

INFO +



BULLETIN D'INFORMATION DE LA
MUNICIPALITÉ DE SAINT-ESPRIT

MAIRIE

21, rue Principale
Saint-Esprit (Québec) J0K 2L0

T 450 831-2114

F 450 839-6070

info@saint-esprit.ca

www.saint-esprit.ca

Horaire

Lundi au jeudi 8h30 à 12h00

13h00 à 17h00

Vendredi

8h00 à 13h00

Conseil municipal

MAIRE	Germain Majeau
DISTRICT 1	Rachel Grégoire
DISTRICT 2	Alain Robert
DISTRICT 3	André Renaud
DISTRICT 4	Myriam Derome
DISTRICT 5	Dominique Majeau
DISTRICT 6	Maxime Villemaire
Direction générale	Simon Franche
Réception et taxation	Myriam Dion
Comptabilité	Guillaume Beauchemin
Adjointe à la direction et au greffe	Annie Chaumont
Loisirs et communications	Geneviève Grignon
Direction des infrastructures et de l'aménagement	Jean-François Boileau
Travaux publics	Stéphane Charbonneau
Travaux publics	Alain Beaudry
Travaux publics	Dany Boivin
Inspection municipale	Poste Vacant
Bibliothèque	(450) 831-2274
Gymnase	(450)831-2114 # 7530
Feu • Ambulance • Police	9-1-1
Sûreté du Québec	1 800 434-1001
Info Santé CLSC Montcalm	8-1-1
	1 888 256-0404
Permis de brûlage	(450) 831-2182 #7003
MRC Montcalm	1 888 242-2412 #3
SPCA (24/24 7/7)	1 855 440-7722

Janvier - Février 2024

Numéro 398

PROCHAINES SÉANCES DU CONSEIL MUNICIPAL

Lundi 5 février et lundi 4 mars à 19 h 30.

GESTION DES MATIÈRES RÉSIDUELLES

IMPORTANT : À compter du 1er janvier 2024, toutes questions et/ou requêtes reliées à la gestion des matières résiduelles (ramassage, bris, commande de bacs, etc.) doivent être acheminées à la MRC de Montcalm : 450 831-2182, poste 7045 ou gmr@mrcmontcalm.com

INFORMATIONS TAXATION 2024

Les comptes de taxes pour l'année 2024 vous seront envoyés sous peu. Le 1er versement sera le 27 mars 2024.

PERMIS DE BRÛLAGE

450-831-2182 poste 7003 ou administration.ssi@mrcmontcalm.com

STATIONNEMENT HIVERNAL

Stationnement **interdit** dans les rues de la municipalité du 1er novembre 2023 au 15 avril 2024, entre 23 h et 7 h (matin).

Stationnement **alternatif autorisé** par la municipalité dans l'espace réservé (rue Principale) adjacent au terrain de balle de 10 h à 8 h le lendemain matin.

De plus, il est interdit de stationner en tout temps sur la rue Principale, du 1er novembre au 15 avril, afin de faciliter les opérations de déneigement (adresses civiles #31 à #73).

Merci de votre collaboration.

FÊTE DE LA RELÂCHE

Inscrivez la date du samedi 2 mars à votre calendrier. De 17 h à 21 h, nous fêtons le début de la relâche dans la cour de l'école Dominique-Savio. Au menu : animation, musique, kermesse, essai de trottinettes des neiges et feux d'artifice! Un événement à ne pas manquer!

TABLE DES MATIÈRES

Table des matières.....	2
Mot du maire	3-4
Communiqué de presse.....	5-6
Prévisions budgétaires	7
Bacs à ordures • MRC de Montcalm Matières résiduelles.....	8
Calendrier des collectes • Interdiction de stationnement	9
Programme EnVERTdissement	10
Café des aînés • SHESOSE.....	11
Journées de la persévérance scolaire	12
Réussite Éducative Montcalm • Inscriptions scolaires 2024-2025.....	13
Médaille de chiens • 34 ^e semaine prévention du suicide	14
Ateliers ACFM.....	15
Merci! Tournoi de ballon sur glace	16
Patinoire • Félicitations • Remerciements.....	17
Investissements prévus	18-19
Aire de glisse libre	20
Cours de danse	21
Club FADOQ.....	22
Mot de notre église • Sacs d’emplettes en plastique	23
Vie Active	24
Maison des jeunes de Saint-Esprit.....	25
Maison des jeunes de Saint-Esprit • Recherche de bénévoles.....	26
Bibliothèque Alice-Parizeau	27-28-29
Inscriptions baseball mineur	30
Groupes Entraide et amitié	31
Semaine de relâche	32 à 35
Calendrier des événements.....	36

Je tiens tout d'abord à vous offrir mes meilleurs vœux pour l'année 2024 que nous venons d'entamer. Je vous souhaite bien évidemment l'essentiel : la santé! Que cette année soit synonyme de douceurs, d'amour, de chance, de réalisations et qu'elle apporte, à chacun de vous et à vos familles, tout ce dont vous désirez.

J'espère que la période des fêtes a été bénéfique et que familles et amis ont pu se rassembler. Justement, en termes de rassemblement, je ne pourrais passer sous silence notre événement annuel des fêtes, le dépouillement d'arbre de Noël, qui a eu lieu le 17 décembre dernier. Attendu avec impatience chaque année par petits et grands, c'est une réussite à tout coup grâce à l'implication de gens enthousiastes et motivés. Merci au Club optimiste de Saint-Esprit, au comité organisateur composé de Vicky-Ann Arguin, Annie Chaumont, Stéphanie Chevrette, Lizza Gariépy, Sylvain Ouellette et Josée St-Amour, à la famille Jean Latendresse, ainsi qu'à plusieurs partenaires, commanditaires et bénévoles. Sous le thème de la générosité, soulignons aussi Alexandrine Majeau pour sa distribution de paniers de Noël! C'est une chance d'avoir toutes ces merveilleuses personnes de cœur qui animent notre communauté!

Nous aurons plusieurs occasions de se rencontrer durant les 2 prochains mois. Nous avons débuté de belle façon par le souper spectacle à la Cabane à sucre Constantin Grégoire le 20 janvier dernier. Puis, la fin de semaine du 26-27-28 janvier, s'est déroulé le tournoi de ballon-balai à la patinoire extérieure de l'école Dominique-Savio. Un service de bar et casse-croûte au profit de la fabrique était disponible sur place. Des activités avaient lieu simultanément à la bibliothèque lors de l'évènement. Puisqu'il est question de la patinoire, soulignons Louis Lapalme qui travaille fort pour contrer les caprices de Dame Nature et s'assurer que la patinoire extérieure soit praticable.

MOT DU MAIRE

Il est malheureusement possible qu'il y ait fermeture occasionnelle sur de courtes périodes, afin d'éviter de perdre la glace pour le reste de la saison. Merci Louis de nous permettre de profiter de ce plaisir d'hiver! L'aire de glisse est également disponible pour multiplier les plaisirs en plein-air! La saison d'hiver est entamée au gymnase de l'école. Bonne saison aux joueurs de badminton, pickleball et aux karatékas!

La fin des vacances rime avec retour au travail et retour en classe. Alors que nous reprenons nos routines, je tiens à souhaiter bon courage aux parents et aux enseignants, ainsi qu'à tous les jeunes qui travaillent fort tout au long de l'année. À ce propos, la persévérance scolaire sera soulignée du 12 au 16 février prochain, détails à venir! Des activités seront aussi organisées à la Bibliothèque Alice-Parizeau à l'occasion de la semaine de relâche. La fête de la Relâche quant à elle, aura lieu le 2 mars prochain. Ce qui vous attend? Animation, musique, kermesse et activités artistiques organisées par le musée d'art de Joliette, le tout clôturé par des feux d'artifices!

Je termine en vous rappelant que vous êtes toujours bienvenus lors des rencontres du conseil municipal qui se tiennent chaque premier lundi du mois, à la mairie. La direction et l'équipe municipale, les conseillers et moi-même sommes disponibles et toujours prêts à vous aider.

Bonne année!

Germain Majeau, Maire

Communiqué de presse

MRC de Montcalm



Pour diffusion immédiate

LE TRANSPORT PORTE À PORTE POUR LES ÂÎNÉS BONIFIÉ JUSQU'EN MARS 2024

Sainte-Julienne, le 19 décembre 2023 – La MRC de Montcalm est fière d'annoncer le maintien jusqu'au 31 mars 2024 de la bonification du transport collectif pour les aînés. Le projet, initialement prévu jusqu'au 31 décembre 2023, sera prolongé de 3 mois supplémentaires afin de mesurer adéquatement les résultats.

Ce projet-pilote est possible grâce à une aide financière accordée par le ministère des Transports et de la Mobilité durable.

Cette aide financière de 61 171\$ accordée par le *Programme d'aide au transport collectif régional – Municipalité amie des aînés (MADA) / Volet 2 – implantation de projets pilotes en transport collectif* a permis la mise en place des services suivants, et ce, spécialement en lien avec le plan d'action MADA :

- Promotion du service du transport adapté et collectif auprès des aînés (65 ans et plus) du territoire;
- Mise en place d'un projet-pilote, du 1^{er} mai 2023 au **31 mars 2024** (nouvelles dates), de 4 navettes spéciales permettant aux aînés d'effectuer leurs emplettes et sorties localement (épicerie, rendez-vous médicaux, bibliothèque, etc.);
- Service de porte à porte.

Les navettes offertes de 10h à 14h en semaine et sur réservation seront réparties selon les circuits suivants :

- Navette # 1 - Saint-Jacques / Sainte-Marie-Salomé / Saint-Alexis / Saint-Liguori
- Navette # 2 - Saint-Esprit / Saint-Roch-de-l'Achigan / Saint-Roch-Ouest
- Navette # 3 et 4 – Sainte-Julienne / Saint-Calixte / Saint-Lin-Laurentides

Communiqué de presse (suite)

À propos de la MRC de Montcalm

Notre territoire formé de 10 municipalités locales offre à près de 60 000 citoyens un cadre de vie enchanteur, près de la nature tout en étant à proximité des grands centres tels que Laval, Montréal et Joliette. Nos terres fertiles regorgeant d'histoires et d'une culture forte font partie de nos richesses. Notre zone agricole qui couvre un peu plus de 60% de la région est la plus active et prospère au Québec. Un secteur récréotouristique en pleine croissance, des industries florissantes et des Montcalmois et Montcalmoises des plus chaleureux !

- 30 -

Source :

Madame Stéphanie Therrien, B.comm. OMA
Directrice générale et greffière-trésorière adjointe
Directrice des communications, de la culture et du tourisme
MRC de Montcalm
stherrien@mrcmontcalm.com



1540, rue Albert
Sainte-Julienne (Québec) J0K 2T0
F : 450 831-2647
T : 1 888 242-2412 (sans frais)
info@mrcmontcalm.com

Heures d'ouverture

Lundi au jeudi : 8 h à 12 h et de 12 h 45 à 16 h 30
Vendredi : 8 h à 12 h



PRÉVISIONS BUDGÉTAIRES

Activités financières de fonctionnement 2024		
REVENUS	BUDGET 2024 (0.6601 \$/100\$ éval. - catégorie immeubles résiduels)	BUDGET 2023 (0.7462 \$/100\$ éval. - catégorie immeubles résiduels)
Taxes générales	3 585 908 \$	3 517 370 \$
Taxes de secteur	50 003 \$	8 428 \$
Taxes services municipaux (sur autre base)	571 149 \$	574 391 \$
Paiements tenant lieux de taxes	36 050 \$	34 410 \$
Transferts	297 209 \$	201 620 \$
Autres revenus	331 219 \$	257 433 \$
TOTAL REVENUS	4 871 538 \$	4 593 652 \$
DÉPENSES DE FONCTIONNEMENT		
Administration générale	1 162 173 \$	1 171 910 \$
Sécurité publique	728 087 \$	709 267 \$
Transport	1 501 914 \$	1 245 294 \$
Hygiène de milieu	815 163 \$	845 757 \$
Santé et bien-être	5 000 \$	5 500 \$
Aménagement, urbanisme et développement	209 947 \$	248 564 \$
Loisirs et culture	517 279 \$	521 220 \$
Frais de financement	263 067 \$	127 687 \$
SOUS-TOTAL	5 202 630 \$	4 875 199 \$
CONCILIATION		
Financement		
Amortissement	(733 290) \$	(582 691) \$
Financement	- \$	- \$
Remboursement de la dette à long terme	476 369 \$	386 604 \$
Affectations		
Activités d'investissement	96 200 \$	87 500 \$
Affectations	(170 371) \$	(172 960) \$
SOUS-TOTAL	(331 092) \$	(281 547) \$
TOTAL DÉPENSES	4 871 538 \$	4 593 652 \$
SURPLUS (DÉFICIT) DE L'EXERCICE À DES FINS BUDGÉTAIRES	- \$	- \$

BACS À ORDURES SUPPLÉMENTAIRES

Depuis le 1er février 2020, l'entrepreneur des collectes des matières résiduelles a l'obligation de ramasser, lors de la collecte des déchets, qu'un seul bac roulant pour chacune des unités d'occupation résidentielle. Si vous avez plus de 1 bac à ordures (donc, 2 au total), vous devez vous procurer une étiquette pour le 2e bac à déchets seulement.

Les étiquettes 2024 pour les bacs supplémentaires sont maintenant disponibles à la mairie de la municipalité. Veuillez prendre note que pour l'année 2024 le cout de l'étiquette est de 85 \$.

Afin que votre bac à déchets supplémentaire soit vidé, vous devez vous procurer l'étiquette. Vous pouvez récupérer votre étiquette à la mairie sur les heures d'ouverture. Merci de votre compréhension!

MRC DE MONTCALM MATIÈRES RÉSIDUELLES



Dès le 1^{er} janvier 2024

On vous assiste dans la gestion de vos matières résiduelles !

- ➔ Votre bac n'a pas été ramassé ?
- ➔ Vous souhaitez nous faire part d'un bris ?
- ➔ Vous avez une grande famille et désirez un bac additionnel ?
- ➔ Vous avez des questions concernant la collecte de vos matières résiduelles (déchets, recyclage ou compostage) ?

Notre équipe sera ravie de répondre à vos questions et/ou requêtes !

450 831-2182, poste 7045
gmr@mrcmontcalm.com

Nos heures de service sont du lundi au jeudi de 8h à 16h30 et le vendredi de 8h à midi

Municipalités desservies

- Saint-Alexis
- Saint-Calixte
- Saint-Esprit
- Sainte-Julienne
- Sainte-Jacques
- Saint-Liguori
- Sainte-Marie-Salomé
- Saint-Roch-de-l'Achigan
- Saint-Roch Ouest
- Saint-Lin-Laurentides

AVIS À LA CLIENTÈLE

CALENDRIER DES COLLECTES • INTERDICTION DE STATIONNEMENT

JANVIER						
D	L	M	M	J	V	S
	1			3	4	5
7	8		10	11	12	13
14	15			17	18	19
21	22	23	24	25	26	27
28	29			31		

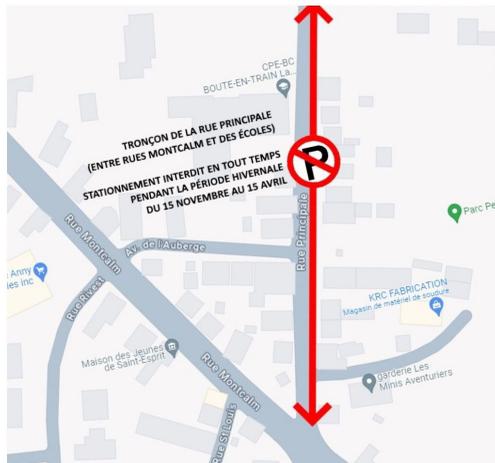
FÉVRIER						
D	L	M	M	J	V	S
				1	2	3
4	5		7	8	9	10
11	12			14	15	16
18	19	20	21	22	23	24
25	26			28	29	

MARS						
D	L	M	M	J	V	S
					1	2
3	4		6	7	8	9
10	11			13	14	15
17	18	19	20	21	22	23
24/31	25			27	28	29

- POUBELLE**
Ordures Ménagères
- BAC BLEU**
Matériaux recyclables
- BAC BRUN**
Matériaux organiques
- COLLECTE**
Gazon - feuilles
- COLLECTE**
des encombrants
- COLLECTE**
des Sapins

1ER NOVEMBRE AU 15 AVRIL

INTERDICTION DE STATIONNEMENT EN TOUT TEMPS - RUE PRINCIPALE



Afin de faciliter les opérations de déneigement sur le tronçon de la rue Principale (adresses civiles #31 à #73), il est désormais interdit de s'y stationner en tout temps.

MERCI DE VOTRE COLLABORATION



PROGRAMME

EnVERTdissement



S'adressant à

Tous les propriétaires **résidentiels**, les **industries**, les **commerces** et les **institutions** sur le territoire de la **Municipalité de Saint-Esprit**.

Quoi? Une remise de 50 à 100% de la valeur de l'arbre pour un maximum de 3 à 5 arbres selon le type de propriété.

Ce n'est pas tout: une variété de pousses d'arbres peut vous être fournie **GRATUITEMENT** en vue d'un reboisement visant exclusivement les bandes riveraines !

Saviez-vous que ?

La municipalité de Saint-Esprit offre un programme d'aide financière municipal qui vise à promouvoir et à **favoriser la plantation et l'achat d'arbres** sur les propriétés résidentielles, industrielles, commerciales et les institutions, afin d'assurer le maintien de la végétation sur tout le territoire.

- Consultez la liste d'essences admissibles au remboursement;
- Effectuez vos plantations selon les critères en vigueur (validez auprès de la Municipalité en cas de doute);
- Déposez votre demande de remboursement avant le 1er décembre de l'année courante;
- La remise sera versée dans les 60 jours suivant la réception de votre demande;
- Pour le reboisement, la demande doit être faite avant le 28 février de chaque année;
- Formulaire de demande disponible en ligne et à la Mairie;
- Des modalités et conditions s'appliquent

Nous vous remercions de collaborer au VERTdissement de notre belle municipalité en vue d'en faire un endroit plus VERT pour les générations futures !



MUNICIPALITÉ DE
SAINT-ESPRIT

QUESTIONS ?

450.831.2114
www.saint-esprit.ca



MUNICIPALITÉ DE
SAINT-ESPRIT



VENEZ JASER AVEC NOS AÎNÉS

(Animation, partage, accueil de ressources, musique, chant, danse)

PROCHAINS THÈMES DE DISCUSSION

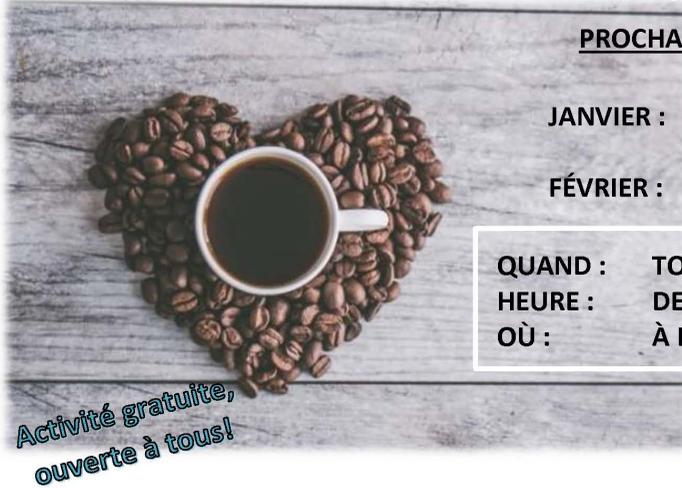
JANVIER : Comment s'adapter au froid

FÉVRIER : Comment dire JE T'AIME

QUAND : TOUS LES JEUDIS

HEURE : DE 13 H À 16 H

OÙ : À LA MAIRIE (21 rue Principale)



Activité gratuite,
ouverte à tous!

Shesose

Conférence du 23 février 2024

Lors de cette conférence qui se tiendra au sous-sol de l'église à 19 h 30, notre conférencier invité, M. Jean-Philippe Laliberté, abordera La culture des hydrangées et des plantes à sol acide. Nous vous attendons en grand nombre. Quoi de mieux pour nourrir l'espérance du printemps que d'entendre parler de fleurs.

Les conférences sont gratuites pour les membres et 5\$ pour les visiteurs.

JOURNÉES DE LA PERSÉVÉRANCE SCOLAIRE

Du 12 au 16 février 2024, l'entourage des jeunes sera à l'honneur dans le cadre des Journées de la persévérance scolaire. Reconnaître son apport primordial dans la motivation, la résilience et la confiance en soi de chaque jeune, c'est saluer son engagement à faire de la persévérance scolaire sa priorité.

Saint-Esprit est une municipalité engagée dans la réussite éducative et très fière d'encourager nos élèves dans leurs études. Nous encourageons également tout l'entourage de nos jeunes citoyens à offrir de petits gestes concrets et porteurs du quotidien, qui lèveront les obstacles à leur réussite éducative :

- Offrir de l'aide • S'intéresser à ce que le jeune vit à l'école • Être à l'écoute
- Lui faire vivre ses premiers succès dans une activité parascolaire
- Suggérer des outils pour bien gérer le temps consacré aux études, aux loisirs et au travail • Encourager la poursuite des études jusqu'à l'obtention du diplôme ou de la qualification visée • Rassurer de manière positive.

Le jeudi 15 février, démontrons notre adhésion à l'importance de la persévérance scolaire en mettant le **VERT** à l'honneur! **Nous vous mettons au défi d'oser le vert dans vos milieux respectifs et de le partager fièrement, pour créer une vague de soutien aux élèves et aux étudiants.**

DU 12 AU 16 FÉVRIER 2024

LES JOURNÉES DE LA
**PERSÉVÉRANCE
SCOLAIRE**

#JPS2024

NEESILYA
20
ANS

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

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

RÉUSSITE ÉDUCATIVE MONTCALM • INSCRIPTIONS

CONFÉRENCES GRATUITES POUR LES PARENTS D'ENFANTS DE 0 À 17 ANS DE LA MRC DE MONTCALM



Service de garde fourni sur place au besoin

Guide de survie pour les devoirs et leçons Par Rimes et Rimettes

Le mardi 20 février 2024 à 18 h 30 - Sainte-Julienne

La douance chez l'enfant Par Janie-Claude St-Yves et Nancy Morin

Mercredi 21 février 2024 à 18 h 30 - Saint-Lin-Laurentides

Les écrans et les jeux vidéo Par Nathalie Trudel

Mercredi 27 février 2024 à 18 h 30 - Saint-Roch-de-l'Achigan

Les bases de l'attachement Par Nathalie Desrosiers

Mercredi 28 février 2024 à 18 h 30 - Saint-Jacques

De la discipline à l'amour Par l'Association Carrefour Famille Montcalm

Mercredi 20 mars 2024 à 18 h 30 - Saint-Calixte

La dysphasie chez l'enfant Par Dysphasie Lanaudière

Mardi 26 février 2024 à 18 h 30 - Sainte-Julienne

Diversité sexuelle et de genre Par le Néo

Mercredi 27 mars 2024 à 18 h 30 - Sainte-Julienne

Réservez votre place carolanegauthier@reussiteeducativemontcalm.com

438 843-4826, poste 4

INSCRIPTIONS SCOLAIRES 2024-2025

Les inscriptions pour les futurs élèves de la **Passe-Partout**

(votre enfant doit avoir 4 ans au 30 septembre 2024) et de la **maternelle**

(votre enfant doit avoir 5 ans au 30 septembre 2024) se tiendront du

lundi 12 février au vendredi 16 février 2024. [Les inscriptions se tiendront](#)

[sur rendez-vous seulement.](#) Veuillez communiquer avec le secrétariat de

l'école Dominique-Savio (450-758-3737, poste 0) pour prendre rendez-vous.

Lors de l'inscription de votre enfant, vous devez obligatoirement présenter

l'original de son certificat de naissance (grand format), sa carte d'assurance-

maladie ainsi qu'une preuve de résidence du répondant (permis de conduire,

compte de taxes, etc.). Si l'inscription n'est pas effectuée durant cette semaine,

nous vous informons qu'après le 16 février, la date d'inscription sera prise en

compte s'il devait y avoir des transferts d'élèves vers une autre école.

MÉDAILLE DE CHIENS 2024 34^E SEMAINE DE LA PRÉVENTION DU SUICIDE

MÉDAILLE DE CHIENS 2024

Vous pouvez, dès maintenant, vous procurer à la mairie les médailles de chiens pour l'année 2024 au montant de **25 \$** (débit, argent comptant ou par chèque).

Vous pouvez également communiquer directement avec la SPCA au **1 855 440-7722**. Les représentants de la SPCA (identifiés) passeront également aux portes de la municipalité afin d'enregistrer votre/vos chien.s.

Merci de votre compréhension.



34^E SEMAINE DE LA PRÉVENTION DU SUICIDE

Du 4 au 10 février 2024 se tiendra la 34^e Semaine de prévention du suicide. Avec comme thème **Mieux vaut prévenir que mourir**, cette campagne met de l'avant l'importance de la prévention et encourage les gens à oser parler du suicide malgré les craintes ou l'inconfort, puisqu'agir peut faire toute la différence.

Aborder la problématique du suicide avec nos proches et dans nos milieux est une façon de prévenir le suicide. C'est pourquoi, dans le cadre de cette campagne, nous vous invitons à oser parler du suicide. Sur le site oseparlerdusucide.com, nous pouvons d'ailleurs y retrouver de l'information sur la détresse, comment la déceler et comment y répondre, des témoignages de personnes qui ont osé parler du suicide dans leur vie ainsi qu'une liste de façons de se mobiliser pour la cause.

Prenez part à cet événement majeur de sensibilisation et de mobilisation sociale afin de ne plus perdre d'êtres chers par suicide.

MIEUX VAUT PRÉVENIR QUE MOURIR.
OseParlerDuSuicide.com

Semaine de prévention du suicide
Du 4 au 10 février 2024

ATELIERS ACFM

C'est GRATUIT
Possibilité de halte-garderie et
transport pour certains ateliers!!!
450 439-2669 Informez-vous!



**Ateliers
parents enfants et
périnatalité**

Atelier Amis-mots (18 mois à 5 ans) stimulation du langage et développement d'habiletés sociales par le jeu
Grandir avec ma famille, quelle belle aventure (0-6 mois) permet d'explorer divers sujets sur les bébés
Bébé s'éveille... (7-12 mois) stimulation langagière et cognitive... et bien plus
L'aventure se continue... (12-18 mois) activités de développement cognitif + motricité fine... et bien plus
L'univers des p'tits explorateurs (19 mois-3 ans) motricité globale et fine, bricolage... et bien plus
Atelier Jeux (3 à 4 ans) attitudes à développer à l'égard de l'éveil à la lecture et à l'écriture par le jeu
Césame (4 à 5 ans) renforcer par le jeu le lien d'attachement, la communication et l'estime de soi
Pirouette & Cabriole (12 mois-5 ans) ateliers de psychomotricité, favorise le développement de l'enfant
Rencontres prénatales différents thèmes abordés. Coût 40\$ avec possibilité de réduction selon situation financière.

**Habiletés et
soutien parental
(parents seulement)**

Moi à mon meilleur offrir aux parents les outils pour apprendre à se créer un réseau de soutien
Atelier discipline solutions et astuces pour développer et rétablir l'harmonie familiale

Bricole & cie/Passion-fil bricolage, tricot, couture, discussion et bonne compagnie

**Ateliers
parents
seulement**

**LE TRANSPORT DES
FAMILLES VOUS
INTÉRESSE?**

**Faites une
différence
dans leur
quotidien!**



- * Nous défrayons les frais de kilométrage (0.54¢/km) pour des transports aux ateliers de l'ACFM
- * Nous fournissons les bancs d'auto ainsi que la formation à cet effet
- * Nous respectons votre disponibilité et souhaitons grandement votre présence!

Pour plus d'informations, veuillez contacter Lyne Plamondon au 450-439-2669 ou 1-877-439-2669



20 chemin Payette, Saint-Lin Laurentides (Québec) J5M 0L4
Information et inscription (450) 439-2669 et sans frais
1 877-439-2669

Tournoi de ballon sur glace et activités à la bibliothèque

Les 26-27 et 28 janvier 2024 a eu lieu le traditionnel tournoi de ballon sur glace de Saint-Esprit.

En tout, 11 équipes se sont affrontées amicalement lors de cette fin de semaine.

En même temps, les enfants et parents pouvaient venir se réchauffer à la bibliothèque en dégustant un bon chocolat chaud et se reposer en faisant de belles activités .

Un bel évènement qui reviendra sans aucun doute l'année prochaine.

La municipalité adresse des remerciements spéciaux à Benoit Pelletier, Antoine Rivest et le comité d'organisation, à Louis Lapalme, à Hélène Lapalme et les bénévoles de la Fabrique, à Jean Latendresse, Pierre Collin, Yvon Grégoire, Roxanne Bolduc et Martine Parent pour les activités à la bibliothèque.

Félicitations aux finalistes, aux gagnants et à tous les participants !!



**PATINOIRE
EXTÉRIEURE**

**HEURES
D'OUVERTURE**

**COUR DE L'ÉCOLE
DOMINIQUE-SAVIO
39, RUE DES ÉCOLES
SAINT-ESPRIT**

TOUS LES SOIRS

18 H À 22 H

FIN DE SEMAINE

10 H À 12 H

13 H À 17 H

18 H 30 À 22 H

**Pour la semaine de relâche, la patinoire sera ouverte selon
l'horaire de fin de semaine et si la température le permet.**

DÉPOUILLEMENT D'ARBRE DE NOËL SAINT-ESPRIT ET SAINT-ROCH-OUEST

L'équipe municipale aimerait remercier tous les gens qui ont collaboré, de près ou de loin, à la réussite de la 36e édition du dépouillement d'arbre de Noël du 17 décembre dernier : le Club optimiste de Saint-Esprit, la famille Latendresse, le comité organisateur (Vicky-Ann Arguin, Annie Chaumont, Stéphanie Chevrette, Lizza Gariépy, Sylvain Ouellette et Josée St-Amour) ainsi que les nombreux commanditaires et bénévoles. L'événement fut une belle réussite, encore cette année!

PANIER DE NOËL DANS LES ÉCOLES

L'équipe municipale aimerait féliciter et remercier tous les gens qui ont collaboré, de près ou de loin, à la remise de 52 paniers de Noël dans les écoles de Saint-Esprit, Saint-Alexis et Saint-Lin-Laurentides, le 20 décembre dernier, soit Les Jardins Majeau, Marché Anny Brouillette et filles inc., Ferme Mathieu Lavoie, Ferme C. Grégoire, La Galopade (comité), Robert Charbonneau fruits et légumes, Ferme JF&C Gagnon, Cabane à sucre des Sportifs, Au Sentier De L'érable, Denis Racette directeur de l'École Dominique-Savio, Christina St-Jean, Vicky-Ann Arguin, Stéphanie, Dominic, Stéphane, Yvon & Myriam, Josée, Diane, Richard & Francine, Vanessa, Kathleen, Marylene, Benoît, Carine, et encore plus pour leurs généreux dons, leur dévouement et leur temps. Et surtout, félicitations et sincères remerciements à Alexandrine Majeau qui est à la tête de ce beau projet!

INVESTISSEMENTS PRÉVUS

INVESTISSEMENTS PRÉVUS (estimations)	2024						
IMMOBILISATIONS	Dépenses	Subvention	FDR - Surplus	Financement	TAXE FONCIÈRE	Dépenses	Subvention
ADMINISTRATION							
Acquisition d'un nouveau serveur informatique	12 000 \$		12 000 \$		- \$		
TOTAL	12 000 \$	- \$	12 000 \$	- \$	- \$	- \$	- \$
SÉCURITÉ PUBLIQUE							
Construction d'une nouvelle caserne					- \$	150 000 \$	
TOTAL	- \$	- \$	- \$	- \$	- \$	150 000 \$	- \$
TRANSPORT							
Installation de bornes électriques (Stationnement Mairie)	8 000 \$	4 000 \$			4 000 \$		
Glissement de terrain - rang Rivière-Nord (95)	800 000 \$	600 000 \$		200 000 \$	- \$		
Réfection rang des Pins l'extrémité du rang dans le Domaine Martimbeau	1 000 000 \$	500 000 \$		500 000 \$	- \$		
Acquisition d'un tracteur à gazon	20 000 \$		20 000 \$				
Réfection d'une partie du rang Côte-Saint-Louis/ Principale						1 000 000 \$	500 000 \$
Réfection et pavage de la rue du Moulin (incluant aqueduc et égout)	350 000 \$	350 000 \$					
Construction de la rue René et prolongement des services municipaux	500 000 \$		500 000 \$				
Remplacement du camion de voirie	105 000 \$		105 000 \$				
TOTAL	2 783 000 \$	1 454 000 \$	625 000 \$	700 000 \$	4 000 \$	1 000 000 \$	500 000 \$
HYGIÈNE DU MILIEU							
Réhabilitation d'une portion de la canalisation du cours d'eau Rochon-Payette	345 000 \$			345 000 \$	- \$		
Mise aux normes des compteurs d'eau					- \$	441 000 \$	220 500 \$
Agrandissement de l'usine de filtration	8 000 000 \$	5 500 000 \$		2 500 000 \$	- \$		
Réhabilitation de l'aqueduc - rue Grégoire							
Bouclage de l'aqueduc - rue Principale et Côte-Saint-Louis				- \$	- \$	180 000 \$	180 000 \$
TOTAL	8 345 000 \$	5 500 000 \$	- \$	2 845 000 \$	- \$	621 000 \$	400 500 \$
SANTÉ ET BIEN-ÊTRE							
TOTAL	- \$	- \$	- \$	- \$	- \$	- \$	- \$
URBANISME (DÉVELOPPEMENT)							
Acquisition d'un terrain - projet nouvelle école	1 000 000 \$			1 000 000 \$	- \$		
Affichage directionnel et uniformisation parc, etc. (FDT)				- \$	- \$	40 000 \$	20 000 \$
Traverses en marquage permanent (rue Montcalm/René)	20 000 \$			20 000 \$	- \$		
Décorations de Noël	10 000 \$				10 000 \$		
TOTAL	1 030 000 \$	- \$	- \$	1 020 000 \$	10 000 \$	40 000 \$	20 000 \$
LOISIRS							
Patinoire couverte et autres infrastructures de loisirs sportifs (Échéance 2028)					- \$	150 000 \$	99 990 \$
Réaménagement du parc des Optimistes	100 000 \$	100 000 \$		- \$	- \$		
Aménagement d'une salle municipale à l'église						300 000 \$	200 000 \$
Modernisation du terrain de balle	130 000 \$	86 667 \$	43 333 \$				
Aménagement du parc rue des Lilas	80 000 \$	40 000 \$		- \$	40 000 \$		
Système de contrôle - jeux d'eau	10 000 \$				10 000 \$		
Aménagement du futur parc de la rue René						100 000 \$	50 000 \$
Aménagement d'un pavillon - stationnement du Petit Fenway (rue Principale)	100 000 \$	75 000 \$	25 000 \$		- \$		
TOTAL	420 000 \$	301 667 \$	68 333 \$	- \$	50 000 \$	550 000 \$	349 990 \$
GRAND TOTAL	12 590 000 \$	7 255 667 \$	705 333 \$	4 565 000 \$	64 000 \$	2 361 000 \$	1 270 490 \$

INVESTISSEMENTS PRÉVUS

2025			2026					TOTAL 2024-2025-2026				
FDR - Surplus	Financement	TAXE FONCIÈRE	Dépenses	Subvention	FDR - Surplus	Financement	TAXE FONCIÈRE	Dépenses	Subvention	FDR - Surplus	Financement	TAXE FONCIÈRE
		-						12 000 \$	-	12 000 \$	-	-
-	-	-	-	-	-	-	-	12 000 \$	-	12 000 \$	-	-
	150 000 \$	-						150 000 \$	-	-	150 000 \$	-
-	150 000 \$	-	-	-	-	-	-	150 000 \$	-	-	150 000 \$	-
		-						8 000 \$	4 000 \$	-	-	4 000 \$
		-						800 000 \$	600 000 \$	-	200 000 \$	-
		-						1 000 000 \$	500 000 \$	-	500 000 \$	-
	500 000 \$	-										
		-										
		-										
		-						105 000 \$	-	105 000 \$	-	-
-	500 000 \$	-	-	-	-	-	-	1 913 000 \$	1 104 000 \$	105 000 \$	700 000 \$	4 000 \$
		-										
		-						345 000 \$	-	-	345 000 \$	-
	220 500 \$	-						441 000 \$	220 500 \$	-	220 500 \$	-
		-						8 000 000 \$	5 500 000 \$	-	2 500 000 \$	-
		-	200 000 \$	200 000 \$				200 000 \$				
		-						180 000 \$	180 000 \$	-	-	-
-	220 500 \$	-	200 000 \$	200 000 \$	-	-	-	9 166 000 \$	5 900 500 \$	-	3 065 500 \$	-
-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
		-						1 000 000 \$	-	-	1 000 000 \$	-
20 000 \$		-						40 000 \$	20 000 \$	20 000 \$	-	-
		-						20 000 \$	-	-	20 000 \$	-
		-						10 000 \$				10 000 \$
20 000 \$	-	-	-	-	-	-	-	1 070 000 \$	20 000 \$	20 000 \$	1 020 000 \$	10 000 \$
	50 010 \$	-	6 193 000 \$	3 015 122 \$		3 177 878 \$		6 343 000 \$	3 115 112 \$	-	3 227 888 \$	-
		-						100 000 \$	100 000 \$	-	-	-
	100 000 \$	-										
		-						80 000 \$	40 000 \$	-	-	40 000 \$
		-										
		50 000 \$										
		-						100 000 \$			-	
-	150 010 \$	50 000 \$	6 193 000 \$	3 015 122 \$	-	3 177 878 \$	-	6 623 000 \$	3 255 112 \$	-	3 227 888 \$	40 000 \$
20 000 \$	1 020 510 \$	50 000 \$	6 393 000 \$	3 215 122 \$	-	3 177 878 \$	-	18 934 000 \$	10 279 612 \$	137 000 \$	8 163 388 \$	54 000 \$

RÈGLEMENTS DE L'AIRE DE GLISSE

HORAIRE

Tous les jours, entre 10h00 et 22h00

[SANS SURVEILLANCE]

En dehors de ces heures, les glissades sur neige sont interdites

RÈGLEMENTATION

- o Assurez-vous qu'il n'y ait aucun obstacle dans la pente avant votre départ;
- o Attendez au moins 10 secondes entre chaque départ du haut de la pente pour prévenir les risques de collision;
- o Gardez les pieds et les mains dans votre traîneau durant la glissade;
- o Empruntez exclusivement les corridors de remontées;
- o Ne glissez pas en groupe;
- o Ne glissez pas tête première;
- o Quittez le bas de la pente le plus rapidement possible;
- o Respectez les autres usagers, et ce, peu importe leur savoir-faire et leur rythme; **Aucun écart de conduite ne sera toléré.**
- o Soyez avisé que la pratique de cette activité comporte des risques;
- o Pratiquez cette activité en présence d'une autre personne;
- o Le site est interdit aux enfants de moins de 12 ans non accompagnés d'un adulte.



ÉQUIPEMENTS

- o Certains équipements sont interdits pour des raisons de sécurité;
- o Il est strictement interdit d'apporter des contenants de verre sur le site, ainsi que d'y consommer de l'alcool ou des drogues;
- o Le port du casque est fortement recommandé pour les enfants de moins de 6 ans;
- o Les animaux sont interdits sur le site;
- o Les planches à neige et les skis sont interdits.

Votre instrument de glisse doit :

- o Ne jamais contenir plus de personnes que prévu par le fabricant;
- o Ne pas être défectueux;
- o Être suffisamment grand pour que les pieds et les mains soient protégés.

**EN CAS D'URGENCE, BLESSURES OU AUTRES,
COMPOSEZ LE 911;**

**EN CAS DE DOMMAGE À LA PENTE,
VEUILLEZ AVISER LA MUNICIPALITÉ
AU 450-831-2114**

NOUVEAUTÉ!

Cours de danse en ligne Ouvert à tous!

TOUS LES VENDREDIS (DÈS LE 2 FÉVRIER)

DE 10 H À 11 H 15

AU SOUS-SOL DE L'ÉGLISE DE SAINT-ESPRIT

COÛT: 10\$ / COURS

(à payer le jour même, sur place)

Pourquoi danser?

Réduire sa tension artérielle, garder une bonne santé, assurer un meilleur sommeil, prévenir l'ostéoporose, combattre la dépression, gérer le stress, solidifier les os, briser l'isolement, améliorer sa coordination et son équilibre, donner de l'énergie, aider à préserver sa mémoire et plus encore!

**Inscription: Sylvie Pellerin-Ferland au 450-439-2697
ou loisirs@saint-esprit.ca**

Hommages à nos membres de 75-80 ans, **merci** de votre présence à cette belle journée reconnaissance!

Bonne fête pour les personnes nées en janvier, février et mars prochain.
Des bisous virtuels à vous!



● ACTIVITÉS ●

au 21 rue Principale à Saint-Esprit

Tous les mardis de 13 h à 16 h 15

Beaucoup de plaisir, d'éclats de rire et merci à toutes et tous de participer à la continuité de nos activités.

13 février 11 h 30 : dîner de St-Valentin au restaurant Benny, donnez vite votre nom afin d'assister à ce repas et aussi, il y a une date limite d'inscription pour recevoir un cadeau surprise.

Mars-avril à confirmer : dîner de cabane à sucre

7 mai 2024 : Assemblée générale et fermeture pour la saison estivale

Prompte guérison à nos membres affectés par la maladie.
Vives sympathies à celles et ceux qui ont perdu un être cher.
Nos pensées vont vers la famille de Liette Corbin, décédée le 3 janvier dernier.

Francine Vendette,



Conseil 2023-2024

Francine Vendette , présidente et secrétaire	450-559-6240
Louise Lespérance , vice-présidente	450-839-3416
Francine Héту , trésorière	450-839-6708
Nicole Guillemette , administratrice	450-271-7497
Bertrand Riopel , administrateur	450-839-3027

COMITÉ DE BÉNÉVOLES

Louise Sigouin et Michel Lachance

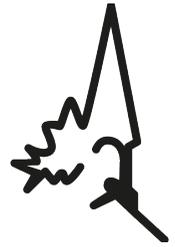
Suivez-nous sur Facebook :
FADOQ Saint-Esprit

@ : clubfadoq.saint.esprit@gmail.com

MOT DE NOTRE ÉGLISE

Fête de Pâques hâtive cette année.

Nous venons à peine de terminer les fêtes que déjà Pâques apparaîtra bientôt dans le décor puisqu'il arrive assez tôt cette année, soit le 31 mars 2024.



Carême 2024

Thème : Viens, Seigneur! Ouvre-nous le chemin.

Par conséquent, notre carême 2024 débutera le mercredi 14 février. Aucune cérémonie officielle se tiendra en notre église cette journée. Ainsi l'imposition des cendres se fera le dimanche suivant après la prière pénitentielle.

Horaire des célébrations importantes dans la montée vers Pâques

17 mars, à Saint-Esprit : Célébration communautaire du pardon : Absolution collective

24 mars, à Saint-Esprit : Dimanche des rameaux : bénédiction des rameaux

28 mars, à Saint-Esprit : Jeudi Saint: Célébration de la Cène du Seigneur (19 h 30)

29 mars à Sainte-Julienne : Vendredi Saint : Célébration de la passion du Christ (15 h)

31 mars, à Saint-Esprit : Jour de Pâques : Célébration de la Résurrection du Christ (9 h)

SACS D'EMPLETTES EN PLASTIQUE

Les membres du conseil municipal ont à cœur l'environnement et désirent orienter les usages commerciaux sur le territoire de la Municipalité vers des pratiques plus durables. C'est ainsi que le 3 juillet dernier, le Règlement 707-2023 relatif à la distribution des sacs d'emplètes en plastique sur le territoire de la Municipalité de Saint-Esprit a été adopté.

Ainsi, à partir de février 2024, les citoyens devront utiliser des sacs réutilisables pour faire leurs achats dans les commerces spiritois. Certaines exceptions s'appliquent, par exemple les sacs d'emballage pour les produits en vrac, tels que les viandes, poissons, les emballages de pneus, etc. Si vous avez déjà pris un tournant éco-responsable, nous vous en remercions sincèrement! Ces gestes contribuent à protéger l'environnement pour les générations futures. Nous comptons sur votre précieuse collaboration dans ce projet.

VIE ACTIVE



Exercices sur musique avec Marcel et Johanne

Le programme *ViActive* découle du programme gouvernemental *Kino-Québec* et il a été mis sur pied pour promouvoir la pratique régulière d'activités physiques auprès des aînés.

Bien que nos séances d'inspiration « Zumba » soient conçues pour des personnes autonomes et aptes à suivre le programme de **50 ans et plus**, les gens de tout âge peuvent y assister.

Ces séances visent à **réduire les risques de chute** et à **accroître l'autonomie fonctionnelle** en développant la capacité cardio-vasculaire, la force et l'endurance musculaires, la coordination motrice, l'équilibre, l'agilité, la flexibilité et la concentration à l'aide d'exercices d'échauffement, d'aérobic, de musculation et d'étirement.

Ce qui compte, c'est bouger !

Jour	Lundi
Calendrier	Du 8 janvier au 22 avril 2024 inclusivement
Horaire	De 13 h 30 à 15 h
Lieu	Sous-sol de l'église Saint-Esprit (88, rue Saint-Isidore – Saint-Esprit) 
Coût	0 \$ pour tous (il n'est pas nécessaire d'être membre d'une organisation quelconque pour profiter de la gratuité)
Matériel	Serviette et eau , vêtements légers, haltères et espadrilles
Inscription (obligatoire)	450-831-8288 exercicemarceljohanne@outlook.com

Informations générales

La maison des jeunes est ouverte aux 12 à 17 ans. 66 rue Montcalm.
Programmation régulière : Lundi au vendredi de 17 h à 21 h

Activités régulières : Billard/Babyfoot; Console Switch/Wii;
Jeux de société; Et plus!

Pour nous rejoindre : 438-377-4201 / 450-839-7227

mdjsaintesprit@gmail.com

Facebook et Instagram : Mdj Saint-Esprit

Sorties Relâche 2024



MATHA
SUPER GLISSADES

Les fiches d'inscriptions sont disponibles à la MDJ.
*Activités pour les membres jeunesse seulement.

Invitation spéciale 10 ans et +

Tu es âgé de 10 ou 11 ans et tu souhaites
visiter et profiter du milieu de vie ?
Voici ta chance de venir nous voir!

Vendredi le 8 mars

16h à 19h



Semaine de prévention : 4 au 10 février 2024



Téléphone

1 866 APPELLE (277-3553)



Texte

535353



Clavardage

suicide.ca

La MDJ tiendra quelques
activités/ateliers afin de
permettre les échanges et avoir
une meilleure compréhension sur
le sujet.



MDJ SAINT-ESPRIT • RECHERCHE DE BÉNÉVOLES

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENREDI
<h1>Février</h1>		<h1>2024</h1>	01 ACTIVITÉ CULINAIRE 	02 Soirée jeu <i>Monopoly</i>
05 Badminton 	06 	07 	08 Brico 	09 Journée nationale de la <i>pizza</i>
12 Badminton 	13 <i>Persévérance</i> 	<i>Souper St-Valentin</i> 		15 Soirée Film
19 Badminton 	20 Peinture sur roche 	21 <i>QUIZ</i> 	22	16 Henné
26 Badminton 	27 <i>Cocooning</i> 	28 Alter-Ado 	29 Just Dance 	23 Tournois

RECHERCHE DE BÉNÉVOLES POUR LA JOURNÉE NATURE / FÊTE DE LA PÊCHE DU 8 JUIN ET LA FÊTE NATIONALE DU 23 JUIN 2024

Pour ces deux beaux (et gros) évènements organisés par la municipalité de Saint-Esprit, nous sommes à la recherche de bénévoles voulant donner un coup de main pour un ou l'autre ou ces deux évènements grandioses. Que ce soit pour faire partie intégrante du comité ou pour donner un petit coup de pouce lors de cette ou ces journées, nous prenons toutes les minutes que vous voudriez bien nous offrir! Voici les types de tâches dont vous pourriez vous occuper : élaboration ou participation au comité organisateur, aide au montage/démontage des activités, prise d'inscription, distribution de plants, accueil et gestion des artistes, etc.

Au menu : beaucoup de plaisir et la satisfaction d'en avoir offert aux citoyens... et, un petit lunch gratuit!!

Pour plus d'information ou pour signifier votre intérêt, communiquez avec Geneviève Grignon, coordonnatrice des loisirs, vie communautaire et communications au : loisirs@saint-esprit.ca ou au 450-831-2114 poste 7530.

Au plaisir de vous rencontrer!





LA BIBLIOTHÈQUE C'EST :

- **GRATUIT** pour tous les citoyens de Saint-Esprit et Saint-Roch-Ouest
- Jusqu'à **5** livres/documents pour **3** semaines, renouvelables
- L'**accès** à des albums, BD, romans, documentaires, biographies, revues **ET JEUX DE SOCIÉTÉ**
- L'accès **WI-FI** gratuit
- L'accès au site **biblietcie.ca**
- Une multitude d'autres services à découvrir
- **BIENVENUE AUX NOUVEAUX RÉSIDENTS**



Heures d'ouverture

Mardi	9 h	à 17 h 30
Mercredi	12 h 30	à 17 h 30
Jeudi	12 h 30	à 17 h 30
Vendredi	12 h 30	à 19 h
Samedi	10 h	à 14 h

N'oubliez pas que nous avons le service de la chute à livres si vous voulez rapporter vos livres en dehors des heures d'ouverture de la bibliothèque, pour remettre plus rapidement les livres en circulation.

Martine Parent et les bénévoles de la Bibliothèque Alice-Parizeau

 45 des Écoles, Saint-Esprit, J0K 2L0  biblio125@reseaubibliocqim.qc.ca  450-831-2274

LES BIENFAITS DE LA LECTURE

1 – La lecture diminue le stress

Une étude anglaise a comparé diverses méthodes pour diminuer le niveau de stress d'un ensemble de participants. Lecture, promenade, écoute de musique, tasse de thé (eh oui, c'était une étude anglaise !), et devinez quoi ? C'est la lecture qui a remporté le test ! Ces chercheurs ont montré que 6 minutes de lecture suffisaient pour diminuer le stress de 68%. Pas mal, n'est-ce pas ? Durant la lecture, notre fréquence cardiaque diminue, nos muscles se détendent, et notre esprit est immergé dans le moment présent. Presque un état de méditation !



2 – La lecture ouvre notre horizon et enrichit notre univers intérieur

Je ne sais pas si vous avez aussi fait cette expérience, mais lorsque je referme certains livres, j'ai l'impression d'être un peu plus « riche ». Riche non pas dans le sens financier du terme, mais riche de connaissances, riche d'un nouveau savoir, riche de nouvelles expériences. Ce nouveau savoir, qui nous rend un peu plus « complets », peut être factuel, mais il est également émotionnel, parfois même spirituel. J'en sais un peu plus sur le monde, un peu plus sur moi-même, et par conséquent, je peux mieux me comprendre et comprendre les autres.

Parfois, le livre peut agir comme un déclencheur de prise de conscience. Que ce soit un livre documentaire ou un récit de fiction, il peut soudain nous éclairer sur notre propre situation, nous permettre de mettre des mots sur un vécu ou une émotion et nous aider à aller de l'avant.

3 – La lecture augmente notre empathie

Plusieurs études scientifiques ont montré que la lecture améliore ce qu'on appelle la théorie de l'esprit. Il s'agit, pour l'expliquer simplement, de notre capacité à comprendre les états mentaux des autres, à interpréter, prédire et anticiper leurs comportements. C'est une aptitude clé dans nos relations sociales qui nous permet de bien fonctionner avec les autres. Même lorsque la personne n'exprime rien à l'extérieur, nous sommes capables de déduire la manière dont elle se sent, mentalement ou émotionnellement, et d'agir en conséquence. Cette capacité est aussi appelée empathie, c'est-à-dire la possibilité de se mettre à la place de l'autre.

Ce que les études ont montré, c'est que la lecture de romans de fiction littéraire améliorerait cette compétence. En nous mettant face à des personnages fictifs complexes, le récit nous oblige à essayer de les comprendre, mettant en marche des processus cognitifs similaires aux interactions réelles. Le récit de fiction joue donc un peu le rôle de réalité virtuelle où nous pourrions exercer nos aptitudes sociales !

Maintenant que vous connaissez les bienfaits de la lecture, lisez en conscience en formulant vos intentions : « Je lis pour m'aider à retrouver du temps avec moi-même », « Je lis pour m'aider à diminuer mon niveau de stress trop élevé », « Je lis pour mieux comprendre cette émotion récurrente qui me bloque », etc.

Faites de votre lecture un véritable moment de « thérapie » pour votre être !



CLUB DE LECTURE
pour adultes

Tous les 3^e mercredi du mois.

Notre thème : **Un nouvel auteur à découvrir**

Si cela vous intéresse, contactez la bibliothèque
(450-831-2274) pour avoir toutes les informations.

Prochaine rencontre mercredi le **le 21 février 2024 à 19 h.**



CLUB-ECO (places toujours disponibles)

Pour discuter et échanger sur tous les aspects de l'éco-responsabilité. Nous aborderons, au fil des rencontres des sujets variés : zéro-gaspillage et zéro-déchet, des trucs et des recettes de produits maison, les bonnes adresses et l'achat local, etc.

Nos réunions se tiennent le 2^e mercredi de chaque mois et vous pouvez vous joindre à nous quand vous le voulez.

Mercredi 14 février de 19 à 21h30 : Échange sur le thème du troc.

Mercredi le 13 mars de 19 à 21h30 : Atelier sur les épices et la récupération.

CENTRE DE RECYCLAGE

Nous avons installé, dans l'entrée de la bibliothèque, un centre de recyclage où vous pouvez déposer vos vieilles piles, vos crayons et marqueurs qui n'écrivent plus, vos attaches à pain et vos bouchons de liège. Nous prenons aussi les cartouches d'encre à imprimante.



ENTRE 16 ET 18 SEMAINES

LES JEUDIS DE 9 H À 12 H

À LA BIBLIOTHÈQUE

GRATUIT!

**PRÉREQUIS : AVOIR UN ORDINATEUR PORTABLE OU UNE
TABLETTE POUR LE COURS**

**INFORMATION ET INSCRIPTION :
MARTINE À LA BIBLIOTHÈQUE, AU 450-831-2274 OU
BIBLIO125@RESEAU BIBLIOCQLM.QC.CA**



Inscriptions au baseball mineur

Bienvenue à tous les garçons et les filles de 4 à 18 ans. Les pratiques débuteront en gymnase pour se poursuivre par la suite sur un terrain de balle du territoire Montcalm/Rawdon lorsque la température sera plus clémente.

Inscriptions : sur le site www.abmrm.com, suivez les instructions d'inscription. Plusieurs détails se trouvent sur le site. Vous aurez la possibilité de payer par virement, chèque ou carte de crédit.

Rallye Cap : 150 \$

6-7U (2017-2018) : 240 \$

9U (2015-2016) : 265 \$

11U (2013-2014) : 275 \$

13U (2011-2012) : 285 \$

15U (2009-2010) : 295 \$

18U/21UF (2006-2007-2008) : 310 \$

Pour toutes questions, vous pouvez nous joindre par Facebook, par courriel ou par téléphone.

Eric Charette abmrm.ec@gmail.com 514-713-6300

François Gagnon abmrm.fg@gmail.com 514-914-5619

Richard Bélair rbelair55@hotmail.com 450-803-5396



Groupes Entraide et Amitié
St-Esprit et St-Roch

Après-midi Jeux de table

MERCREDI 27 MARS 2024

A 13h au Centre d'Action Bénévole de Montcalm

Inscription avant le 20 mars :

450-839-3118, poste 233 (Asaëlle L.A)

Apportez votre tasse réutilisable !

Gratuit !



Groupes Entraide et Amitié

25\$

ST-VALENTIN

AU RESTAURANT LA PORTE DES LAURENTIDES

802 Rue Saint-Isidore, Saint-Lin - Laurentides

11H30 | MERCREDI 14 FÉVRIER

Inscription avant le mercredi 7 février
450-839-3118, poste 233 (Asaëlle L.A)

SEMAINE DE RELÂCHE



SAMEDI 2 MARS

17 H À 21 H

DANS LA COUR DE L'ÉCOLE DOMINIQUE-SAVIO

- ANIMATION
- MUSIQUE
- ACTIVITÉS DE KERMESSE
- RUCHE D'ART HIVERNALE
- TROTTINETTES DES NEIGES
- FEUX D'ARTIFICE

Kiosque de collations et boissons chaudes sur
Place au Profit des Combattantes de l'espoir

LA BIBLIOTHÈQUE Calendrier des activités Semaine de relâche

Samedi 2 mars	Mardi 5 mars	Mercredi 6 mars	Jeudi 7 mars	Vendredi 8 mars	Samedi 9 mars
13 h à 14 h 30	13 h à 14 h 30	13 h à 14 h 30	13 h à 14 h 30	13 h à 14 h 30	13 h à 14 h 30
Venez colorier des mandalas en famille! Activité en continu - accès libre. À noter: les enfants de 2 à 7 ans doivent être accompagnés d'un adulte.	Bricolage Les enfants suivront les étapes pour réaliser une belle création. De 5 à 13 ans. Inscription requise	Expériences scientifiques Une activité gratuite pour enfants de 6 à 12 ans. Inscription requise	Surprise ! Inscription requise	Chasse surprise Chaque jour, les légos se déplacent dans la bibliothèque, il faudra bien ouvrir l'œil! Cherche-les et cours la chance de gagner des prix lors d'un tirage le 9 mars! 1 participation par jour possible.	Jeux de société en famille Un moment ludique à partager. Pour les enfants et leur famille (Les enfants de 7 ans et moins doivent être accompagnés).

SEMAINE DE RELÂCHE

BAINS LIBRES AU COMPLEXE AQUATIQUE DE SAINT-LIN-LAURENTIDES

- Horaire Pour tous :
- Mardi de 11 h à 12 h 25
 - Mercredi de 15 h 30 à 16 h 55
 - Jeudi de 11 h à 12 h 25 et de 14 h 30 à 15 h 55
 - Vendredi de 15 h 30 à 16 h 55 et de 18 h 30 à 19 h 55
 - Samedi de 16 h à 17 h 25
 - Dimanche de 10 h 30 à 11 h 55

- Horaire 16 ans et + :
- Lundi de 13 h à 14 h 25
 - Mercredi de 13 h à 14 h 25
 - Vendredi de 13 h à 14 h 25

Lieu : 550, rue du Parc, Saint-Lin-Laurentides
Information : 450 439-3130

TARIFS NON-RÉSIDENT

5 ans et moins : Gratuit
6 à 17 ans : 3.50\$
18 à 24 ans
(étudiant) : 3.50\$
18 à 59 ans : 6.00\$
60 ans et plus : 4.25\$

PATINAGE LIBRE AU CENTRE SPORTIF DE SAINT-LIN-LAURENTIDES GRATUIT

Ouvert à tous

50 ans et plus et enfants
accompagnés d'un adulte

- Mardi : 15 h 30 à 17 h
- Mercredi : 15 h 30 à 17 h
- Vendredi : 14 h 30 à 16 h 30
- Lundi : 14 h 30 à 16 h 30
- Jeudi : 15 h 30 à 17 h

Lieu : 490, rue Saint-Isidore, Saint-Lin-Laurentides
Information : 450 439-2411

PATINAGE LIBRE AU COMPLEXE JC PERREAU GRATUIT

Mardi 5 mars de 9 h à 10 h

Lieu : 620, J. Oswald-Forest, Saint-Roch-de-l'Achigan
Information : 450 588-4888 poste 215

SEMAINE DE RELÂCHE

SKI DE FOND ET RAQUETTE - SENTIERS MUNICIPAUX DE SAINT-CÔME

Restauration sur place

Animaux de compagnie acceptés

11,5 km de ski de fond entretenus mécaniquement et 18 km de raquette en pleine nature à proximité du village! Du sentier pour débutants et familles, au sentier plus abrupt pour les téméraires, il y en a pour tous les goûts! Plusieurs bancs et sites avec feux sont accessibles le long des sentiers pour repos et repas chauds.

Accès variés à partir de la rue Principale.

Lieu : 1673, 55e Rue, Saint-Côme / Information : 450 883-2730 ou 1 866 266-2730

LE PARC DU GRAND COTEAU Entrée gratuite

Le Parc du Grand Coteau est le point de départ pour plusieurs activités de plein air. Lorsque la neige et le froid prennent place sur le parc, ils vous est possible de pratiquer vos sports hivernaux préférés tels que la randonnée pédestre, le ski de fond, la raquette et le patinage et même le fatbike. Les sentiers Émilie-Mondor sont accessibles à l'année et comptent 23 km de sentiers pédestres et 19 km de pistes de ski ou de raquettes!

Les chiens en laisse sont les bienvenus dans les sentiers Émilie-Mondor du parc du Grand-Coteau et dans les parcours pédestres du parc métropolitain du Domaine-Seigneurial-de-Mascouche. La Ville de Mascouche offre un service de location de skis de fond pour enfant ainsi que de paires de raquettes pour enfants et adultes.

Lieu : 2600 boul. Mascouche, Mascouche / Information : 450 474-4133

TOURNÉE DES CANTONS DE RAWDON Entrée gratuite

Restauration sur place

La Tournée des cantons de Rawdon (TDCR) vous propose un réseau de sentiers écoresponsables réservés exclusivement aux sports non motorisés, soit la randonnée pédestre, le vélo de montagne, le ski de fond, la raquette et le fat bike. Aventure, défi, paysages spectaculaires! Voilà ce qui décrit les sentiers de ski de fond de la TDCR. Points d'accès : plage municipale, club de golf de Rawdon (stationnement payant), école Marie-Anne et rond-point Sunny Hill. Restauration au club de golf.

CIRCUIT TRANSTERREBONNE (Piste multifonctionnelle et familiale) Activité gratuite

Adapté aux familles - Le Circuit TransTerrebonne vous transportera dans un environnement naturel qui vous fera oublier la proximité de la ville. La TransTerrebonne a été conçue pour les promenades familiales. La vitesse n'y est vraiment pas suggérée. Le tronçon familial représente 26 km aller-retour alors que tous les tronçons de la TransTerrebonne comptent 41,1 km au total.

Lieu : 1400, boulevard des Seigneurs, Terrebonne / Information : 450 961-2001

Notre héritage • Notre avenir

Janvier - Février 2024 • page 34

1808 - 2008 et après...

SEMAINE DE RELÂCHE

Date	Activité	Heures	Endroit	Détails
Samedi 2 mars	Venez colorier des mandalas en famille!	13 h à 14 h 30	Bibliothèque 45, rue des Écoles	Activité en continu accès libre. À noter : les enfants de 2 à 7 ans doivent être accompagnés d'un adulte.
Samedi 2 mars	Fête de la relâche	17 h à 21 h	Cours de l'école Dominique-Savio 39, rue des Écoles	Animation, musique, kermesse, feux d'artifice, etc.
Mardi 5 mars	Bricolage	13 h à 14 h 30	Bibliothèque 45, rue des Écoles	Les enfants suivront les étapes pour réaliser une belle création. De 5 à 13 ans. Inscription requise
Mercredi 6 mars	Expériences scientifiques	13 h à 14 h 30	Bibliothèque 45, rue des Écoles	Une activité gratuite pour enfants de 6 à 12 ans. Inscription requise
Jeudi 7 mars	Surprise !	13 h à 14 h 30	Bibliothèque 45, rue des Écoles	Inscription requise
Jeudi 7 mars	Café des aînés	13 h à 16 h	À la salle du conseil 21, rue Principale	Venez prendre un petit jus et discuter avec nos aînés!
Vendredi 8 mars	Chasse surprise	13 h à 14 h 30	Bibliothèque 45, rue des Écoles	Chaque jour, les légos se déplacent dans la bibliothèque, il faudra bien ouvrir l'œil! Cherche-les et cours la chance de gagner des prix lors d'un tirage le 9 mars! 1 participation par jour possible.
Vendredi 8 mars	Porte ouverte à la Maison des Jeunes pour les 10 et plus	16 h à 19 h	Maison des Jeunes de Saint-Esprit 66, rue Montcalm	
Date à confirmer	Sortie à Arbraska	À confirmer	Rawdon	Pour les membres de la Maison des jeunes (12 à 17 ans) Tu peux devenir membre en tout temps!
Date à confirmer	Sortie aux Super glissades Saint-Jean-de-Matha	À confirmer	Saint-Jean-de-Matha	Pour les membres de la Maison des jeunes (12 à 17 ans) Tu peux devenir membre en tout temps!
Tous les jours	PATINOIRE EXTÉRIEURE DANS LA COUR DE L'ÉCOLE DOMINIQUE-SAVIO			
Tous les jours	AIRE DE GLISSE LIBRE AU TERRAIN DE BALLE			

Calendrier des événements Janvier - Février- Mars

	Date	Activité	Heures	Endroit	Détails
Janvier	Mardi 30	Activité – jeux FADOQ (membres)	13 h à 16 h 15	Mairie – 21 Principale	
	BON MOIS DE L'AMOUR!				
Février	Jeudis 1er, 8, 15, 22 et 29	Café des aînés	13 h à 16 h	Mairie – 21 Principale	
	Vendredi 2	Début des cours de danse en ligne	10 h à 11 h 15	Au sous-sol de l'église de Saint-Esprit	10\$ payable le jour du cours tous les vendredis
	4 au 10	34^E SEMAINE NATIONALE DE PRÉVENTION DU SUICIDE			
	Lundi 5	Séance du conseil municipal	19 h 30	Mairie – 21 Principale	
	Mardis 6, 13, 20 et 27	Activité – jeux FADOQ (membres)	13 h à 16 h 15	Mairie – 21 Principale	
	12 au 16	INSCRIPTIONS SCOLAIRES 2024-2025			Prendre rendez-vous au 450-758-3737, poste 0
	12 au 18	JOURNÉES DE LA PERSÉVÉRANCE SCOLAIRE			
	Mercredi 14	JOYEUSE SAINT-VALENTIN!			
	Mercredi 14	Rencontre Club Éco – Échange sur le thème du troc	19 h	À la bibliothèque Alice-Parizeau (45, rue des Écoles)	Bienvenue à tous!
	Mercredi 21	Club de lecture – Un nouvel auteur à découvrir	19 h	À la bibliothèque Alice-Parizeau (45, rue des Écoles)	Pour les adultes
Vendredi 23	Conférence SHESOSE sur La culture des hydrangées et des plantes à sol acide avec Jean-Philippe Laliberté	19 h 30	Au sous-sol de l'église de Saint-Esprit	Gratuit pour les membres et 5 \$ pour les visiteurs	
Mars	Samedi 2	Fête de la relâche	17 h à 21 h	Cours de l'école Dominique-Savio	Activités gratuites! Animation, musique, kermesse et feux d'artifice. Kiosque de collations et boissons chaudes sur place au profit des Combattantes de l'espoir
	4 au 8	RELÂCHE SCOLAIRE – SURVEILLEZ LE FACEBOOK DE LA MUNICIPALITÉ POUR CONNAÎTRE LES ACTIVITÉS!			
	Lundi 4	Séance du conseil municipal	19 h 30	Mairie – 21 Principale	
	Mardis 5, 12, 19 et 26	Activité – jeux FADOQ (membres)	13 h à 16 h15	Mairie – 21 Principale	
	Jeudis 7, 14, 21 et 28	Café des aînés	13 h à 16 h	Mairie – 21 Principale	
Mercredi 13	Rencontre Club Éco – Atelier sur les épices et la récupération	19 h	Bibliothèque 45, rue des Écoles	Bienvenue à tous!	