques et souvenirs.

Un grand merci à tous les bénévoles pour leur temps et leur énergie. Grâce à vous, Saint-Thomas rayonne!





## Au terrain des loisirs 941, rue Principale



### Prêt de matériel

#### Au cabanon beige du Terrain des loisirs

Venez emprunter gratuitement notre matériel et profitez pleinement des activités hivernales lors des heures d'ouverture. Le matériel doit être utilisé 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, tubes et traîneaux à neige, raquettes à neige, skis de fond, patins, supports à patineurs, bâtons divers, casques de protection et autres équipements.



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 : fermé

\*Priorité aux locations scolaires et au cours de la programmation des loisirs.



### Patinoire couverte pour le hockey

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

#### 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



### Patinoire extérieure

Patin libre



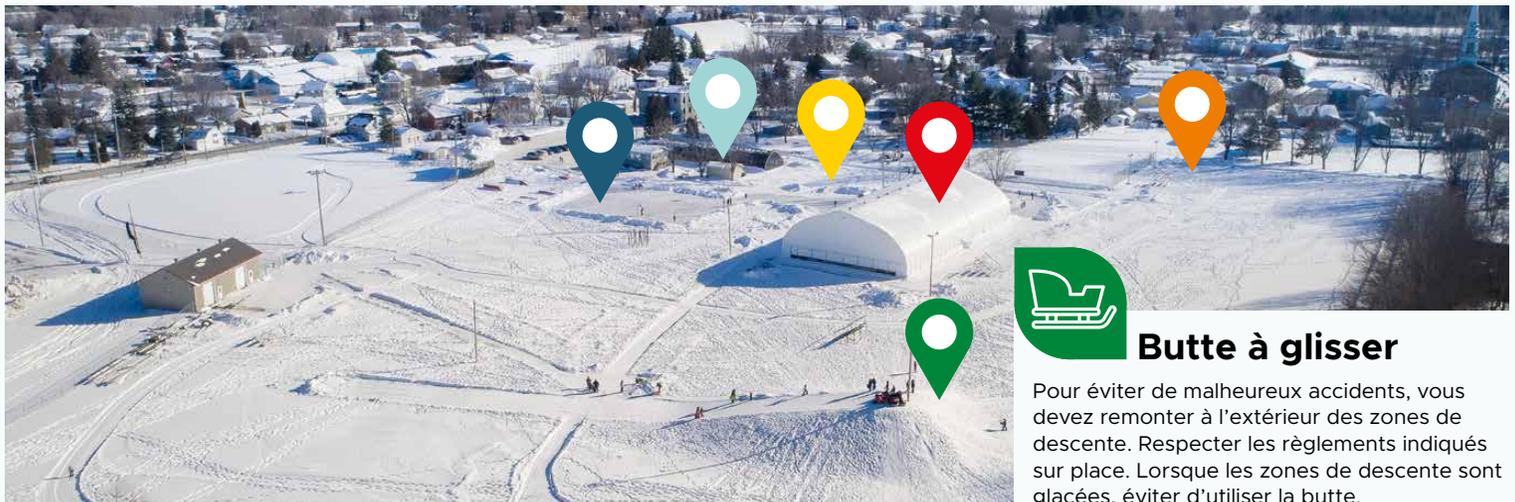
### Roulotte

Endroit pour chausser les patins et se réchauffer



### Sentier

Sentier de marche et de fatbike



### 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.



### 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.

### Entretien des patinoires

Au début de l'hiver, les patineurs attendent avec impatience l'ouverture des patinoires. Saviez-vous que nous devons attendre trois jours consécutifs de températures de -10°C pour commencer la préparation de la glace? Il faut en moyenne entre 5 et 7 jours pour obtenir une épaisseur suffisante pour permettre l'ouverture des patinoires. Ce délai peut être prolongé pour la patinoire couverte, non réfrigérée, à cause du taux d'humidité sous le dôme. Une fois en fonction, les surfaces glacées sont entretenues en semaine, dès 5 h du matin, et, si nécessaire, en après-midi, en fonction des conditions météorologiques. Aucun entretien n'est effectué le week-end.

Le déneigement des patinoires est effectué après une accumulation de 5 à 10 cm de neige. Les opérations de déneigement de la Municipalité étant prioritaires, l'entretien des patinoires peut parfois être retardé. Des pelles sont mises à la disposition des usagers.

**En cas de dommage ou pour commentaires, aviser le Service des loisirs au 450 759-3405, poste 228.**

## Inscription du 2 au 13 décembre COMMENT S'INSCRIRE ?



### En personne au centre communautaire

941, rue Principale, 2<sup>e</sup> étage  
Lundi, mardi, mercredi:  
8 h à 12 h | 12 h 30 à 16 h\*  
Jeudi: 12 h 30 à 18 h  
Vendredi: 8 h à 12 h

### Par téléphone

450 759-3405,  
poste 228

Lundi, mardi, mercredi:  
8 h à 12 h | 12 h 30 à 16 h\*  
Jeudi: 12 h 30 à 18 h  
Vendredi: 8 h à 12 h



### En ligne

Via le logiciel Sport-Plus  
Vous devez avoir un code  
d'utilisateur de **Sport-Plus**<sup>†</sup>  
que le Service des loisirs  
peut vous fournir.



### \*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.

Pour votre première utilisation, le Service des loisirs vous fournira un code d'utilisateur. Vous vous créez 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, etc.), télécharger vos reçus et relevés, réserver des plages horaires lorsque possible.

## CONTRIBUTION MUNICIPALE

# 40%

 de rabais  
selon l'âge

- % 0-17 ans
- % étudiants (- de 25 ans)
- % 55 ans et +

## LÉGENDE DES ICÔNES

- Durée
- 1<sup>re</sup> journée
- Heures
- Professeur
- Lieu
- Tarif selon l'âge (contribution municipale)
- Tarif régulier
- Matériel

## POLITIQUES ADMINISTRATIVES

### Programmation des loisirs

Une preuve de résidence est obligatoire lors d'une première inscription et pourrait 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

(Article 4.3)

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

Toute demande de remboursement doit être faite par écrit. Des frais d'administration de 15% seront retenus pour toutes les demandes. Une fois débutées, les activités sont non remboursables, sauf s'il s'agit d'une raison valable.

### 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.

## Enfants

### Éveil moteur 2 à 4 ans | Parent-enfant

Bougez et jouez avec votre enfant dans le plaisir.

 50 minutes | 10 semaines

 **Lundi** 20 janvier au 31 mars

\*Pas de cours le 3 mars

 18 h à 18 h 50

 Valérie Filiatrault

 Gymnase de l'école des Brise-Vent

 77\$  46\$

 Matériel requis: vêtements/souliers de sport et bouteille d'eau. Min: 6 | max: 15

### Mini-soccer intérieur 4 à 6 ans

Les participants seront initiés au soccer dans le but de découvrir cette discipline plus en profondeur. L'esprit d'équipe est au cœur de ce cours. Les techniques de jeu, les règlements, les positions, etc. Les participant.es développeront leurs compétences à l'aide d'ateliers de passes, de feintes et différentes stratégies y seront apprises.

 60 minutes | 8 semaines

 **Mardi** 21 janvier au 18 mars | \*Pas de cours le 4 mars

 18 h à 18 h 45

 Académie Para's'cool

 Gymnase de l'école des Brise-Vent

 146\$  88\$

 Matériel requis: vêtements/souliers de course et bouteille d'eau. Min: 10 | max: 22

### Turbo moteur 5 à 8 ans | Enfant seulement

 50 minutes | 10 semaines

 **Lundi** 20 janvier au 31 mars

\*Pas de cours le 3 mars

 19 h à 19 h 50

 Valérie Filiatrault

 Gymnase de l'école des Brise-Vent

 77\$  46\$

 Matériel requis: vêtements/souliers de sport et bouteille d'eau. Min: 6 | max: 15

### Multidanse 4 à 7 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

 **Mardi** 21 janvier au 1<sup>er</sup> avril

\*Pas de cours le 4 mars

 18 h à 18 h 30

 École de danse Symbiose

 Centre communautaire

 53\$  32\$

Min: 4 | max: 15

### Cheerleading\* 7 à 12 ans

Le cheerleading est un sport alliant plusieurs disciplines. Les participants apprendront la gymnastique, la danse et les acrobaties (pyramides). L'amusement et l'esprit d'équipe sont au rendez-vous.

 60 minutes | 10 semaines

 **Jeudi** 23 janvier au 20 mars | \*Pas de cours le 6 mars

 18 h 15 à 19 h 15

 L'Académie Para's'cool avec Maude

 Gymnase de l'école des Brise-Vent

 149\$  89\$

 Matériel requis: souliers de sport, bouteille d'eau, cheveux attachés et aucun bijou. Min: 10 | max: 22

*Bienvenue  
aux garçons!*

CONTRIBUTION  
MUNICIPALE

40% de rabais  
selon l'âge

 0-17 ans

 étudiants (- de 25 ans)

 55 ans et +

## Parascolaire 5 à 12 ans

L'animateur assure le déplacement du groupe vers le local de l'activité et à la fin de l'activité vers l'école (si nécessaire).

### 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. Petit livre de recettes.

 60 minutes | 8 semaines

 **Mercredi** 5 février au 2 avril  
\*Pas de cours le 5 mars

 15 h 20 à 16 h 45

 La Soupière

 Salle Saint-Joseph

 209\$  126%

 Matériel requis: un plat refermable pour apporter la portion à la maison et collation. Min: 8 | max: 12

 60 minutes | 8 semaines

 **Judi** 6 février au 3 avril  
\*Pas de cours le 6 mars

 15 h 20 à 16 h 45

 La Soupière

 Salle Saint-Joseph

 209\$  126%

### Soccer sur neige 1<sup>re</sup> à 2<sup>e</sup> année



 60 minutes | 5 semaines

 **Mercredi** 22 janvier au 26 février  
\*Pas de cours le 29 janvier

 15 h 20 à 16 h 45

 Académie Para's'cool

 Terrain des loisirs

 73\$  44%

 Matériel requis: vêtements/souliers de sport adaptés à la température et bouteille d'eau. Min: 10 | max: 22

### 3<sup>e</sup> année à 6<sup>e</sup> année

 60 minutes | 5 semaines

 **Mardi**  
21 janvier au 18 février

 15 h 20 à 16 h 45

 Académie Para's'cool

 Terrain des loisirs

 73\$  44%

### Création de bandes dessinées 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** 3 février au 31 mars  
\*Pas de cours le 3 mars

 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. Min: 5 | max: 10



CONTRIBUTION  
MUNICIPALE

**40%** de rabais  
selon l'âge

-  0-17 ans
-  étudiants (- de 25 ans)
-  55 ans et +

Votre enfant souhaite participer au concours de danse? Vous pouvez nous donner d'avance la chanson et le nom de l'artiste/groupe pour faciliter le travail du DJ. (Sur le Facebook de la municipalité ou à communications@saintthomas.qc.ca)



VENDREDI  
**28**  
FÉVRIER

**MINI DISC** 

Thème : Disney

Quand : 19 h

Qui : les enfants de 8 à 12 ans

Où : Salle Saint-Joseph  
854, rue Principale

Coût : 3\$

### Adultes (14+)

10 à 14 ans accompagnés d'un adulte participant

#### Espagnol

60 minutes | 8 semaines

**Mardi** 28 janvier au 25 mars  
\*Pas de cours le 4 mars

**Débutant** : 19 h 10 à 20 h 10  
**Intermédiaire** : 18 h à 19 h

Ana Maria Jaramillo

Centre communautaire

151\$ 90\$

Matériel requis: Débutant : le participant doit se procurer le manuel *Pensar y Aprender 1* en librairie. Intermédiaire : le participant doit se procurer le manuel *Pensar y Aprender 2* en librairie. Min: 6 | max: 12

#### Yogates

Un mélange de Pilates et de Yoga pour retrouver une posture optimale, loin des maux de dos et/ou de cou. Entraînement en douceur, mais en profondeur pour maximiser les bienfaits lors de vos efforts en classe.

60 minutes | 10 semaines

**Mercredi** 22 janvier au 2 avril  
\*Pas de cours le 5 mars

19 h à 20 h

En corps | Isabelle

Centre communautaire

162\$ 97\$

Matériel requis: prévoir un tapis de sol, vêtements de sport et bouteille d'eau. Min: 10 | max: 25



#### Initiation au Tai-chi 16 à 77 ans

60 minutes | 10 semaines

**Lundi** 20 janvier au 31 mars  
\*Pas de cours le 3 mars

19 h 15 à 20 h 15

Yvon A. Kadjo

Centre communautaire

136\$ 81\$

Matériel requis: Matériel requis: vêtements/souliers de sport et bouteille d'eau. Min: 4 | max: 20

#### Multi-cardio

60 minutes | 10 semaines

**Jeudi** 23 janvier au 3 avril  
\*Pas de cours le 6 mars

18 h 30 à 19 h 30

En corps | Hélène

Salle Saint-Joseph

162\$ 97\$

Matériel requis: prévoir un tapis de sol, vêtements/souliers de sport et bouteille d'eau. Min: 13 | max: 30

#### Djambola

60 minutes | 10 semaines

**Lundi** 20 janvier au 31 mars  
\*Pas de cours le 3 mars

19 h 30 à 20 h 30

En corps | Hélène

Salle Saint-Joseph

162\$ 97\$

Matériel requis: vêtements/souliers de sport et bouteille d'eau. Min: 10 | max: 25

#### Danse country

10 semaines

**Mardi** 14 janvier au 25 mars  
\*Pas de cours le 4 mars

Danse country Julie Lépine | Professeur Stéphanie Harnois

Salle Saint-Joseph Min: 8 | max: 50

##### Niveau 1, 45 minutes

18 h 25 à 19 h 10

86\$ 51\$

Les danses de ce niveau conviennent généralement aux personnes qui n'ont jamais fait de danse country ou très peu.

##### Niveau 2, 60 minutes

19 h 20 à 20 h 20

98\$ 58\$

Les danses de ce niveau sont adaptées habituellement aux personnes ayant moins d'un an ou deux de cours de danse country.

##### Niveau 3, 60 minutes

20 h 30 à 21 h 30

98\$ 58\$

Les danses de ce niveau s'adressent normalement aux personnes ayant suivi 2 ans de cours de danse ou ayant de la facilité à apprendre. Le rythme est plus rapide.



### LÉGENDE DES ICÔNES

- Durée
- 1<sup>re</sup> journée
- Heures
- Professeur
- Lieu
- Tarif selon l'âge (contribution municipale)
- Tarif régulier
- Matériel

## Activités hivernales

### Initiation au patin à glace 3 à 5 ans

-  60 minutes | 5 semaines
-  **Samedi** 11 janvier au 15 février  
\*Pas de cours le 25 janvier
-  11 h 30 à 12 h 30
-  Académie Para'S'cool
-  Terrain des loisirs | patinoire couverte
-  99\$  59\$
-  Matériel requis: patins, casque, vêtements chauds de rechange et mouchoirs.

### Hockey sur glace 6 à 12 ans

- Initiation au hockey sur glace.
-  60 minutes | 6 semaines
  -  **Lundi** 13 janvier au 10 février
  -  **6 à 8 ans:** 18 h  
**9 à 12 ans:** 19 h
  -  Académie Para'S'cool
  -  Patinoire couverte
  -  122\$  74\$
  - Chandail et bas de hockey inclus dans l'inscription.
  -  Matériel requis: équipement complet de hockey : patins, casque avec grille, épaulettes, protège-coudes, culotte de hockey, gants, support athlétique, jambières et bâton. Min: 10 | max : 22

### **NOUVEAU** Hockey adulte 18 ans et plus

-  60 minutes | 6 semaines
-  **Lundi** 13 janvier au 10 février
-  20 h à 21 h
-  Académie Para'S'cool
-  Patinoire couverte
-  122\$  74\$

## Programmation 55 ans et +

Les moins de 55 ans sont également les bienvenus.

### Yoga 55 +

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

-  60 minutes | 10 semaines
-  **Mardi** 21 janvier au 1<sup>er</sup> avril  
\*Pas de cours le 4 mars
-  9 h 30 à 10 h 30
-  En corps | Karelle
-  Salle Saint-Joseph
-  130\$  78\$
-  Matériel requis: prévoir un tapis de sol, vêtements de sport et bouteille d'eau.

Min: 10 | max : 25

### Entraînement express 55+

Entraînement adapté au niveau des participants pour rentabiliser votre horaire quotidien. Combiné avec le stretching.

-  30 minutes | 10 semaines
-  **Vendredi** 24 janvier au 4 avril  
\*Pas de cours le 7 mars
-  9 h à 9 h 30
-  Magali Dudemaine
-  Salle Saint-Joseph
-  56\$  33\$
-  Matériel requis: prévoir un tapis de sol, vêtements/ souliers de sport et bouteille d'eau. Min: 6 | max : 20

### Stretching

Exercices faits en douceur qui travailleront la flexibilité, la mobilité et l'endurance musculaire. Combiné avec l'entraînement express.

-  45 minutes | 10 semaines
-  **Vendredi** 24 janvier au 4 avril  
\*Pas de cours le 7 mars
-  9 h 35 à 10 h 20
-  Magali Dudemaine
-  Salle Saint-Joseph
-  78\$  46\$
-  Matériel requis: prévoir un tapis de sol, vêtements/ souliers de sport et bouteille d'eau. Min: 6 | max : 20

Dimanche  
**8**  
DÉCEMBRE  
13 h à 16 h

# Fête de Noël

**Terrain des loisirs — Gratuit!**

941, rue Principale

**Viens rencontrer  
le père Noël**

Tu pourras te faire prendre en **photo avec le père Noël**, gracieuseté de la Pharmacie @ **familiprix**

Mère Noël et ses lutins t'ont préparé pleins de petites surprises :

- **autos tamponneuses**
- **gaufres chocolatées**
- **chocolats chauds**
- **guimauves grillées**

Tu pourras aussi te réchauffer près des foyers extérieurs.



Photos à titre d'exemple, les autos tamponneuses seront sur le béton sous la patinoire couverte.

Vendredi  
**24**  
JANVIER  
À partir de 17 h

**Nous vous attendons  
pour la 3<sup>e</sup> édition du**

# 5<sup>à</sup>7 HIVERNAL

Vous profiterez des installations d'hiver au Terrain des loisirs!

**DJ, «foodtruck», amuseurs et bar !**

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



## Les activités sont gratuites!

### 3 FAÇONS POUR S'INSCRIRE :

#### En ligne

Logiciel  
Sport-Plus

#### Par téléphone

450 759-3405  
poste 228

#### En personne

Centre  
communautaire

Le nombre d'inscriptions 2 jours avant l'activité déterminera si l'activité a lieu ou non.

### Heures d'ouverture

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

Les jeudis

Jeudi  
**5**  
DÉCEMBRE  
10h à 11h

Jeudi  
**16 | 30**  
JANVIER  
10h à 11h

Jeudi  
**13**  
FÉVRIER  
10h à 11h

Jeudi  
**13**  
MARS  
10h à 11h

Les samedis

Samedi  
**14**  
DÉCEMBRE  
10h à 11h

Samedi  
**22**  
FÉVRIER  
10h à 11h

## Ateliers bout-choux du jeudi et du samedi

avec Valérie Filiatrault

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

Minimum: 4 enfants (maximum 10 enfants)

Les enfants en bas âge ont besoin de livres papier pour s'initier à la lecture.

Lecture d'une histoire, jeu et bricolage.

Inscription obligatoire auprès du service des loisirs.



**TROUSSE**  
Ton camp  
de Noël

La trousse est constituée de livres, jeux, casse-tête et autres surprises.

Pour que tu passes un super congé de Noël

Tu dois t'inscrire auprès de la bibliothèque avant le 14 décembre 12 h. (quantité limitée)

Elle te sera remise le mercredi 18 décembre entre 17 h 30 et 19 h 30.

## Concours de Noël

Fabrication d'une décoration pour l'arbre de Noël de la bibliothèque

À la maison, fabriquez une décoration et venez la déposer à la bibliothèque avant le 4 décembre 16 h.

L'arbre de Noël est un élément de décoration important pour le temps des fêtes. La bibliothèque Jacqueline-Plante a besoin de petits lutins pour confectionner des décorations pour son arbre.

Gagnant par tirage au sort d'un Lego: L'autocaravane de vacances.

Tirage le 4 décembre à 18 h 30.



Prix  
de chez Division  
jouets Passion  
Majestique



## Coup de cœur

Par Sabrina Desrochers

Directrice du Service des loisirs de Saint-Thomas



Tueurs de l'occulte :  
13 histoires à glacer le sang

Christian Page



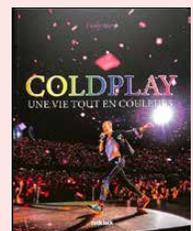
La nuit de ta disparition

Victoria Charlton et  
Alexandre Soulière



La glace est mince : hockey professionnel, culture du viol et violence faite aux femmes

Walter S. Dekeserdy & Al



Coldplay : une vie tout en couleurs

Éloïse Barry

Samedi  
**7**  
DÉCEMBRE  
10h à 11h

## Ateliers touche-à-tout

avec Mélanie Champagne

Pour enfant de **4 à 7 ans**

Les ateliers seront une surprise pour les enfants à chaque fois. Il y aura du bricolage mais aussi plein d'autres activités pour les stimuler et les amuser.

Inscription obligatoire auprès du Service des loisirs.

Samedi  
**18**  
JANVIER  
10h à 11h

Samedi  
**1er | 15**  
FÉVRIER  
10h à 11h



## CONCOURS du 45<sup>e</sup> anniversaire

de la Bibliothèque Jacqueline-Plante

Prix  
3 cartes cadeaux  
à la librairie Martin  
de 35 \$

### Mon histoire d'amour avec ma biblio

Que ce soit un texte, sous forme de nouvelle, de poème ou une citation de votre cru. Un dessin pour exprimer votre amour des livres ou une BD...

Le but est de rassembler le tout dans un premier temps afin de pouvoir en faire une œuvre collective pour fêter le 45<sup>e</sup> anniversaire en fin d'année.

**Quand :** du 1<sup>er</sup> au 28 février

Gagnants par tirage au sort.  
**Tirage le 1<sup>er</sup> mars 2025 à 11 h**

## L'heure du conte

avec Mélanie Champagne

Conte adapté au **2 à 6 ans**. Maximum: 15 enfants

Mardi  
**10**  
DÉCEMBRE  
18h30

### Pour Noël

Tout le monde en pyjama de Noël pour une histoire de Noël. Suivi d'un bricolage.

Inscription obligatoire auprès du Service des loisirs.

Mardi  
**11**  
FÉVRIER  
18h30

### Pour la Saint-Valentin

tout le monde en pyjama pour une histoire de la Saint-Valentin. Suivi d'un bricolage.



Samedi  
**25**  
JANVIER  
10h à 12h

## Imagiréalise : l'art de récupérer

avec Étienne Cyr

### Atelier

À l'aide de pistolets à colle chaude et de crayon-feutre mis à leur disposition, les participants et participantes se confectionnent une petite œuvre de récupération.

Matériel fourni.

Inscription obligatoire auprès du Service des loisirs.



Mercredi  
**5**  
FÉVRIER  
19 h

## Comment favoriser un sommeil réparateur !

avec Charlène Bourgon, naturopathe

Pour adultes

Confection d'une boîte à outils pour mieux profiter de ce précieux temps de repos.

**Où :** dans la salle de rencontre au 2<sup>e</sup> étage du centre communautaire.

Sur place, petites bouchées sucrées et breuvages.

Inscription obligatoire auprès du Service des loisirs.



Samedi  
**8**  
FÉVRIER  
10h à 11h

## Zoothérapie

Pour enfants de **4 à 8 ans**

Atelier de Zoo-Lecture, dans lequel la zoothérapeute lit une histoire en compagnie d'un chien dont il est question dans l'histoire. Ensuite un moment prévu pour chaque enfant à un contact avec l'animal.

Maximum : 15 enfants

Inscription obligatoire auprès du Service des loisirs.



TOUS LES  
LUNDIS  
14h30  
à 15h30

## Le café de la biblio : l'heure heureuse !

Étant donné que notre bibliothèque se veut un lieu d'échange et dans le but d'apporter une dimension de bien-être, nous vous invitons à prendre le café.

Ça fait du bien de côtoyer d'autres personnes qui partagent nos préoccupations. C'est aussi l'occasion parfaite pour échanger des conseils et astuces pour mieux profiter de la vie, le tout accompagné d'un café, d'une tisane et d'une petite douceur.

À la découverte  
des ressources  
numériques  
gratuites !

## BiBli & cie

Le Curieux (jeunesse)

Journal numérique québécois qui présente l'actualité aux jeunes : parce que les jeunes d'aujourd'hui seront les citoyens éclairés de demain, aidons-les à s'informer auprès de sources fiables.





## Inscription obligatoire :

Service des loisirs  
450 759-3405, poste 228

## Les conférences du comité Vieillir

**COÛT:** 5 \$ pour les résidents, conférence et dîner inclus.  
Pour les non-résidents, nous calculons le coût réel.



Apportez  
votre bouteille  
réutilisable.

### Prochaines conférences

Conférence à 10 h | Dîner à midi  
Ouverture des portes à 9 h 30  
Lieu: **1<sup>er</sup> étage du centre communautaire**

### Vendredi 31 janvier

#### Initiation à la réanimation cardio-respiratoire et utilisation du défibrillateur externe automatisé

La conférence sur la réanimation cardiorespiratoire (**RCR**) vous permettra d'acquérir les compétences nécessaires pour reconnaître et intervenir lors d'urgences cardiovasculaires, ainsi que sur l'utilisation du DEA. Conférence donnée par Vicky Ratelle.

Le comité Vieillir vise à offrir à la population des conférences enrichissantes en abordant des sujets tels que la santé, la nutrition, les finances, le bien-être et bien plus encore.

Ces conférences 55 ans et plus sont conçues pour informer, inspirer et soutenir les individus dans leur parcours de vieillissement. Elles fournissent des outils et des connaissances nécessaires pour vivre pleinement les étapes de la vie.

### Vendredi 21 février

#### Bien manger à bon compte

Cet atelier propose une multitude de trucs, d'astuces et d'informations en alimentation. La gestion du frigo, le marketing des grandes chaînes, la compréhension des étiquettes et les façons de maximiser le pouvoir d'achat à l'épicerie y sont abordés. Conférence donnée par Caroline Séguin de l'ACEF.

## Club FADOQ Gerbe d'or

Bonjour à tous les membres du Club Fadoq de Saint-Thomas,

Les activités de l'été sont maintenant terminées. Le tournoi de pétanque a eu lieu le 26 août et a été remporté par l'équipe de Claude Rocheleau, Jacques Malo et Lucille Brisebois. S'en est suivi un souper ainsi qu'une remise de prix.

L'automne est synonyme de la reprise de nos activités hivernales. C'est-à-dire le Bingo, les quilles, la danse et les poches (babettes). Alors, devenez membre de la Fadoq Saint-Thomas et participez aux activités.

Bienvenue aux futurs membres!

Richard Forget  
Président





## L'Appart des jeunes, l'endroit pour les 4<sup>e</sup> à 6<sup>e</sup> année

L'Appart des jeunes est un lieu de rencontre pour les jeunes de 4<sup>e</sup> à 6<sup>e</sup> année. Ouvert depuis maintenant plus d'un an, l'Appart des jeunes offre des activités et des soirées organisées encore plus adaptées aux besoins de ces usagers.

### Ce que l'ADJ propose:

- Des parties de billards inoubliables avec tes ami(e)s
- Des soirées thématiques plusieurs fois dans l'année
- Des animateurs présents pour t'aider et t'encourager dans tes projets
- Écouter ta musique avec le gros haut-parleur de l'Appart
- Un milieu de vie accueillant et sécurisant
- Des activités organisées minimum une fois par semaine
- De l'aide aux devoirs
- Un lieu pour venir "chiller" avec ta gang d'ami(e)s
- Et pleins d'autres choses encore

### Nos activités les plus populaires:

- Nos soirées thématiques (Noël, Saint-Valentin, Halloween, etc.)
- Nos soirées cinéma
- Une soirée au gymnase de l'école
- Nos parties de cache-cache
- Le jeu du loup-garou
- Nos parties de bingo
- Le limbo
- Les danses en lignes

Beaucoup de nouveautés s'en viennent cette année à l'ADJ. Nous sommes ouverts les jeudis et les vendredis de 18 h à 21 h. Viens nous rendre visite seul ou avec tes ami(e)s, même si c'est juste pour venir faire un coucou.

Pour plus d'informations, veuillez nous contacter par courriel ou rejoindre le groupe facebook

*Tournesol, Slinky, Zazoo, Gargouille  
et le Service des loisirs*



Pour le formulaire de fréquentation,  
pour les activités à venir et pour plus  
d'informations sur l'Appart, scannez ici

# Appart des jeunes



Chalet des loisirs – étage  
Terrain des loisirs | derrière le centre communautaire  
941, rue Principale, Saint-Thomas



appartdesjeunes23@gmail.com



Groupe : L'Appart des jeunes | Saint-Thomas



Coin lecture offert par  
BGC Entrepreneur général.

## 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 2024 qui se tiendra le 8 décembre prochain.

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 2024

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

### Pour faire un don :

1. **Présentez-vous le dimanche 8 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.
2. Vous pouvez faire parvenir un **chèque par la poste** à Entraide St-Thomas au 785, rue Principale Saint-Thomas, QC, J0K 3L0. Aucun argent par la poste S.V.P.
3. Des tirelires identifiées Guignolée St-Thomas 2024 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 2024)

### 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 14 décembre. Laissez un message et nous communiquerons avec vous.



## AVIS DE CONVOCATION

### Assemblée générale annuelle Jumelage Saint-Thomas La Roque-Gageac

À tous les membres,

Nous avons le plaisir de vous convoquer à l'assemblée générale annuelle de l'Association Jumelage Saint-Thomas – La Roque Gageac. Cette rencontre aura lieu le mercredi 4 décembre 2024 à 19h30 au Centre communautaire, 2<sup>e</sup> étage, 941, rue Principale, Saint-Thomas. Lors de cette assemblée, les membres seront appelés, entre autres, à élire les membres du conseil d'administration 2024-2025. Nous comptons sur votre présence et nous vous demandons de confirmer votre présence à Geneviève Henry : genevievehenry@hotmail.ca

*Geneviève Henry*

Secrétaire



## Des nouvelles de l'organisation de la 8<sup>e</sup> cohorte 2024-25, échange étudiant Saint-Thomas, La Roque-Gageac

Les levées de fonds vont bon train pour le voyage des 16 enfants et leurs accompagnateurs, prévu du 25 juin au 10 juillet 2025. Après une soirée de folklore enlevante en septembre dernier, voici maintenant le prochain moyen de financement: c'est une première, un tirage Loto-voyage avec comme prix un crédit voyage de quatre mille dollars (4000\$). Les billets sont déjà en vente au prix de 25\$ chacun jusqu'à épuisement, il y a seulement 800 billets imprimés. Le tirage aura lieu le 22 février 2025 lors du souper spaghetti.

Vous pouvez vous procurer un billet auprès de toutes les familles qui participent à l'échange ou en contactant la responsable du tirage Annie-Kim Gravel au 450 398-1556.

Merci de votre habituelle collaboration et au plaisir de vous revoir à notre souper spaghetti. Qui sait; peut-être serez vous l'heureux gagnant du crédit voyage!

Pour plus d'informations :



Le comité organisateur de l'échange Saint-Thomas-La Roque Gageac



## Une grande ouverture!

Venez visiter notre nouveau local situé au 785, rue Principale (anciennement entrepôt MLC). Nous sommes ouverts les deuxièmes et derniers samedis de chaque mois entre 9 h et 12 h. La collecte et la vente de vêtements ont lieu à ce moment. Nous acceptons également les petits électros.

Bienvenue à tous!



**NOUVEAU LOCAL**  
785, rue Principale



*Un merci  
bien spécial*

**à Harnois Énergies**

qui nous a fait parvenir un don substantiel afin de nous aider à défrayer les frais pour l'aménagement du nouveau local (bureau, réfrigérateur, étagères, chariots pour le linge et autres... )



# 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 qui sont périmés.



## Voici les 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 davantage

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



## Pour tous les résidents et résidentes de Saint-Thomas de 55 ans et plus

Aux bonheurs des aînés est un organisme communautaire qui existe depuis 1989. Notre mission est de vous aider à demeurer à domicile le plus longtemps possible. N'hésitez pas à nous téléphoner et nous demander de l'aide. Nous sommes là pour ça!

Depuis février, une intervenante de milieu auprès des aînés est là pour vous accompagner individuellement. Si vous avez un voisin ou une voisine vulnérable, un ami ou une amie qui aurait besoin d'aide, parlez-lui de nous!

### Si vous désirez demeurer à domicile le plus longtemps possible:

#### Informations et références

- **Transport - accompagnement** (coût au kilométrage)  
Ex; seulement 25\$ pour un aller-retour à Joliette.
- **Téléphones et visites d'amitié**
- **Menus travaux**  
Une ampoule à changer? Une tablette à installer? Un coupe-froid à réparer? Des petites réparations qu'un entrepreneur ne voudrait pas faire... Besoin d'aide pour racler les feuilles, laver la voiture, rentrer les meubles de jardin, corder du bois? (Tarif horaire ou bénévolat selon les travaux dont vous avez besoin)
- **Soutien informatique** individuel et cours d'informatique en petit groupe.  
Pour vous aider à utiliser le téléphone cellulaire ou à lier sur Internet.
- **Mets préparés surgelés**  
(Nous pouvons faire la livraison si vous ne pouvez pas vous déplacer.) 4 plats pour 23\$



Aux bonheurs  
des aînés  
Lanaudière

**Le local** est situé au  
222, 4<sup>e</sup> Avenue à Crabtree

#### Horaire:

Lundi au jeudi de 9 h à midi  
Mardi et jeudi de 13 h à 16 h

#### Téléphone:

450-754-2348

#### Courriel:

abdalanaudiere@gmail.com

**N'hésitez pas  
à venir nous  
voir ou à nous  
téléphoner**



## Nidification de l'hirondelle bicolore

### Rapport annuel, été 2024

Été en dents de scie, nettement en dessous des résultats des deux dernières saisons. Pourcentage de 67,7%, soit 21 nichées menées à terme sur 31 nichoirs disponibles.

Arrivée hâtive à nouveau cette année, soit le 12 avril. Comme l'an passé, il s'en est suivi un intervalle d'environ 10 à 15 jours où elles ont semblé disparaître. En fait, elles étaient rassemblées au-dessus des étangs aérés et fort probablement dans les environs des nombreux étangs d'irrigation dispersés un peu partout sur le territoire, à la recherche de nourriture.

Aux étangs aérés, seuls 12 nichoirs ont trouvé preneur. Six étaient vides, un abandonné après la porte et un dont le plancher a été subtilisé. C'est dommage, car il a toujours attiré des locataires depuis le début du projet. Je m'interroge à savoir si l'achalandage des lieux, par de nombreux citoyens, n'indispose pas les oiseaux durant la période de nidification. J'invite ceux-ci à se tenir éloignés, environ 8 à 10 mètres des nichoirs, durant cette période à savoir de la mi-mai à la fin de juin.

Les hirondelles rustiques continuent de fréquenter l'abri à sable au garage municipal de la rue Monique. Par contre, cette année, aucune trace du merle bleu et du troglodyte familial.

Souhaitons-nous meilleure chance pour l'été 2025.

M. Brousseau

Dimanche	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
17 <b>NOVEMBRE</b>	18	19	20	21	22 Conférence Vieillir Aide médicale à mourir MINI DISC 8 À l'envers	23
24	25	 <b>Concours de Noël</b> Décoration pour l'arbre de Noël à la bibliothèque avant le 4 décembre		28	29	30



**Entraide St-Thomas**  
Comptoir vestimentaire  
**785**  
rue Principale

# DÉCEMBRE

1	2 2 AU 13 DÉCEMBRE   INSCRIPTION POUR L'HIVER PROGRAMMATION DES LOISIRS	3	4	5 ATELIER Bout-choux	6	7 Atelier touche-à-tout
8 Fête de Noël	9	10 L'heure du conte	11	12	13	14 ATELIER Bout-choux
15	16	17	18	19	20	21 Bibliothèque fermée
22 Fermeture de la mairie, du Service des loisirs et de la bibliothèque Du 21 décembre au 5 janvier	23	24	25	26	27	28
29	30	31	Noël			
		Veille du jour de l'an				

# JANVIER

	TOUS LES LUNDIS 14 h 30 à 15 h 30 Le café de la biblio: l'heure heureuse!		1 Jour de l'an	2	3	4 Fermeture de la mairie, du Service des loisirs et de la bibliothèque jusqu'au 5 janvier
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16 ATELIER Bout-choux	17	18 Atelier touche-à-tout
19	20	21	22	23	24 5 <sup>e</sup> HIVERNAL	25 Imagiréalise: l'art de récupérer
26	27	28	29	30 ATELIER Bout-choux	31 Conférence Vieillir Initiation au RCR	

# FÉVRIER

						1 Atelier touche-à-tout
2	3	4	5 Comment favoriser un sommeil réparateur!	6	7	8 Zoothérapie
9	10	11 L'heure du conte	12	13 ATELIER Bout-choux	14	15 Atelier touche-à-tout
16	17	18	19	20	21 Conférence Vieillir Bien manger à bon compte	22 ATELIER Bout-choux
23	 <b>CONCOURS du 45<sup>e</sup> anniversaire</b> de la Bibliothèque Jacqueline-Plante du 1 <sup>er</sup> au 28 février		26	27	28 MINI DISC 8 Disney	

**MARS** Consultez le site internet et le Facebook de la municipalité pour les activités et événements à venir.