

Joyeuses Fêtes!



MELANIEMOND
photographie

SOMMAIRE

• Centre communautaire	2	• Jumelage La Roque-Gageac	15
• Le maire vous informe	3	• FADOQ	16
• Nous joindre	4	• Paroisse Sainte-Famille / Comité d'entraide	17
• Service de prévention des incendies	5	• Saviez-vous? / Infirmière en milieu rural	18
• Notre engagement, votre sécurité	6	• Crevalle / MADD Lanaudière	19
• Bibliothèque Jacqueline-Plante	7	• Mesures d'urgence	20
• Programmation loisirs hiver	8 à 11	• Priorité sécurité	21-22
• Patinoire couverte / On joue dehors cet hiver	12 et 13	• Guignolée / Concert de Noël	23
• Projet de nichoir / AFEAS	14	• Emplois Saint-Thomas	24

CENTRE COMMUNAUTAIRE DE SAINT-THOMAS

450 759-3405

941, rue Principale, Saint-Thomas

UN NOUVEAU MILIEU DE VIE
Y PREND FORME!

LE SERVICE DES LOISIRS - 2^E ÉTAGE



Heures d'ouverture

Lundi	8 h 30 à 15 h 30*
Mardi	8 h 30 à 15 h 30*
Mercredi	8 h 30 à 15 h 30*
Jeudi	12 h 30 à 18 h
Vendredi	8 h 30 à 15 h 30*

* Pause repas entre 12 h et 12 h 30

Vise à faire de Saint-Thomas un milieu de vie accueillant et stimulant pour les citoyens. Il agit afin d'offrir une qualité de vie agréable pour l'ensemble de sa population.

Nous joindre : loisirs@saintthomas.qc.ca

Poste 228

Adresse postale : 1240, route 158, Saint-Thomas, Québec, J0K 3L0

BIBLIOTHÈQUE JACQUELINE-PLANTE - SOUS-SOL



Heures d'ouverture

Lundi	14 h à 17 h
Mardi	16 h à 19 h 30
Jeudi	16 h à 19 h 30

Visitez le portail Web BIBLI & CIE

Affiliée au CRSBP de Lanaudière, collection locale et déposée, pour tous, petite sélection anglophone, accès WiFi, animations thématiques, chute à livres, abonnement gratuit.

Nous joindre : biblio@saintthomas.qc.ca

Poste 230

Adresse postale : 941-10, Principale, Saint-Thomas, (Québec) J0K 3L0

AFEAS - 2^E ÉTAGE



A pour mission de défendre l'égalité entre les femmes et les hommes. Elle pratique un féminisme social égalitaire, qui vise l'obtention d'une identité propre, d'un statut égal, d'une liberté de choix et d'une autonomie pour les femmes. Les membres se rencontrent mensuellement pour discuter de divers sujets qui traitent des problèmes et des besoins des femmes. Elles y pratiquent aussi le tissage et l'artisanat.

Poste 242

COMITÉ D'ENTRAIDE - 1^{ER} ÉTAGE



Comité bénévole qui vient en aide aux familles et aux personnes moins favorisées de la municipalité de Saint-Thomas (meubles usagés, aide alimentaire, guignolée, paniers de Noël et autres).

Poste 241



CLUB FADOO GERBE D'OR

Le Club Fadoq Gerbe d'Or organise, pour ses membres âgés de plus de 50 ans, diverses activités telles que bingo, yoga, Vie Active, cours de mémoire, dîners thématiques, tricot, danse, pétanque, quilles et autres. Plusieurs activités du Club se tiennent au centre communautaire selon le nombre de participants.

SUR PLACE



Grande salle : 100 places
Salle de réunion : 48 places

L'ACCESSIBILITÉ AVANT TOUT

Un monte-personne a été installé sur place pour faciliter votre visite. Son accès se fait par la porte du côté est du bâtiment.

DIRECTEUR DE L'URBANISME

Le conseil municipal a embauché M. Nicolas Carrier au poste de directeur du service de l'urbanisme et de l'environnement.

M. Carrier est membre de l'Ordre des urbanistes du Québec et il est entré en fonction le lundi 28 octobre 2019. Il est responsable de la délivrance des permis et certificats relatifs aux règlements d'urbanisme selon l'article 19 de la Loi sur l'aménagement et l'urbanisme (ex. : permis de construction), responsable de l'application du Règlement sur le traitement et l'évacuation des eaux usées des résidences isolées R.Q. Q-2, r.22 (fosses septiques), responsable de l'application du règlement sur les nuisances ainsi que du règlement sur le prélèvement des eaux et leur protection. Nous sommes heureux de sa venue à Saint-Thomas!



TROUSSE D'URGENCE 72 H

1^{er} novembre 2019, nous ne sommes pas encore en hiver, mais une tempête de vent à grande vitesse a produit plusieurs pannes d'électricité qui ont duré plus de 24 heures. À cet effet, il est bon de vous rappeler... Avez-vous pensé à votre trousse d'urgence 72 heures? Voir les détails en page 20.

TÉLÉPHONE MESURES D'URGENCE

En cas de mesures d'urgence, vous devez appeler le 911, qui vous référera au bon service : ambulance, police, service d'incendie, etc. La Sureté du Québec est toujours en mesure de rejoindre un responsable municipal si l'intervention de la Municipalité est requise.

MESURES D'URGENCE

Rappel! Le 1^{er} mars 2018, le conseil municipal a créé une **Organisation Municipale de Sécurité Civile (OMSC)**. Les personnes suivantes ont été officiellement nommées : M^{me} Danielle Lambert, coordonnatrice des mesures d'urgence, M. Pierre Désy, coordonnateur des mesures d'urgence substitut #1, M^{me} Karine Marois, coordonnatrice des mesures d'urgence substitut #2.

En 2019, deux formations ont été données au maire et aux membres de l'OMSC.

APPELS AUTOMATISÉS

La Municipalité de Saint-Thomas a procédé à l'achat d'un logiciel d'alertes et de notifications de masse, auprès de la compagnie Citam311. Ce logiciel permettra d'automatiser les appels auprès de citoyens en cas d'événements particuliers, par exemple : un problème d'aqueduc.

Chaque résidence sera sollicitée par la Municipalité afin de remplir un formulaire pour fournir les coordonnées pour être rejoint.

D'ici quelques semaines, un formulaire en ligne sera mis à votre disposition. Il sera alors important de le remplir afin que votre nom et vos coordonnées figurent dans la liste d'appels automatisés.

Si vous êtes dans l'impossibilité de remplir le formulaire en ligne, il nous fera plaisir de vous aider. Passez nous voir à la mairie.

CENTRE COMMUNAUTAIRE

Notre centre communautaire a fait peau neuve. Depuis le 28 octobre, plusieurs organismes et groupes y ont leurs activités. L'AFEAS a retrouvé ses métiers à tisser et le comité d'entraide Saint-Thomas occupe un local en permanence au 1^{er} étage. Les cours de mémoire, de Vie Active, de yoga et le bingo de la FADOQ se font dans la grande salle du 1^{er} étage. Celle-ci peut accueillir jusqu'à 100 personnes. M^{me} Marois, directrice du service des loisirs, et M^{me} Audet, son adjointe, ont leurs bureaux au dernier étage. Ce transfert du service des loisirs au centre communautaire devrait faciliter les communications entre tous les organismes, les groupes utilisant les équipements du Terrain des loisirs et la Municipalité. N'oublions pas la bibliothèque réaménagée au sous-sol. Pour en savoir plus sur l'horaire du centre communautaire, regardez en page 2.



CRÉATEUR D'EMPLOIS COUP DE CŒUR LANAUDIÈRE

Le 15 octobre 2019, Harnois Énergies a reçu à Québec le Prix Créateur d'emplois Coup de cœur pour la région de Lanaudière. La Municipalité félicite Harnois Énergies pour la création de 94 emplois dans Saint-Thomas.

VŒUX DES FÊTES ET DU NOUVEL AN

Les Fêtes arrivent bientôt, pour que tous puissent fêter dans la joie et l'allégresse, faisons-nous un devoir d'aider les plus isolés et les plus défavorisés. Pour ce faire, participons généreusement à la **guignolée du 7 décembre** organisée par le comité d'entraide Saint-Thomas. La Municipalité a fait un don de 3 500 \$; faisons plus comme citoyens.

En mon nom personnel, au nom des membres du conseil et de tous les employés municipaux, je vous souhaite de très belles Fêtes en famille et une année 2020 remplie de santé et de bonheur.

NOUVEAU :
Un seul numéro
de téléphone pour
nous rejoindre

☎ 450 759-3405

🌐 www.saintthomas.qc.ca

Toute correspondance pour tous les services municipaux doit être dirigée à :
Mairie de Saint-Thomas, 1240, route 158, Saint-Thomas (Québec) J0K 3L0

MAIRIE

1240, route 158, Saint-Thomas

Heures d'ouverture

Du lundi au vendredi : 9 h à 12 h et de 13 h à 16 h

Direction générale :

Danielle Lambert, B.A.A.
dlambert@saintthomas.qc.ca poste 224

Service d'urbanisme et de l'environnement :

Nicolas Carrier, directeur
ncarrier@saintthomas.qc.ca poste 225

Service des travaux publics :

Pierre Désy, directeur
pdesy@saintthomas.qc.ca poste 223

Secrétaire-réceptionniste :

Audrey Belhumeur, secrétaire
abelhumeur@saintthomas.qc.ca poste 221

Comptabilité, taxation, évaluation :

Linda Généreux, technicienne comptable
lgeneureux@saintthomas.qc.ca poste 226

CENTRE COMMUNAUTAIRE

941, rue Principale, 2^e étage, Saint-Thomas

Heures d'ouverture

Lundi, mardi, mercredi et vendredi : 8 h 30 à 12 h et 12 h 30 à 15 h 30
Jeudi de 12 h 30 à 18 h

Service des loisirs :

Karine Marois, directrice
kmarois@saintthomas.qc.ca poste 222

Service des loisirs :

Janie Audet, adjointe au service
loisirs@saintthomas.qc.ca poste 228

Bibliothèque Jacqueline-Plante :

Sylvie Labelle, coordonnatrice
biblio@saintthomas.qc.ca poste 230

LOCATION ET RÉSERVATION :

Salle Saint-Joseph poste 221
Infrastructures loisirs poste 228

CONSEIL MUNICIPAL

Marc Corriveau	Maire	450 756-2224
Maurice Marchand	Conseiller, district 1	450 753-4591
Geneviève Henry	Conseillère, district 2	450 365-4200
Marie Ouellette	Conseillère, district 3	450 755-3265
Agnès D. Plourde	Conseillère, district 4	450 759-5252
Jacques Robitaille	Conseiller, district 5	450 759-8916
André Champagne	Conseiller, district 6	450 759-3149

Séances publiques du CONSEIL MUNICIPAL

Mairie 1240, route 158, 19 h 30

- Lundi 2 déc. 2019
- Lundi 3 février 2020
- Lundi 6 avril 2020
- Lundi 1^{er} juin 2020
- Lundi 10 août 2020
- Lundi 5 octobre 2020
- Lundi 13 janvier 2020
- Lundi 2 mars 2020
- Lundi 4 mai 2020
- Lundi 6 juillet 2020
- Lundi 8 septembre 2020
- Lundi 2 novembre 2020
- Lundi 27 décembre 2020



Fermeture de la Mairie
pendant la période des Fêtes
du 24 décembre à midi au
3 janvier inclusivement,
de retour le 6 janvier 2020.

ADRESSES À CONNAÎTRE

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

TRANSPORT COLLECTIF EN MILIEU RURAL

info@transportcollectifjoliette.com
www.transportcollectifjoliette.com 450 759-8931

URGENCE 911

Sûreté du Québec 450 759-5222
Prévention des incendies 450 759-4415
Permis de brûlage, jours fériés,
fins de semaine et soirs 450 750-6200

COMITÉS

Communiquez avec le service des loisirs pour toutes informations portant sur les missions des comités suivants :

- Vieillir en demeurant dans sa communauté rurale / MADA (Municipalité amie des aînés)
- PFM (Politique familiale municipale)
- Comité concerté
- Comité d'embellissement
- Fêtes et événements

Comité consultatif d'urbanisme (CCU)

Mitzi Peirs, présidente
Pour information, communiquez avec Nicolas Carrier, directeur de l'urbanisme et de l'environnement

ORGANISMES

AFEAS

Danièle Guay, présidente
Ginette Roy, secrétaire 450 759-3405, poste 242

Club Fadoq Gerbe d'Or

Céline Grégoire, présidente 450 756-6160
France Pelland, trés. ca.gerbedor@live.ca

Comité d'entraide Saint-Thomas

Alain Harnois 450 759-3405, poste 241

Office municipal d'habitation

1, rue Robitaille 450 759-1186

Jumelage Saint-Thomas - La Roque-Gageac

Annie Bacon, secrétaire

À L'AUTOMNE, ON RAMONE!

Chaque année, plusieurs feux de cheminée surviennent et ceux-ci représentent une source potentielle d'incendie de bâtiment qui pourrait causer d'importantes pertes matérielles et humaines. Par conséquent, il est important de confier l'installation et l'entretien d'un nouvel appareil de chauffage à un professionnel du domaine. Il faut également s'assurer de faire ramoner la cheminée au moins une fois par année.

Mais pourquoi faire ramoner sa cheminée...

- Pour prévenir un incendie;
- Pour prévenir les intoxications au monoxyde de carbone en permettant une meilleure évacuation de la fumée et des gaz toxiques ou nocifs;
- Pour éliminer la suie et les dépôts inflammables (créosote) accumulés;
- Pour optimiser l'efficacité de l'appareil de chauffage et ainsi permettre une économie de combustible;
- Pour déceler la présence de bris ou de détérioration du système de chauffage et de ses composantes.

Dénicher un ramoneur compétent

Un ramoneur professionnel détient les connaissances nécessaires pour déceler des problèmes liés aux installations et il saura vous conseiller à ce sujet. Il procédera à des interventions à l'intérieur du bâtiment et retirera les résidus du ramonage.

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.

Conseil pratique

Avant de procéder à la première flambée de la saison froide, si le ramonage n'est pas déjà fait, pensez à examiner votre cheminée à l'aide d'un petit miroir afin de vous assurer qu'aucun débris n'est venu l'obstruer pendant l'été (nid d'oiseau, pièce détachée...).

LE DÉGAGEMENT DES SORTIES

En cas d'incendie, il est essentiel de pouvoir évacuer rapidement votre domicile. Vous et les membres de votre famille pourriez avoir moins de trois minutes pour sortir sains et saufs de votre domicile. Imaginez les précieuses secondes que vous perdriez si la sortie que vous deviez utiliser lors d'un incendie était enneigée ou obstruée!

En hiver, l'accumulation de neige ou de glace devant les sorties extérieures peut nuire grandement à l'évacuation. Voici quelques conseils à prendre en compte après chaque chute de neige :

- Pensez à déneiger vos sorties, balcons, de même que votre terrasse et vos fenêtres.
- Assurez-vous que les fenêtres soient déneigées et dégelées. Faites en sorte que celles-ci soient accessibles de l'intérieur pour un jeune enfant et qu'il connaisse la façon d'y accéder et de les ouvrir, en cas de besoin.
- Prévoyez un point de rassemblement accessible à l'extérieur et visible des pompiers dès leur arrivée.

Autres conseils importants

- Préparez un plan d'évacuation de votre domicile et exercez-vous à évacuer avec les membres de votre famille pour



augmenter vos chances de sortir sains et saufs en cas d'un incendie.

- Ne laissez en aucun temps des objets encombrants devant les sorties tels que des jouets, chaussures, sacs d'école, pelles, souffleuse, barbecue, meubles de jardin rangés, etc.

Profitez de la saison froide en toute sécurité!

POUR ÊTRE SÉCURITAIRE, INSTALLEZ VOS PNEUS D'HIVER

Avec la période hivernale à nos portes, la Sûreté du Québec désire rappeler aux automobilistes qu'ils doivent obligatoirement munir leur véhicule de pneus d'hiver pour circuler sur les routes du Québec. En effet, le Code de la sécurité routière prévoit que tous les véhicules de promenade et les taxis immatriculés au Québec doivent être munis de pneus d'hiver, du 1^{er} décembre au 15 mars inclusivement.

La Sûreté du Québec assure une vigie constante et redouble d'attention pour améliorer la sécurité routière. Se prémunir de pneus d'hiver constitue l'un des moyens nécessaires afin d'assurer vos déplacements de façon sécuritaire. Les propriétaires de véhicules non-conformes s'exposeront à une amende minimale de 200 \$ plus les frais. L'obligation des pneus d'hiver vise essentiellement à accroître la sécurité routière.

Les propriétaires de certains véhicules peuvent munir leur véhicule de pneus à crampons, et ce, du 15 octobre au 1^{er} mai inclusivement. L'utilisation de pneus à crampons est toutefois interdite en dehors de cette période.

Adapter sa conduite aux conditions de la route.

Les policiers pourraient signifier des constats d'infraction s'ils constatent que la vitesse d'un automobiliste est excessive par rapport aux conditions routières, et ce, même si la limite indiquée sur les panneaux de signalisation est respectée. En effet, selon l'article 330 du Code de la sécurité routière (CSR), le conducteur doit réduire sa vitesse lorsque les conditions de visibilité sont rendues insuffisantes à cause de l'obscurité, du brouillard, de la pluie ou de précipitations ou lorsque la chaussée est glissante ou partiellement dégagée. Les contrevenants s'exposent à une amende minimale de 60 \$ plus les frais et à deux points d'inaptitude.



L'importance de bien déneiger sa voiture.

Les usagers doivent aussi déneiger leur véhicule et s'assurer que le pare-brise, les vitres, les phares, les feux de changement de direction et la plaque d'immatriculation sont libres de glace et de neige. Ne pas respecter ces règles de sécurité augmente les risques de collision, constitue un danger pour le conducteur, mais également pour tous les autres usagers sur la route et vous expose à des amendes.

La Sûreté du Québec invite les usagers de la route à consulter les **sites Internet** du ministère des Transports, de la Mobilité durable et de l'Électrification des Transports du Québec et de la Société de l'Assurance Automobile du Québec, afin de mieux connaître les règles de sécurité routières. Bon hiver à tous!

À RESPECTER EN HIVER

BALISES EN BORDURE DES CHEMINS MUNICIPAUX ET DES TROTTOIRS DU VILLAGE

Il est important de respecter les distances conformément au règlement 12-2011 lors de l'installation des balises en bordure des chemins municipaux et des trottoirs.

En bordure des chemins municipaux l'installation est possible de la manière suivante :

- À partir d'une distance de 4,6 mètres (15 pieds) du centre du chemin (ligne de rue) et en aucun moment la balise devra être située à moins de 1 mètre (3,3 pieds) de la bordure du pavage du chemin municipal. Les balises doivent être enlevées au plus tard le 30 avril de chaque année.

L'installation des balises **en bordure des trottoirs** du village est autorisée en respectant les distances suivantes :

- À 0,150 mètre (6 pouces) du trottoir. Les balises doivent être enlevées au plus tard le 30 avril de chaque année.

UN ABRI TEMPORAIRE POUR L'AUTO OU UN ABRI TEMPORAIRE COMME REMISE



L'installation d'un abri temporaire est autorisée par le règlement de zonage à **partir du 15 octobre au premier lundi de mai de l'année suivante**. Il doit être situé à un minimum de 5 pi (1,5 m) de la limite avant de la propriété et servir à des véhicules pour la période hivernale.

Un abri temporaire utilisé comme remise ou pour de l'entreposage n'est pas autorisé sur un terrain résidentiel pour un des motifs suivants : revêtement extérieur, forme et emplacement.

STATIONNEMENT INTERDIT

Le stationnement est interdit sur les chemins publics de la municipalité pendant la période **15 novembre 2019 au 15 avril 2020 entre minuit et sept heures** dans le but de ne pas nuire au déneigement.



UN NOUVEAU DÉCOR À LA BIBLIOTHÈQUE

C'est le 11 novembre dernier que la bibliothèque Jacqueline-Plante a ouvert ses portes après plus de 6 mois de fermeture. Toute l'équipe de bénévoles avait bien hâte d'accueillir dans son nouveau décor les abonnés de longue date ainsi que ceux et celles qui se sont joints au nombre sans cesse grandissant de ses usagers.

LES HEURES D'OUVERTURE SONT :

Les **lundis** de 14 h à 17 h

Les **mardis** de 16 h à 19 h 30

Les **jeudis** de 16 h à 19 h 30



« Pour le temps des Fêtes ou pour la nouvelle année, gâtez-vous en vous procurant un abonnement gratuit à la bibliothèque.

Pour le même prix, offrez un abonnement à un membre de votre famille ou à un ami! »



NOUVEAU MAGAZINE NUMÉRIQUE : OSEZ LIRE! MON MAGAZINE

Osez lire! Mon magazine. Ce nouveau magazine numérique, accessible par tous et gratuit, se veut un véhicule dynamique, attirant et enrichissant pour faire connaître les bibliothèques publiques des municipalités rurales et semi-urbaines et leurs services offerts.



Osez lire! Mon magazine sera disponible à raison de trois parutions par année et accessible gratuitement via le portail biblietcie.ca. Chacun des numéros sera composé d'une entrevue exclusive avec une personnalité connue du grand public, de portraits de bibliothèques membres du Réseau BIBLIO du Centre-du-Québec, de Lanaudière et de la Mauricie et d'articles permettant de rester informé et de découvrir les services offerts par les bibliothèques municipales.

Osez lire! Mon magazine est un nouvel outil de valorisation de la culture en milieu rural et semi-urbain qui témoigne du dynamisme de nos bibliothèques publiques.

Osez Lire! Mon magazine est une idée originale des Éditions Exclamation inc. et du Réseau BIBLIO de la Montérégie.

UN SERVICE À DÉCOUVRIR : LE SITE BIBLI ET CIE

Sur ce site, vous pouvez :

- Procéder à votre abonnement à la bibliothèque
- Emprunter des livres numériques
- Réserver des livres de la bibliothèque
- Accéder à une multitude de documents numériques (journaux et magazines d'ici et d'ailleurs) et de ressources numériques
- Effectuer facilement des prêts entre bibliothèques (PEB)

Pour accéder au site : <https://biblietcie.ca>

Vous aimeriez vous familiariser avec ces services qui vous sont offerts gratuitement? Contactez nous!



CHUTE À LIVRES... POUR RAPPORTER VOS LIVRES



La bibliothèque met à la disposition des usagers une chute à livres.

S.V.P. lorsque vous déposez vos livres dans la chute à livres, veuillez les mettre dans un sac pour éviter tout bris.

Merci.

DONS DE LIVRES À LA BIBLIOTHÈQUE

Aucun don de livres ne sera accepté via la chute à livres

Veuillez noter que la bibliothèque Jacqueline-Plante ne peut pas accepter tous les livres qui lui sont donnés. Le comité de la bibliothèque se doit de respecter la politique de dons élaborée et décidée par Réseau-Biblio.

Avant d'apporter des livres que vous aimeriez donner, vérifiez d'abord si vos livres peuvent être acceptés en nous contactant.

CONTE DE NOËL

Quand : le lundi 9 décembre à 18 h 30

Où : à la bibliothèque

Inscription obligatoire au 450 759-3405 poste 228



BÉNÉVOLES RECHERCHÉS

La bibliothèque Jacqueline-Plante est toujours à la recherche de bénévoles. Vous aimeriez vous impliquer dans la communauté? Joignez-vous à notre équipe! Que ce soit pour du prêt et retour de livres, de l'animation d'activités (conte, jeux de société, conférence...), l'organisation d'expositions thématiques, expositions d'artistes ou tout autre projet que vous aimeriez proposer.

Passez y faire un tour durant les heures d'ouverture ou communiquez avec nous.



PÉRIODE D'INSCRIPTION

2 AU 13 DÉCEMBRE 2019

Lundi : 8 h 30 à 15 h 30 *

Mardi : 8 h 30 à 15 h 30 *

Mercredi : 8 h 30 à 15 h 30 *

Jeudi : 12 h 30 à 18 h

Vendredi : 8 h 30 à 15 h 30 *

* Pause-repas entre 12 h et 12 h 30

COMMENT S'INSCRIRE

- **Par Internet : www.saintthomas.qc.ca**
Vous devez avoir un code d'utilisateur VISA ou Mastercard seulement
- **Centre communautaire 2^e étage**
941, rue Principale
Chèque, comptant, débit, crédit
- **Par téléphone : 450 759-3405, poste 228 et 222**
Vous devez avoir un code d'utilisateur VISA ou Mastercard seulement

LÉGENDE DES ICÔNES

	Durée		Lieu
	Journée		Tarif régulier
	Heures		Tarif rabais
	Professeur		Matériel requis

SOMMAIRE DES ACTIVITÉS

2 À 5 ANS (PAGE 9)

- Éveil musical
- Pirouette et cabriole
- Cours de patin

5 À 12 ANS (PAGE 9-10)

- Cours de patin
- L'hiver c'est hockey
- Hip Hop
- Chorale
- Mini-disco
- Multisport
- Brixologie
- Zumba kids
- Petits cuistots
- Soccer le Laser

ADOLESCENT ET ADULTE (PAGE 11)

- Hatha Yoga
- Pilates
- Zumba
- Cardio Muscu 55
- Entraînement express

POLITIQUES ADMINISTRATIVES DE TARIFICATION AUX ACTIVITÉS

Des frais administratifs de 20 \$ seront exigés lorsqu'un chèque est retourné pour provision insuffisante.

Une preuve de résidence est obligatoire lors d'une première inscription et peut être exigée ou demandée à la suite des inscriptions.

TARIFICATION

La Municipalité de Saint-Thomas assume 30 % du coût d'inscription pour les personnes âgées de 17 ans et moins, les étudiants de moins de 25 ans et les 55 ans et plus. (article 1.1)

RABAIS FAMILIAL

Réduction sur le montant total des inscriptions accordée aux familles, pour une même session : 2 membres : 15 %, 3 membres : 20 %, 4 membres et plus : 25 %.

Si une ou plusieurs activités sont annulées, la réduction appropriée ne s'applique plus. (article 1.2)

NON-RÉSIDENTS

Les citoyens de Saint-Thomas seront d'abord privilégiés selon le nombre de places disponibles. S'il reste de la place, l'inscription pour les non-résidents sera faite, sans rabais applicable et sans frais supplémentaires. (article 1.3)

ANNULATION ET REMBOURSEMENT

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

Toute demande de remboursement doit être faite par écrit. Des frais d'administration de 15 % seront retenus pour toutes les demandes. Une fois débutées, les activités sont non remboursables, sauf s'il s'agit d'une raison valable (médicale, transport, déménagement, etc.) et sur présentation d'une preuve justificative. Le remboursement sera effectué au prorata du nombre de cours dispensés au moment de la demande par écrit. (article 4.3)

TAXES

Selon la loi, la Municipalité se doit de charger les taxes pour les activités offertes au plus de 14 ans.

Les taxes sont déjà ajoutées aux coûts d'inscription.

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



PROGRAMME ACCÈS-LOISIRS

S'adresse aux résidents de Saint-Thomas vivant une situation de faible revenu (Info page 17)



PRÉSCOLAIRE - 2 À 5 ANS - PARENT-ENFANT

ÉVEIL MUSICAL PARENT-ENFANT 3 à 5 ans

Découverte du monde merveilleux de la musique à travers des chansons et de la danse. Familiarisation avec une foule d'instruments et de musiques.

- 🕒 45 min. - 6 semaines
- 📅 Samedi 1^{er} février
- 🕒 9 h 15 à 10 h
- 👤 Audrey-Anne Toupin
- 🏠 Centre communautaire
- 💰 44 \$

PIROUETTE ET CABRIOLE PARENT-ENFANT 2 à 4 ans

Bouger avec votre enfant dans le plaisir. Ateliers de psychomotricité sur des thématiques variées.

- 🕒 50 min. - 6 semaines
- 📅 Mardi 21 janvier
- 🕒 18 h 30 à 19 h 20
- 👤 Jade Tremblay-Mainville
- 🏠 Gymnase
- 💰 35 \$/enfant

COURS DE PATIN DÉBUTANT 3 à 6 ans

Initier les enfants aux joies du patin à glace dans un esprit ludique.

- 🕒 1 h - 5 semaines
- 📅 Samedi 11 janvier
- 🕒 9 h à 10 h
- 👤 Para'S'cool
- 🏠 Patinoire couverte
- 💰 58 \$
- ⚙️ Casque et patins. Possibilité d'emprunt au prêt de matériel.

5 À 12 ANS

COURS DE PATIN INTERMÉDIAIRE 5 à 8 ans

Les enfants mettront en pratique les habiletés liées à l'équilibre, le patinage avant, le patinage arrière, les pivots. Incluant : période d'échauffement, période d'activités théoriques, série de jeux et d'exercices éducatifs.

- 🕒 1 h - 5 semaines
- 📅 Samedi 11 janvier
- 🕒 10 h à 11 h
- 👤 Para'S'cool
- 🏠 Patinoire couverte
- 💰 58 \$
- ⚙️ Casque et patins. Possibilité d'emprunt au prêt de matériel.

L'HIVER C'EST HOCKEY 7 à 14 ans

Viens apprendre et jouer au hockey dans une ambiance amicale et respectueuse!

- 🕒 1 h - 8 semaines
- 📅 Lundi 6 janvier
- 🕒 (7-9 ans) 18 h à 19 h
(10 à 14 ans) 19 h à 20 h
- 👤 Para'S'cool
- 🏠 Patinoire couverte
- 💰 88 \$
- ⚙️ Équipement complet de hockey requis : casque avec protège-visage, épaulettes, coudes, gants, culotte, jambières, support athlétique, patins, bâton. Possibilité d'emprunt au prêt de matériel.

HIP-HOP 7 à 12 ans

Danse urbaine sur de la musique hip hop, par des mouvements énergiques, saccadés et originaux.

- 🕒 8 semaines
- 📅 Mercredi 15 janvier
- 🕒 Pas de cours le 4 mars
- 🕒 18 h 15 à 19 h 15
- 👤 Productions PL
- 🏠 Centre communautaire
- 💰 84 \$
- ⚙️ Possibilité de présenter leurs chorégraphies lors des Mini-discos 8 à 13 ans



CHORALE 6 à 12 ans

Pour les jeunes qui ont un amour pour la musique et le chant et qui veulent développer leur voix et travailler leurs aptitudes musicales dans une ambiance amicale et dynamique.

- 🕒 1 h - 8 semaines
- 📅 Samedi 1^{er} février
- 🕒 Pas de cours le 7 mars
- 🕒 10 h 15 à 11 h 15
- 👤 Audrey-Anne Toupin
- 🏠 Centre communautaire
- 💰 67 \$

MINI-DISCO 8 À 13 ANS



VENDREDI 22 NOVEMBRE 2019
LE BAL MASQUÉ
 19 H À 21 H 30
 Salle St-Joseph
 3 \$/personne
 Grignotines en vente sur place
 DJ Productions PL

Sois écolo!
Apporte ta bouteille réutilisable!

Surveillez les publications à venir...
 Prochaine Mini-disco, le 14 février,
 sous le thème de la Saint-Valentin!



5 À 12 ANS

MULTISPORT 2^e à 6^e année

Ils essayeront différents sports. Dans le plaisir et non dans la compétition. Adapté à tous les niveaux. Se fera parfois à l'extérieur au Terrain des loisirs.

- 🕒 1 h 15 - 10 semaines
- 📅 Jeudi : 16 janvier
Pas de cours le 30 janvier, le 5 mars et le 26 mars
- 🕒 15 h 20 à 16 h 40
- 🏠 Gymnase
- 💰 44 \$

*BRIXOLOGIE 5 à 12 ans

8 ateliers différents avec les briques Lego.

- 🕒 1 h - 8 semaines
- 📅 Lundi 13 janvier
Pas de cours le 2 mars
- 🕒 *15 h 20 à 16 h 45
Voir note parascolaire
- 👤 Les Monstres de la Nouvelle-France
- 🏠 Centre communautaire
- 💰 52 \$

*NOTE PARASCOLAIRE

Les enfants inscrits à ces activités parascolaires seront pris en charge par l'animateur de l'activité dès 15 h 20 à l'école et resteront au local avec l'animateur jusqu'à 16 h 45 maximum.

Les enfants ne retourneront pas à l'école à la fin de l'activité, vous devez être présent à 16 h 45 au centre communautaire pour leur départ.

HORAIRE TYPE D'UNE SÉANCE

15 h 20
Rassemblement du groupe à l'école

15 h 25 à 15 h 45
Déplacement, préparation des enfants et collation

15 h 45 à 16 h 45
Cours

16 h 45
Départ des enfants
(seul ou avec parent)

PETITS CUISTOTS 5 à 12 ans

Cuisiner en s'amusant. Découverte des aliments et exploration du domaine culinaire.

- 🕒 1 h 45 - 6 semaines
- 📅 Lundi 13 janvier
Ou Mardi 14 janvier
- 🕒 15 h 20 à 17 h 10
- 👤 Rachel Gagnon
- 🏠 Cuisine de l'école
- 💰 84 \$

*ZUMBA KIDS 3^e à 6^e année

Initiation à différents styles de danse et jeux sur des rythmes invitants.

- 🕒 1 h - 10 semaines
- 📅 Mercredi 15 janvier
Pas de cours le 4 mars
- 🕒 *15 h 20 à 16 h 45
Voir note parascolaire
- 👤 Emmanuelle Thérout
- 🏠 Centre communautaire
- 💰 70 \$

ASSOCIATION DE SOCCER LE LASER

INSCRIPTION DE SOCCER POUR L'ÉTÉ 2020

27 JANVIER AU 7 FÉVRIER 2020

INSCRIPTION AUPRÈS DU LASER

Saint-Thomas assumera 30 % des frais d'inscription en plus de la politique familiale s'il y a lieu, la réduction sera appliquée au moment de l'inscription.

Des frais de retard s'appliqueront dès le 8 février.

www.soccerlaser.com





ADOLESCENT ET ADULTE

HATHA YOGA 14 ans et plus

Dans un contexte sécuritaire et non compétitif. Favorise la détente mentale, musculaire, développe la souplesse, aide à soigner plusieurs problèmes musculo-squelettiques.

- 🕒 1 h 15 - 12 semaines
- 📅 Lundi 13 janvier
Pas de cours le 2 mars
- 🕒 18 h 30 à 19 h 45
- 👤 Centre Soi
- 🏠 Centre communautaire
- 💰 161 \$
- 👉 113 \$
- ⚙️ Tapis de yoga

PILATES * 14 ans et plus

Cours de groupe visant à renforcer les muscles abdominaux pour améliorer la posture et diminuer les douleurs au dos.

- 🕒 1 h - 13 semaines
- 📅 Mardi 14 janvier
Pas de cours le 3 mars
- 🕒 19 h 30 à 20 h 30
- 👤 En Corps
- 🏠 Centre communautaire
- 💰 146 \$
- 👉 102 \$
- ⚙️ Tapis de yoga

ZUMBA * 14 ans et plus

Routines simples et organisées, sur des musiques du monde, rythmes invitants donnant le goût de se déhancher.

- 🕒 1 h - 13 semaines
- 📅 Mardi 14 janvier
Pas de cours le 3 mars
- 🕒 19 h à 20 h
- 👤 En Corps
- 🏠 Salle Saint-Joseph
- 💰 146 \$
- 👉 102 \$
- ⚙️ Bouteille d'eau, serviette (facultatif)

CARDIO MUSCU 55 18 ans et plus

Cœurs
jeunes

Entraînement en continu ou en intervalles, utilisant le poids corporel ou de petits poids. Pour une meilleure posture.

- 🕒 1 h - 11 semaines
- 📅 Lundi 13 janvier
Pas de cours le 2 mars
- 🕒 9 h à 10 h
- 👤 En Corps
- 🏠 Centre communautaire
- 💰 72 \$
- 👉 51 \$
- ⚙️ Tapis de yoga, bouteille d'eau

ENTRAÎNEMENT EXPRESS 14 ans et plus

Rentabilisez votre temps! Entraînez-vous avant la routine de la soirée. Entraînement de 30 minutes accessible à tous.

- 🕒 30 minutes - 12 semaines
- 📅 Mardi 14 janvier * Pas de cours le 3 mars et/ou
Mercredi 15 janvier * Pas de cours le 4 mars
- 🕒 16 h 45 à 17 h 15
- 👤 Magali Dudemaine
- 🏠 Salle Saint-Joseph
- 💰 55 \$ pour 1 fois/semaine - 100 \$ pour 2 fois/semaine
- 👉 38 \$ pour 1 fois/semaine - 70 \$ pour 2 fois/semaine
- ⚙️ Tapis de yoga, bouteille d'eau

**NOUVEAU
ENTRAÎNEMENT
EXPRESS DE 30
MINUTES**

CONSULTATION ET RÉSERVATION DE PLATEAUX SPORTIFS



Consultez les disponibilités et les horaires des plateaux sportifs tels que la piscine, le gymnase et la patinoire couverte.

Visitez le : www.saintthomas.qc.ca
Section Parcs et bâtiments

Réservez ces plateaux à peu de frais pour pratiquer vos sports préférés. Les réservations doivent se faire au plus tard le jeudi de la semaine précédant la date désirée. 450 759-3405 (228)

Premier arrivé, premier servi.
Priorité aux citoyens de Saint-Thomas

On joue dehors

Patinoire couverte

HORAIRE

Ouverte tous les jours sans surveillance à 10 h sauf pendant la période des fêtes et lors de réservations.

PATINAGE LIBRE

Dimanche	9 h 30 à 12 h
Mercredi	18 h à 18 h 45
Vendredi	18 h à 18 h 45
Samedi	14 h 30 à 15 h 30



HOCKEY LIBRE ET POUR TOUS

En dehors des périodes de patinage libre et de réservation.
Du dimanche au mercredi jusqu'à 21 h
Jeudi au samedi jusqu'à 22 h

Hockey libre et pour tous : permettant à tous, peu importe sa condition, son âge ou son niveau de jeu d'utiliser la surface.

Assurez-vous de respecter le niveau de tous les joueurs.

NON DISPONIBLE

Lundi	18 h à 20 h (L'hiver c'est hockey)
Samedi	9 h à 11 h (Cours de patin)
Lundi au vendredi	5 h et 16 h (entretien de la surface lorsque possible)

Il est défendu de fréquenter ce site en dehors des heures d'ouverture.

SURVEILLANCE

Le surveillant de parc agit auprès des citoyens en cas d'urgence, il s'assure du respect des horaires et est responsable du prêt de matériel.

Période de surveillance :

22 décembre au 6 janvier 9 h 30 à la fermeture

En d'autres temps	
Samedi et dimanche	9 h 30 à 21 h
Lundi au mercredi	18 h à 21 h
Jeudi et vendredi	18 h à 22 h

Horaire du temps des Fêtes

24 et 31 décembre	9 h à 17 h
25 décembre et 1 ^{er} janvier	12 h à 20 h



Pour consulter les horaires incluant les indisponibilités :
[www.saintthomas.qc.ca /](http://www.saintthomas.qc.ca/)
Section parcs et bâtiments

La Municipalité se réserve le droit de modifier l'horaire sans préavis.

RÈGLEMENTS

Le site est non recommandé aux enfants de 11 ans et moins sans supervision.

Le port du casque protecteur est **FORTEMENT RECOMMANDÉ** pour les enfants de 10 ans et moins et pour les patineurs débutants de tout âge.

La patinoire couverte pourrait être divisée en deux parties afin de permettre à tous de pratiquer leur activité, et ce, selon le nombre d'utilisateurs sur place, la température extérieure, le niveau de jeu et les âges.

La pratique de jeux dangereux tels que poursuites, vitesse, chaînes et autres, est interdite.

Il est interdit de boire, manger ou fumer sur les patinoires ou dans les bâtiments municipaux.

Le hockey est strictement défendu sur les patinoires sans bande et l'anneau glacé.

Les tout-petits utilisant des appuis pour patiner doivent être accompagnés d'un adulte.

Les poussettes devraient être sous la responsabilité d'une personne de 16 ans et plus, chaussée de patins, il est fortement recommandé que les enfants soient bien attachés.

Une trousse de premiers soins et un défibrillateur sont disponibles dans l'entrée du chalet des loisirs.

Merci de vous conformer aux règlements.

En cas de dommage ou pour commentaires, aviser

ors cet hiver!

Saint-Thomas vous offre une foule de possibilités pour jouer dehors cet hiver!



- Patinoire couverte pour utilisation mixte
- Patinoire extérieure éclairée pour le patinage libre seulement
- Anneau glacé pour le patinage libre seulement
- Butte à glisser éclairée
- Roulotte pour se changer et se réchauffer
- Chalet des loisirs pour les toilettes
- Service de prêt de matériel gratuit
- Sentier de ski de fond

SENTIER DE SKI DE FOND

Sur le Terrain des loisirs, petit tracé de 1 km pour vous initier au ski de fond. Le sentier est entretenu bénévolement par M. Christian Allard à qui la Municipalité dit merci!

AU PARC HENRI-MONDOR, RUE DOMAINE-LAFORTUNE

- Patinoire de quartier éclairée pour le patinage libre seulement
- Cette patinoire est entièrement entretenue par une équipe de bénévoles dont le responsable est M. Patrice Bérard.

Nous sommes à la recherche d'une équipe pour entretenir la patinoire au parc Ruisseau-des-Vents pour la session 2019-2020! Appelez-nous, la Municipalité fournit l'équipement.

Merci au nom de la Municipalité



Service de prêt d'équipement sportif

GRATUIT



TUBES À NEIGE
TAPIS À NEIGE
RAQUETTES À NEIGE (adulte et enfant)
PATINS À GLACE
ÉQUIPEMENT DE PROTECTION
SUPPORTS À PATINEURS



HORAIRE DU SERVICE DE PRÊT

Sur les heures de surveillance



*Nous collectons de
l'équipement sportif usagé
en tout temps!*



le Service des loisirs au 450 759-3405, poste 222.



ÉTAT DE LA NIDIFICATION DES HIRONDELLES BICOLORES POUR L'ÉTÉ 2019

Sur les 22 nichoirs édifiés sur les terrains de la municipalité, 18 ont été occupés. Ce nombre représente un pourcentage de 82 %. Ce fut donc un franc succès comparé à l'an dernier. On peut présumer qu'entre 80 à 100 jeunes ont vu le jour sur les terrains de la municipalité.

Deux décès seulement ont été constatés. Ceci indique que la saison a été très propice pour les insectivores.

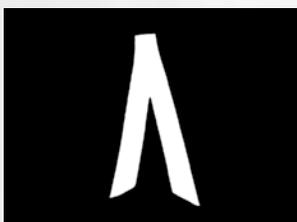
On a noté la présence d'un couple de merles bleus dans l'impasse de la rue Narcisse-Fafard. Par ailleurs, les hirondelles rustiques nidifient toujours dans l'abri à sable de la rue Monique. J'ai eu connaissance de deux nichées au cours de l'été.

Pour toutes autres questions sur le sujet, veuillez communiquer avec M. Michel Brousseau au 450 759-3363, initiateur et responsable bénévole du projet.

Michel Brousseau

AFEAS SAINT-THOMAS

OPÉRATION TENDRE LA MAIN



À l'AFEAS, novembre est synonyme du retour de l'« Opération tendre la main » qui se déroulera cette année du 26 novembre au 6 décembre 2019. C'est une semaine de sensibilisation contre la violence sous toutes ses formes.

N'oublions pas que la violence sévit durant toute l'année; elle atteint les enfants, les adolescent(e)s, les femmes, les hommes, les aîné(e)s. Les actes de maltraitance peuvent se présenter sous différentes formes, que ce soit par de l'intimidation, du harcèlement, des coups physiques, des paroles agressives, des abus sexuels, et ce, peu importe l'orientation de la personne.

Nous devons dénoncer ces situations afin de venir en aide aux personnes qui en sont les victimes.

Projet rassembleur 2019-2020 : « Le travail invisible »

Donner de la visibilité à de l'invisible, tel est le défi relevé par cette journée mondiale d'origine canadienne, célébrée depuis quelques années déjà.

On parle habituellement du travail invisible dans le cadre familial avec le travail des mères de famille, essentiel et pourtant toujours aussi méconnu.

Son qualificatif d'invisible lui vient du fait que sa valeur n'est pas reconnue ni comptabilisée dans les comptes nationaux, par exemple le PIB (produit intérieur brut).

Prochaines rencontres

- Le 11 décembre, à 18 h.
- Le 11 février, à 13 h 15.

Artisanat

- Le 18 février, à 13 h 15

(ouvert aux personnes désirant se joindre à nous pour partager des connaissances en tricot, broderie, crochet ou autres)

LES ZOMBIES ET LES MONSTRES S'INVITENT À SAINT-THOMAS!

Il n'y a pas que le froid automnal qui s'est installé à Saint-Thomas. Les fantômes, les pirates et les zombies ont aussi élu domicile l'instant d'une brève soirée d'Halloween alors que plus de 200 invités se sont réunis pour une soirée toute spéciale au profit du comité Saint-Thomas / La Roque-Gageac 19-20.

En effet, une soirée « Halloween » animée par Pierre-Luc Thérout (Productions PL) a permis à de nombreux costumés de parader lors d'une soirée récompensant ses participants avec 500 \$ en prix. Félicitations à tous les participants!



UN VIN POUR UN P'TIT 20!

Encore une fois à ce temps-ci de l'année, les membres du comité La Roque-Gageac/Saint-Thomas 19-20 sollicitent votre générosité et votre participation à l'occasion de leur traditionnelle campagne de vente de vin.

À l'occasion de cette levée de fonds, les personnes intéressées à contribuer peuvent se procurer du vin (20 \$ la bouteille) auprès

des membres du comité organisateur ainsi qu'auprès des nombreux parents bénévoles.

Étant donné que le départ pour la communauté de La Roque-Gageac est prévu pour juin 2020, votre participation à cette campagne est plus que déterminante. N'hésitez pas à surveiller les médias sociaux afin de vous procurer les produits vinicoles en vente cette année. Sachez que votre fidèle support et vos encouragements indéfectibles contribuent à l'épanouissement de nos jeunes.

Par ailleurs, si vous avez l'occasion de vous rendre chez Maxi, à Joliette, au cours du week-end des 23-24 novembre prochains, sachez que les parents bénévoles seront sur place pour emballer vos achats et recueillir vos dons.



« SOUPER SPAGHETTI »

Enfin, comme c'est le cas chaque année, le comité La Roque-Gageac/Saint-Thomas 19-20 organisera un souper spaghetti le 22 février 2020. Sur place, les convives courront la

chance de gagner de nombreux prix de présence. Au plaisir de s'y rencontrer!

ASSEMBLÉE GÉNÉRALE ANNUELLE - AVIS DE CONVOCATION

Nous avons le plaisir de vous convoquer à la cinquième assemblée générale annuelle de l'organisme Jumelage Saint-Thomas – La Roque Gageac.

Cette rencontre aura lieu le jeudi 28 novembre 2019 à 19 h, au 2^e étage de la salle communautaire située au 941, rue Principale à Saint-Thomas.

Au début de la soirée vous serez invités à payer une cotisation annuelle de 10 \$. Vous deviendrez alors membre de l'organisme et vous obtiendrez ainsi les droits de parole et de vote lors de l'assemblée.

Vous êtes tous les bienvenus!

Annie Bacon, secrétaire.



OPÉRATION NEZ ROUGE

« L'appel qui fait du chemin »

EN OPÉRATION :

29 novembre au 31 décembre 2019

1-866-DESJARDINS

L'application mobile **Nez rouge**, présentée par l'Opération Nez rouge et Desjardins, est l'outil parfait pour célébrer les Fêtes de fin d'année en toute sécurité!

Les dons des clients pour votre région (Joliette-de-Lanaudière) sont versés à : Les scouts du district de Lanaudière. Merci pour ce soutien à votre communauté!



Opération
Nez rouge^{MC}

Joliette-de-
Lanaudière

Société de l'assurance
automobile

Québec

Desjardins

VENEZ FÊTER AVEC NOUS!!!

LES PROCHAINS DÎNERS

NOËL : SALLE SAINT-JOSEPH

Le mardi 10 décembre, suivi d'un bingo.

Apportez votre vin, réservez avant le 3 décembre.

Billet 16 \$.

SAINT-VALENTIN :

Le mardi 11 février, suivi d'un bingo.

Apportez votre vin, réservez avant le 4 février.

Billet 16 \$.

PÂQUES :

Le mardi 31 mars, suivi d'un bingo.

Apportez votre vin, réservez avant le 24 mars.

Billet 16 \$.

MERCI À NOS COMMANDITAIRES :

Nous tenons à remercier chaleureusement tous nos COMMANDITAIRES pour les prix de présence offerts lors de nos dîners : Harnois Énergies, Épicerie Maxi, Pharmacie Coulombe & Parent, Pizzeria St-Thomas, Salle de quilles Baby, Boucherie Rondeau, Caisse Desjardins de d'Autray, Garage Auto Place Sylvestre, Boucherie Léon Desrosiers, Brasserie Le Ranch, Centre Majestique, Havre familial Ste-Béatrix, Studio Josée Durand, Restaurant au Vieux Duluth, Oasis Tropical, Monsieur Costa du Restaurant Baton Rouge, Chaussure Durand, Rôtisserie Joliette, Garage Nicoletti, Mercerie Roger Pauzé

COMMANDEZ VOTRE AGENDA 2020!

Quantité limitée, prix 5 \$

DEVENEZ MEMBRE :

Coût : 25 \$/1 an et 45 \$/2 ans.

Profitez des nombreux rabais pour les 50 ans et plus.

Merci d'être membre FADOQ.

CAMPAGNE VACCINATION CONTRE LA GRIPPE

LE MERCREDI 4 DÉCEMBRE 2019

À la salle Saint-Joseph, à Saint-Thomas (854, rue Principale)

Inscription obligatoire auprès de Céline Grégoire

450 756-6160

Gratuit

Vous êtes admissible pour cette vaccination si :

vous vivez avec une maladie chronique comme le diabète, un système immunitaire affaibli, une maladie des poumons, du cœur ou des reins ET AVEZ plus de 14 ans (né après 2005)

Ou si :

- Vous avez 75 ans et plus (né avant 1944)
- Vous êtes enceinte (2^e et 3^e trimestres)
- Vous êtes aidant naturel et vivez avec une personne à risque ou un bébé de moins de 6 mois
- Vous êtes travailleur/euse de la santé



Si vous êtes en bonne santé et que vous avez entre 60 et 74 ans la vaccination contre la grippe n'est pas recommandée pour vous. Toutefois si vous souhaitez tout de même être vacciné, le vaccin vous sera offert gratuitement cette année.

Communiquez avec la ligne de vaccination régionale au 450-755-3737 pour des informations complémentaires.

CLINIQUE MÉDICALE SAINT-THOMAS

UN NOUVEAU MÉDECIN À LA CLINIQUE

Les médecins ainsi que le personnel de la Clinique Médicale Saint-Thomas sont très heureux d'annoncer l'arrivée du Dr Jérémie Venne parmi nous. Il prendra en charge les patients du Dre Laurie Lefebvre.

Pour les nouveaux patients, ils seront attribués par le Guichet d'accès à un médecin de famille du Nord de Lanaudière.

Dr Jean Depelteau
Pour la Clinique Médicale Saint-Thomas

SOUPER BÉNÉFICÉ SUIVI D'UNE SOIRÉE D'AMATEURS - MERCI!

La Fabrique de Sainte-Famille remercie tous ceux et celles qui ont participé à cette belle activité. Très belle réussite grâce à vous tous et toutes.

Merci à nos donateurs. Vous avez permis à la Fabrique Sainte-Famille d'amasser 3 710 \$ pour aider à son fonctionnement.

Merci à tous les bénévoles.

Un merci spécial à la famille Jules Massé, Louise Rondeau, Dominique Massé, Mélanie Massé et Yves Bonin

Ainsi que tous les amateurs et autres musiciens qui ont fait de cette soirée un grand succès.

Annette Harnois, présidente



PAROISSE SAINTE FAMILLE

Communauté de Saint-Thomas, communauté de Saint-Paul, communauté de Crabtree

Horaire des messes de Noël et du jour de l'An

Messes de Noël :

- Mardi 24 décembre à 20 h à Saint-Thomas, messe familiale
- Mardi 24 décembre à 22 h à Saint-Paul
- Mercredi 25 décembre à 11 h à Crabtree

Jour de l'An :

- Mardi le 31 décembre à 16 h à Saint-Thomas
- Mercredi 1^{er} janvier 2020 à 9 h 30 à Saint-Paul
- Mercredi 1^{er} janvier 2020 à 11 h à Crabtree

Bienvenue à toutes et à tous.

COMITÉ D'ENTRAIDE DE SAINT-THOMAS

PROGRAMME ACCÈS-LOISIRS

SAINT-THOMAS

Des activités de loisirs sont offertes gratuitement aux familles, enfants et personnes seules qui vivent en situation de faible revenu.

Les activités sont basées sur les activités offertes dans la programmation loisirs de la Municipalité et selon les places disponibles.



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

Comité d'entraide Saint-Thomas (point de service)
Danièle Guay 450 759-5806

DONS DE VÊTEMENTS ET DE MEUBLES



Si vous désirez aider le Comité d'Entraide Saint-Thomas par des dons de vêtements, il n'y a qu'un seul endroit prévu à cet effet. La boîte pour les dons est située à l'arrière de la clinique médicale Saint-Thomas (voisine de l'église).

Une partie des vêtements est distribuée aux résidents de notre localité qui sont dans le besoin. Le surplus est expédié au comptoir vestimentaire de Saint-Paul. Pour l'année 2017, un montant de 1 500 \$ nous a été remis par ce dernier, somme ayant été utilisée pour la banque alimentaire au cours de l'année 2018.

Nous avons toujours besoin de meubles et d'électroménagers.

Pour faire un don, contactez Alain Harnois au 450 756-2906.

BABILLARD POUR AÎNÉS À LA PHARMACIE

Un babillard d'information pour aînés est installé à la Pharmacie Uniprix Yannick Coulombe et Isabelle Parent. Ce moyen d'information est à la disposition de toute la population, mais traite des sujets touchant la vie des personnes aînées.

Un babillard sera installé sous peu au centre communautaire!



la collecte

COLLECTE DE SANG

**Le 3 janvier 2020
de 13 h à 19 h 30**

Salle St-Joseph, 854, rue Principale

DONNEZ DU SANG. DONNEZ LA VIE.

INFIRMIÈRE EN MILIEU RURAL

MRC de
Joliette

Infirmière EN MILIEU RURAL

Un service de soins infirmiers du CISSS de Lanaudière est offert aux personnes âgées de 55 ans et plus résidant dans une des sept municipalités rurales du territoire de la MRC de Joliette. **Ce service est offert gratuitement et sur rendez-vous seulement.**

SOINS ET SERVICES OFFERTS GRATUITEMENT :

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

Rendez-vous obligatoire! Composez le **450 755-2111, poste 3381** pour prendre rendez-vous. C'est le vendredi qu'elle est à la Pharmacie située au 661 rue Principale.

Centre de santé et de services sociaux
du Nord de Lanaudière



**Pour prendre rendez-vous,
communiquez au 450 755-2111**

APPRIVOISER SON MAMMOUTH SCOLAIRE!

Le Comité régional pour la valorisation de l'éducation (CREVALE) vous propose de découvrir comment apprivoiser cette bête intérieure, ce mammouth dérangeant.

Qui est ce mammouth?

Le stress provient d'une réponse physique de notre cerveau. Ainsi, lorsqu'une menace est détectée, des hormones de stress sont produites afin de générer assez d'énergie pour la combattre. C'est ce phénomène qui a permis aux hommes des cavernes de survivre au temps des mammouths! Aujourd'hui, même si ces animaux ont disparu, notre cerveau perçoit encore certains événements de cette façon. Par exemple, avant un examen, le stress ressenti est normal et sert à bien se préparer. Par contre, s'il se prolonge ou s'il est trop intense, cela devient un problème.

SPIN ton stress!

Les enfants ne sont pas tous stressés par les mêmes choses. Toutefois, chacune des situations de stress présente l'une des quatre caractéristiques suivantes :

- S** : Sentiment de contrôle faible (ex. travail d'équipe pour lequel l'enseignant choisit les coéquipiers);
- P** : Personnalité ou égo menacés (ex. présentation orale devant la classe);
- I** : Imprévisibilité (ex. test surprise);
- N** : Nouveauté (ex. situation où on ne sait pas trop à quoi s'attendre).

Quand le stress se manifeste, il importe de réfléchir avec votre enfant en vous demandant ce qui est en jeu. Par la suite, vous pouvez trouver un plan A, B ou C pour agir sur cette menace; cela permet de reprendre un certain contrôle sur la situation et de diminuer le stress.

En outre, prendre de profondes respirations, faire du sport, rire ensemble ou écouter de la musique relaxante sont d'autres trucs apaisants. Le fait d'aider vos enfants à apprivoiser leur mammouth leur servira dans tous les domaines de leur vie. Essayez plusieurs techniques et vous finirez par trouver ensemble celle qui leur va.



LES JOURNÉES DE LA PERSÉVÉRANCE SCOLAIRE

PROCHAINE ÉDITION

DU 17 AU 21 FÉVRIER 2020

MADD LANAUDIÈRE

AVEZ-VOUS VOTRE RUBAN ROUGE ?

Du 1^{er} novembre 2019 au 6 janvier 2020, la section Lanaudière, une section de MADD Canada, distribuera des rubans rouges et des autocollants pour les automobiles en encourageant les Canadiens et Canadiennes à les porter et les placer bien en vue en guise de rappel de ces quelques consignes de sécurité très simples :

- Ne conduisez jamais avec les facultés affaiblies et ne montez jamais en voiture avec un conducteur qui a consommé.
- Planifiez vos déplacements avant de sortir lorsqu'il est possible que vous consommiez – prenez un taxi ou le transport collectif, choisissez un conducteur désigné ou soyez prêts à passer la nuit chez vos hôtes. Pensez Opération Nez Rouge.
- Appelez le 911 si vous voyez un conducteur dont les facultés semblent être affaiblies.



L'Opération ruban rouge est une campagne de sensibilisation de MADD Canada qui lance un rappel constant de l'importance de la conduite sobre.

Le temps des Fêtes est une grande saison de célébrations et de sorties, mais c'est également une période de l'année particulièrement dangereuse pour la conduite avec capacités affaiblies. Notre ruban rouge, aussi petit soit-il, est un puissant symbole de l'engagement du porteur à l'égard de la conduite sobre.

Si vous souhaitez faire un don à l'appui de l'Opération ruban rouge, textez le mot «RUBAN» au 45678 (10 \$ automatique) ou maddsections.ca/lanaudiere/

SAINT-THOMAS EST PRÊTE

La Municipalité a mis à jour, dans la dernière année, son plan de mesures d'urgence. Les employés connaissent leurs tâches respectives, un quartier général est établi et un lieu pour accueillir les citoyens est prévu et fonctionnel.

Afin de vous informer en tel cas, la Municipalité a procédé à l'achat d'un logiciel d'alertes et de notifications de masse géré par la compagnie CITAM311 qui lui permettra de vous rejoindre rapidement. Ce logiciel de notification de masse et d'appel automatisé pourra vous rejoindre par téléphone, texto et/ou courriel.

Pour vous ajouter à la liste, surveillez les prochaines communications pour remplir le formulaire en ligne.

ET VOUS ÊTES-VOUS PRÊT?



AVEZ-VOUS VOTRE TROUSSE D'URGENCE 72 H?

Avoir une trousse d'urgence à la maison est important. Elle doit contenir suffisamment d'articles pour permettre à votre famille de subsister pendant les 3 premiers jours d'un sinistre. Un plan familial d'urgence est très utile... prenez du temps pour préparer le vôtre. C'est si simple!

- **Eau potable** — 2 litres par personne par jour, pour au moins 3 jours
- **Nourriture non périssable** — provision pour au moins 3 jours
- **Ouvre-boîte manuel**
- **Radio à piles** — piles de rechange
- **Lampe de poche** — piles de rechange
- **Chandelles**
- **Briquet ou allumettes**
- **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

UNE TROUSSE À PRÉPARER SOI-MÊME À LA MAISON

La Municipalité de Saint-Thomas rappelle qu'il est de votre devoir de vous assurer que vous et votre famille êtes en sécurité. Pour ce faire, ayez notamment à portée de main votre Trousse d'urgence 72 heures, laquelle contient les articles suivants :

Ces articles essentiels permettront à vous et votre famille de subsister pendant les 3 premiers jours d'une situation d'urgence. Ce délai de 3 jours est le temps que pourraient prendre les secours pour venir en aide aux sinistrés ou que pourraient mettre les services essentiels à se rétablir.

Ainsi, n'oubliez pas d'inclure dans la trousse de base tous les articles dont vous-même avez besoin quotidiennement, par exemple des lunettes de lecture, des appareils auditifs et des piles de rechange, une liste des médicaments prescrits à jour, des produits d'hygiène pour les prothèses dentaires, des couches, etc.

Protégez les enfants, respectez le brigadier

Le brigadier scolaire aide les enfants à traverser la rue aux endroits dangereux. Le *Code de la sécurité routière* vous oblige à lui obéir :

1 Arrêtez

Immobilisez votre véhicule avant la ligne d'arrêt lorsqu'il lève son panneau d'arrêt.

2 Attendez

Les enfants et le brigadier doivent traverser.

3 Repartez

Le panneau d'arrêt est baissé, tout le monde est en sécurité, vous pouvez repartir.

ATTENTION !

Piétons et cyclistes, vous devez aussi respecter les directives des brigadiers.

SANCTIONS

- **Piétons :**
amende de 15 \$ à 30 \$
- **Cyclistes :**
amende de 80 \$ à 100 \$
- **Conducteurs :**
amende de 200 \$ à 400 \$ et 4 points d'inaptitude



Québec

Conducteurs, soyez vigilants

Surtout près des écoles et des terrains de jeux, rappelez-vous :

- Que les enfants ont du mal à évaluer les distances, la vitesse des véhicules et la provenance des bruits lorsqu'ils traversent.
- Qu'ils peuvent être cachés par d'autres véhicules; vous ne les verrez pas arriver et eux non plus.
- Qu'ils peuvent surgir dans la rue, trop captivés par leurs jeux.
- Que respecter les limites de vitesse vous permet de réagir plus rapidement en cas d'imprévu.

LEUR SÉCURITÉ EST AUSSI ENTRE VOS MAINS!



Société de l'assurance automobile

Québec

Avec vous, au cœur de votre sécurité

100728 C-6468 (19-09)

RETOUR SUR LA SEMAINE DE LA SÉCURITÉ DE LA MRC DE JOLIETTE 2019

La MRC de Joliette, en partenariat avec la Sûreté du Québec, a lancé sa vidéo promotionnelle sur la Semaine de la sécurité de la MRC de Joliette. Tournée durant la deuxième Semaine de la sécurité de la MRC de Joliette qui a eu lieu du 9 au 13 septembre dernier, cette vidéo veut sensibiliser les gens au respect des traverses piétonnières.

L'intervention pendant la semaine de la sécurité de cette année a été un véritable succès. Dans chacune des villes et municipalités de son territoire, la MRC et la Sûreté du Québec, en collaboration avec les administrations et les conseils municipaux, tenaient une période d'intervention, d'environ 2 h, dans la rue, aux abords d'une traverse piétonnière souvent problématique.

Les automobilistes étaient interceptés et interpellés par des élus, des agents de police et des employés municipaux pour leur rappeler les consignes de sécurité et le Code de la sécurité routière à l'approche d'une traverse pour piéton.

L'intervention était bonifiée par la présence de deux animateurs : un brigadier loufoque et un « super-piéton » tout droit sorti de son panneau indicateur. « Les automobilistes souriaient et riaient de voir le super-piéton passer. Ça détendait l'atmosphère et ça nous permettait de mieux faire passer notre message. » explique M. Jean Brousseau conseiller municipal de Crabtree et président du comité organisateur.

Et vous, connaissez-vous le Code de la sécurité routière? Savez-vous la différence entre un passage piétonnier ligné jaune et un ligné blanc?

Partagez et faites circuler la vidéo! Plus les gens la verront, plus ils seront sensibilisés à la sécurité des piétons.

Regardez-la en visitant ce lien :

<https://mrcjoliette.qc.ca/semaine-de-la-securite/>



CLUB DE PÉTANQUE – FADOQ GERBE D'OR

LA SAISON 2019 EST DÉJÀ TERMINÉE.

Le tournoi a eu lieu le 26 août sous un beau ciel bleu. Tout le monde était au rendez-vous. Nous recrutons déjà pour 2020.

Bonheur et plaisir assurés!

Merci à nos commanditaires qui nous supportent chaque année!

Richard Forget, responsable





GUIGNOLÉE SAINT-THOMAS SAMEDI 7 DÉCEMBRE 2019

LE SAMEDI 7 DÉCEMBRE à compter de 9 h 30 de nombreux bénévoles sillonneront les rues de Saint-Thomas afin d'amasser vos dons en denrées non périssables, argent, articles d'entretien, produits d'hygiène et jouets. Notez que tous les bénévoles porteront le dossard orange « Bénévole Saint-Thomas » ainsi qu'une identification « Guignolée Saint-Thomas ».

Si vous êtes absents, déposez les dons, identifiés « Guignolée », près de votre porte d'entrée, à l'extérieur, avant 9 h 30 ou contactez M. Denis Masse au 450 421-6060. Il est également possible d'apporter vos dons au centre communautaire entre 9 h et 16 h.

Cette « guignolée » offrira un répit aux familles et aux personnes moins favorisées de la municipalité, durant le temps des Fêtes et tout au long de l'année. Merci de votre générosité!

Vous avez besoin d'un dépannage alimentaire, communiquez en toute confidentialité avec le Comité d'Entraide de Saint-Thomas. Denis Masse 450 421-6060

Comité d'Entraide Saint-Thomas



Centre culturel
Desjardins

Mélissa Bédard

Concert de Noël

à l'église de Saint-Thomas

22 décembre 2019

à 14h30



Obtenez
10%
de rabais*

Prix rég. **32,25\$**



Saint-Thomas

450 759-6202
spectaclesjoliette.com

* Pour les résidents de Saint-Thomas.
Preuve de résidence obligatoire.

EMPLOIS SAINT-THOMAS

Pourquoi ne pas régler ton été 2020 maintenant? Envoie ton CV!

Horaire adaptable, flexible, équipe dynamique, viens nous voir pour en discuter



AU CAMP DE JOUR

Aimer les enfants, être créatif et favoriser le travail d'équipe doivent être dans tes premières qualités pour postuler. Viens donc passer l'été avec une équipe le « fun ». Plaisir assuré et formations payées. Et ça va « pimper » ton CV!
Postule maintenant, ça va être réglé.



À LA PISCINE 2020

Sécurité avant tout!
Travailler à la piscine de Saint-Thomas c'est aussi la possibilité de faire valoir tes talents en animation, en formation et ta créativité!
Un travail d'équipe avant tout où on mise sur les forces de chacun.
Postule maintenant pour ne plus y penser!



UN STAGE EN FRANCE RÉMUNÉRÉ

Une occasion unique
Saint-Thomas t'offres la chance de vivre un stage de travail en France rémunéré pour l'été 2020. Tu seras en contact avec la population, tu découvriras la culture et le patrimoine français, tout en t'initiant au monde du travail. Voici une façon originale de découvrir la France!

Tu es curieux, ouvert, mature et autonome et le voyage t'appelle, ce stage est pour toi!
Postule avant le 7 février

**EMPLOI
DISPONIBLE
MAINTENANT**

SURVEILLANT DE PARC ET AUTRES BÂTIMENTS

Un emploi parfait pour un(e) étudiant(e).
Cet emploi est flexible et met de l'avant avant tout les études.
Si tu aimes avoir de l'autonomie, que tu es responsable, que tu as de l'entregent, cet emploi d'étudiant est pour toi.

Tu dois être disponible entre Noël et le jour de l'An.

Postule avant le 5 décembre

POUR CONNAÎTRE TOUS LES POSTES DISPONIBLES

Visite le site : saintthomas.qc.ca

Viens nous rencontrer : Centre communautaire, 941, rue Principale, 2^e étage

Écris-nous : kmarois@saintthomas.qc.ca

Appelle-nous : 450 759-3405, poste 222