

# INFO +



BULLETIN MENSUEL 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	Rebecca Hortense
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
Inspection voirie	Stéphane Charbonneau
Inspection voirie	Alain Beaudry
Inspection municipale	Dominique Gamelin
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
Permis de brûlage	1 888 256-0404
MRC Montcalm	(450) 831-2182 #7553
SPCA (24/24 7/7)	1 855 440-7722

## Mars 2023 • Numéro 388

### PROCHAINE SÉANCE DU CONSEIL MUNICIPAL

Lundi 3 avril 2023, 19 h 30 **NOUVELLE HEURE!**

### INFORMATIONS TAXATION 2023

**Vous devriez avoir reçu votre compte de taxes pour l'année 2023.** Si ce n'est pas le cas, communiquez avec nous au 450-831-2114.

Le 1<sup>er</sup> versement est dû pour le 28 mars 2023.

### STATIONNEMENT HIVERNAL

**Stationnement interdit** dans les rues de la municipalité du 1<sup>er</sup> novembre 2022 au 15 avril 2023, entre 23 h et 7 h (matin). **Stationnement alternatif** autorisé par la municipalité dans l'espace réservé rue de l'Auberge et dans l'espace libre (rue Principale) adjacent au terrain de balle.

### INSCRIPTION AUX CAMPS DE JOUR ÉTÉ 2023

Les inscriptions pour le camp de jour estival débuteront le 3 avril, 10 h jusqu'au 26 mai 2023

### CONGÉ DE PÂQUES

Les bureaux de la municipalité seront **fermés** pour le congé Pascal les **7 et 10** avril

### OUVERTURE DE L'ÉCOCENTRE SAINTE-JULIENNE

L'Écocentre Bons débarras de Sainte-Julienne ouvrira ses portes dès le vendredi 7 avril 2023

### CALENDRIER DES COLLECTES

POUBELLE  Ordures ménagères	COLLECTE  Gazon-Feuilles
BAC BLEU  Matières recyclables	COLLECTE  des encombrants
BAC BRUN  Matières organiques	COLLECTE  des sapsins

MARS							
D	L	M	M	J	V	S	
				1	2	3	4
5	6		7	8	9	10	11
12	13		14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25	
26	27		28	29	30	31	

AVRIL							
D	L	M	M	J	V	S	
						1	
2	3		4	5	6	7	8
9	10		11	12	13	14	15
16	17		18	19	20	21	22
23/30	24		25	26	27	28	29

# TABLE DES MATIÈRES

---

Table des matières.....	2
Mot du maire .....	3
Avis public.....	4
SQ communiqué de presse • Alertes citoyennes.....	5-6
Écocentre • Grande corvée collective.....	7
Programmes d'aide financière Rénoclimat et gouvernemental .....	8-9-10
Médaille de chien 2023 • Vente de garage .....	11
Persévérance scolaire.....	12
Défi santé Tougo • Rencontres prénatales .....	13
Réussite Éducative Montcalm.....	14
SHESOSE • Café des aînés.....	15
MDJ Saint-Esprit.....	16
Message de notre église .....	17
Club FADOQ Saint-Esprit .....	17-18
Bibliothèque Alice-Parizeau .....	19-20
Campagne Santé Mentale .....	21-22
Activités d'initiation au gymnase.....	23
Inscriptions Grizzlies .....	24
Camp de jour emploi.....	25
Camp de jour 2023 .....	26-27
Programmation événements Mars / Avril.....	28



MUNICIPALITÉ DE  
**SAINT-ESPRIT**

Bonjour,

Ça sent le printemps, avec les journées qui rallongent et le temps des sucres qui bat son plein. Quelle chance nous avons d'avoir plusieurs acériculteurs à Saint-Esprit!

Les jeunes étaient à l'honneur dernièrement, dans le cadre des journées de la persévérance scolaire. Pour faire suite aux activités spéciales qui ont eu lieu à l'école primaire, c'était le tour des étudiants du secondaire! La distribution de cartes cadeaux aux récipiendaires, des étudiants s'étant démarqués dans leur parcours scolaire, fut très appréciée de tous! À vous, chers étudiants, vous avez peut-être de la difficulté à imaginer l'importance qu'aura votre parcours scolaire dans votre vie, vous en avez sûrement assez d'entendre les plus vieux vous répéter les mêmes choses, mais croyez-le, le fait de persévérer dans vos études ne vous permet pas seulement d'acquérir des connaissances, mais vous permet de vous connaître davantage, de cibler vos forces, vos intérêts, d'agrandir votre cercle d'amis, et ainsi, vous préparer adéquatement à la vie d'adulte! Continuez de travailler fort!

Afin de rendre davantage accessibles les séances publiques du conseil municipal, nous avons pris la décision de devancer l'heure du début des séances à 19 h 30 à partir de la séance d'avril. Ainsi, nous espérons vous voir en grand nombre chaque premier lundi du mois.

La saison hivernale prenant fin, nous sommes heureux de constater que la patinoire et l'aire de glisse près du terrain de balle furent appréciées par les citoyens, autant les grands que les petits. Il est agréable et important de pouvoir profiter d'activités gratuites chez nous! Merci sincère à Louis Lapalme, employé municipal responsable de l'entretien de la patinoire, et maintenant, place aux activités estivales!

Dans la lancée des bonnes nouvelles, il n'y aura plus de frais de retard à la bibliothèque. Nous savons que vous serez tout de même vigilants, afin de mettre en circulation les livres dès que vous le pouvez.

Le conseil municipal continue de travailler sur de beaux projets, comme l'agrandissement et la mise aux normes de l'usine d'eau potable, des travaux de réfection de rues, etc. Nous demeurons à l'écoute de vos commentaires et préoccupations, alors soyez à l'aise de les partager!

À bientôt,  
**Germain Majeau, maire**

# AVIS PUBLIC • MUNICIPALITÉ ST-ESPRIT

## AUX CONTRIBUABLES DE LA SUSDITE MUNICIPALITÉ SOIRÉE D'INFORMATION PROJET DE RÉFECTION RUE RIVEST

**AVIS** est par la présente donné par le soussigné, directeur général et greffier-trésorier de la municipalité de Saint-Esprit, que :

Une soirée d'information concernant le projet de réfection de la rue Rivest (secteur du 33 au 69 rue Rivest) se tiendra le lundi 27 mars 2023 à 19 h à la salle du conseil de la Mairie au 21, rue Principale, Saint-Esprit.

Donné à Saint-Esprit, ce 9<sup>e</sup> jour du mois de mars 2023.

- Original signé -

Simon Franche  
Directeur général et greffier-trésorier

## AUX CONTRIBUABLES DE LA SUSDITE MUNICIPALITÉ AVIS PUBLIC DE DÉROGATION MINEURE

**AVIS PUBLIC** est donné de ce qui suit :

Conformément aux dispositions de l'article 145.6 de la Loi sur l'Aménagement et l'urbanisme, avis est donné par le soussigné, directeur général et greffier-trésorier, que lors de la séance ordinaire du conseil municipal de Saint-Esprit qui se tiendra lundi le 3 avril 2023 à 19 h 30 à la salle du conseil de la Mairie de Saint-Esprit située au 21 rue Principale, le conseil étudiera l'avis du comité consultatif d'urbanisme de Saint-Esprit et devra statuer sur la demande de dérogation mineure suivante :

Demande concernant le lot 2 540 338 situé au 85-93 rue Montcalm.

La demande vise à autoriser l'aménagement d'un sous-sol dont la hauteur n'est pas règlementaire selon le règlement de zonage # 364. La hauteur actuelle du logement est de 2.13 mètres (7') et la hauteur autorisée est de 2.3 mètres (7,6').

Toutes les personnes intéressées pourront se faire entendre par les membres du conseil municipal relativement à cette demande de dérogation mineure lors de cette séance.

Donné à Saint-Esprit, ce 9<sup>e</sup> jour de mars 2023.

- Original signé -

Simon Franche  
Directeur général et greffier-trésorier

## AUX CONTRIBUABLES DE LA SUSDITE MUNICIPALITÉ MODIFICATION DE L'HEURE DU DÉBUT DES SÉANCES PUBLIQUES DU CONSEIL MUNICIPAL

**AVIS** est par la présente donné par le soussigné, directeur général et greffier-trésorier de la municipalité de Saint-Esprit, que : L'heure du début des séances publiques du conseil municipal sera désormais à 19 h 30 à partir de la séance du 3 avril 2023.

Référence : résolution 2023-03-066

Donné à Saint-Esprit, ce 9<sup>e</sup> jour du mois de mars 2023.

- Original signé -

Simon Franche  
Directeur général et greffier-trésorier

## POUR DIFFUSION IMMÉDIATE **VIGILANCE – DIVERSES FRAUDES EN CIRCULATION**

Trois-Rivières, le 20 décembre 2022 - La Sûreté du Québec, invite la population à redoubler de prudence concernant divers stratagèmes de fraude plus présents ces temps-ci. À titre d'exemples :

### **Fraude téléphonique du paiement URGENT**

Les personnes ciblées ont été appelées par téléphone en mentionnant qu'un de leur proche, souvent un petit-fils, était détenu et avait besoin de quelques milliers de dollars pour être libéré, ou encore une situation où le petit-fils se trouve dans un hôpital à l'extérieur du pays et doit payer immédiatement certains soins médicaux.

Lors de la conversation téléphonique, la mise en scène des fraudeurs implique parfois une personne qui se fait passer pour un policier ou un avocat. Les fraudeurs ont recours à des stratagèmes variés pour arriver à leurs fins et soutirer de l'argent à leurs victimes. Lorsqu'ils utilisent ces arnaques, les fraudeurs profitent de la vulnérabilité de certaines personnes âgées pour leur mettre de la pression.

C'est pourquoi il faut s'assurer de toujours faire les vérifications nécessaires avant de faire confiance à quiconque.

### **Alerte à la fraude par message texte**

Plusieurs citoyens nous ont rapporté avoir reçu des messages texte en anglais sur leur cellulaire avec un lien à cliquer pour obtenir un « Anti-Inflation Benefit from CRA » (montant à recevoir pour contrer l'inflation et provenant de l'Agence de revenu du Canada). Le message texte contenait aussi des informations personnelles sur la personne comme son nom, sa date de naissance, son adresse et son numéro d'assurance sociale pour le rendre d'allure légitime ou crédible. Sachez que ce n'est pas la façon de fonctionner des agences gouvernementales qui procèdent par des avis de cotisation ou par la même méthode de dépôt que pour les remboursements d'impôt. Ces messages cachent donc une façon de vous hameçonner et de vous frauder en ayant accès à vos comptes bancaires par exemple.

### **Fraudes / Hameçonnage**

Un citoyen reçoit un appel téléphonique d'une personne qui prétend être employé d'une institution financière et qui l'informe qu'il a été victime de fraude. Celle-ci demande ensuite au citoyen de mettre dans une enveloppe les cartes de crédit et cartes de débit avec leur numéro d'identification personnel et lui indique qu'un employé de l'institution financière passera afin de récupérer l'enveloppe. Il demeure ensuite en ligne avec le plaignant alors qu'un(e) complice se présente à la porte et récupère l'enveloppe. À noter que le nom de l'institution financière apparaît sur les afficheurs, même si le numéro est frauduleux, et que si les gens téléphonent au numéro en question afin de vérifier, le fraudeur répondra en nommant l'Institution financière.

Ces appels sont frauduleux. Les institutions financières ne communiquent pas avec les citoyens dans l'objectif de récupérer des cartes bancaires et de débits avec vos mots de passe.

Vous devez faire preuve de prudence lorsque quelqu'un prétend travailler pour une institution financière.

## SQ • COMMUNIQUÉ DE PRESSE (SUITE)

---

### Quelques conseils pour vous protéger

- Si vous recevez l'appel d'une personne que vous ne connaissez pas, demandez toujours le nom de cette personne et de l'entreprise qu'elle représente. Retrouvez le numéro de téléphone officiel de la compagnie ou du service public qui vous a contacté sur votre relevé de compte ou sur un site web sécurisé (débutant par « <https://> ») et vérifiez l'authenticité de la demande qui vous est adressée.
- Ne placez jamais vos cartes de crédit ou bancaires dans une enveloppe avec votre numéro d'identification personnelle afin qu'elle soit récupérée par quelqu'un.
- Ne cliquez pas sur les liens dans des messages non sollicités.
- Ne téléchargez pas les pièces jointes contenues dans des messages non sollicités.
- Vérifiez si les messages renferment des fautes d'orthographe.
- Ne présumez pas qu'un message est légitime seulement parce que l'adresse courriel semble être la bonne. Les fraudeurs peuvent la modifier.
- Méfiez-vous des messages qui semblent provenir du gouvernement du Canada ou d'un organisme d'application de la loi. Ceux-ci ne communiqueront jamais avec vous pour vous offrir des fonds par courriel ou par virement électronique (ex.: lien dans un message texte sur le cellulaire).

Rappelons que toute information sur des actes criminels ou des événements suspects peut être communiquée à la Centrale de l'information criminelle de la Sûreté du Québec au 1 800 659-4264

Si vous êtes victime de fraude, communiquez avec les organismes de services pertinents à votre situation en consultant l'Aide-mémoire – Vous êtes victime d'une fraude? ou encore le Centre anti-fraude du Canada au 1-888-495-8501 ou via Internet au <http://www.antifraudcentre-centreantifraude.ca/index-fra.htm>.

Service de la diffusion et des relations médias  
Sûreté du Québec  
Région Mauricie-Lanaudière  
819 379-7195  
[www.sq.gouv.qc.ca](http://www.sq.gouv.qc.ca)

## ALERTES CITOYENNES

---

La municipalité encourage fortement l'inscription à la plateforme d'alerte citoyenne sur le site internet au : <https://avis.saint-esprit.ca/membre/inscription>.

Pour les personnes déjà inscrites, il est possible de mettre les informations à jour ou vérifier si les coordonnées sont toujours valides.

# ÉCOCENTRE • GRANDE CORVÉE COLLECTIVE

**QU'EST-CE QU'UN ÉCOCENTRE ?**

- L'écocentre est un lieu de dépôt et de récupération d'objets encombrants mis à la disposition des citoyens.
- On y reçoit des matières qui ne sont pas acceptées dans la collecte régulière des ordures ménagères.
- L'objectif premier d'un écocentre est de valoriser la plus grande proportion de matières reçues.

**COMMENT VOUS Y RENDRE ?**

L'Écocentre est situé au 2456, route 125 (adjacent au garage municipal de Sainte-Julienne)

**HEURES D'OUVERTURE**

L'écocentre sera ouvert du 7 avril au 4 novembre 2023  
Lundi | Mardi | Vendredi | Samedi de 8 h à 16 h  
Dimanche de 8 h 30 à 12 h  
Tél. : 450 421-4656

**VÉLOS USAGÉS RECUEILLIS ET REDISTRIBUÉS À L'ÉCOCENTRE**

L'entreprise Bécik Jaune récupère des vélos usagés pour leur donner une seconde vie.

Ces derniers seront réparés et remis en état de fonctionnement par des élèves en adaptation scolaire, [www.becikjaune.ca](http://www.becikjaune.ca)

**Édition 2023**

Récupérer, un geste ÉCOLOGIQUE pour notre collectivité !

**SAINTE JULIENNE**  
MUNICIPALITÉ DE SAINT-ESPRIT  
COMITÉ INTERMUNICIPAL FONDATEUR

**Récupération d'objets encombrants**  
**Valorisation de la matière reçue**  
**Protection de l'environnement**

**GRANDE CORVÉE COLLECTIVE**  
**POUR LE JOUR DE LA TERRE**

**SAMEDI 22 AVRIL, 8 H 30 à 12 H**

Rendez-vous à 8 h 30 au garage municipal (21 rue Principale)

**Apportez avec vous:**

- Vos gants
- Des chaussures fermées
- Des vêtements adaptés à la température
- Pics ou pinces si vous en possédez

**INSCRIPTION AU :**  
**LOISIRS@SAINT-ESPRIT.CA**  
**450-831-2114 P. 7530**

**VENEZ EN FAMILLE!**

Vous êtes également invités à nettoyer le bord de route devant votre demeure. Chaque geste compte!

**BEAU TEMPS, MAUVAIS TEMPS!**

**JOUR DE LA TERRE .CA**

**PRIX DE PARTICIPATION:**

Le programme Rénoclimat encourage les travaux de rénovation écoénergétique, c'est-à-dire des travaux qui ont pour but de diminuer la consommation d'énergie d'une habitation tout en améliorant son confort.

L'obtention de l'aide financière du programme Rénoclimat est conditionnelle au respect des conditions requises pour chaque type de travaux. Pour connaître les travaux admissibles et le montant de l'aide financière associée à chaque type de travaux, prenez le temps de les lire dans le Guide du participant Rénoclimat sur le site internet suivant :

**[transitionenergetique.gouv.qc.ca/residentiel/programmes/renoclimat/aide-financiere](http://transitionenergetique.gouv.qc.ca/residentiel/programmes/renoclimat/aide-financiere)**

N'oubliez pas également d'aviser la Municipalité afin d'obtenir votre permis pour tout genre de rénovation résidentielle. Pour nous contacter : **450-831-2114**

## PROGRAMME baril récupérateur d'eau de pluie



Subvention accordée pour l'achat d'un baril récupérateur d'eau de pluie.

**Le programme est offert aux citoyens de Saint-Esprit.**  
**Formulaire de demande disponible sur le site internet.**  
**Des modalités et conditions s'appliquent.**

Nous vous remercions de collaborer au programme, ce qui contribuera grandement à **réduire la consommation d'eau potable**, et ainsi, à préserver les ressources pour les générations futures.



MUNICIPALITÉ DE  
SAINT-ESPRIT

### QUESTIONS ?

450.831.2114

[www.saint-esprit.ca](http://www.saint-esprit.ca)

## PROGRAMME

### PIIA

(plans d'implantation et d'intégration architecturale)



Programme offert pour les **propriétaires d'une résidence** ou **d'un commerce** possédant les caractéristiques architecturales **intrinsèques au patrimoine bâti** de la municipalité ou pouvant être modifié, **afin de retrouver ces dites caractéristiques** et qui est localisé à l'intérieur du « secteur assujéti au PIIA dans le cœur villageois ».

Les travaux doivent engendrer un **coût minimum** de 4 000 \$.

Le montant de la subvention décrété correspond à **un tiers (33 %) du coût des travaux jusqu'à concurrence** de 5 000 \$.

**Formulaire de demande disponible sur le site internet.**  
Des modalités et conditions s'appliquent.



MUNICIPALITÉ DE  
SAINT-ESPRIT

### QUESTIONS ?

450.831.2114

[www.saint-esprit.ca](http://www.saint-esprit.ca)

PROGRAMME  
d'achat de  
produits d'hygiène féminine durables



**Subvention accordée pour**

**l'achat de produits d'hygiène féminine durables**

(coupe menstruelle, serviettes hygiéniques durables, sous-vêtements de menstruation lavables et éponges).

**Le programme est offert aux citoyennes de Saint-Esprit.**

**Formulaire de demande disponible sur le site internet.**

**Des modalités et conditions s'appliquent.**

Nous vous remercions de collaborer au programme, ce qui contribuera grandement à réduire la consommation de produits polluants, et ainsi, à préserver les ressources pour les générations futures.



MUNICIPALITÉ DE  
SAINT-ESPRIT

**QUESTIONS ?**

450.831.2114

[www.saint-esprit.ca](http://www.saint-esprit.ca)

PROGRAMME  
**Couches Lavables**  
s'adressant aux parents  
ou futurs parents



**Saviez-vous que ??**

- Il est beaucoup plus écologique d'utiliser des couches réutilisables ?
- Que 5 000 à 7 000 couches sont nécessaires pour rendre un enfant propre ?
- Que 300 à 500 ans sont nécessaires à une couche jetable pour se décomposer ?
- Qu'au Québec, nous jetons près de 600 millions de couches jetables par an ?
- Avec l'utilisation des couches réutilisables, vous pourriez économiser au moins 1500 \$ par enfant ?
- Que les couches réutilisables ne contiennent aucun agent chimique ?
- Que ce type de couche peut servir pour plus d'un enfant ?

**Saint-Esprit est fière d'encourager  
les couches réutilisables.**

**Obtenez une subvention  
de 50% de votre facture  
jusqu'à concurrence de 100 \$ !**

Pour être éligible, vous devez :

- Être résident de la municipalité de Saint-Esprit (preuve de résidence);
- Fournir le certificat de naissance de l'enfant;
- Fournir une preuve d'achat de 20 couches réutilisables neuves;
- Formulaire de demande disponible;
- Des modalités et conditions s'appliquent.



MUNICIPALITÉ DE  
SAINT-ESPRIT

**QUESTIONS ?**

450.831.2114

[www.saint-esprit.ca](http://www.saint-esprit.ca)

# PROGRAMME EnVERTdissement



**S'adressant à**  
**chaque** nouveau-né, **chaque nouvelle**  
construction résidentielle de 6 logements et moins recevront  
**gratuitement** un arbre d'environ 6 pieds.  
**et toutes** les constructions résidentielles  
**existantes** de 6 logements et moins pourront bénéficier d'une  
**aide financière** pour l'achat d'un arbre d'environ 6 pieds.

## Saviez-vous que ??

La municipalité de Saint-Esprit offre un programme d'aide financière municipal qui vise à promouvoir et à favoriser la plantation d'arbres sur les propriétés résidentielles afin d'assurer le maintien de la végétation sur tout le territoire. Plusieurs essences d'arbres sont disponibles, soit des arbres à petit ou à grand déploiement. Consultez les fiches techniques, sur le site internet de la municipalité, pour faire un choix éclairé pour votre propriété!

- La plantation est offerte par le biais de la municipalité;
- Les demandes doivent être déposées avant le 30 mai de chaque année;
- La livraison des arbres est prévue à la mi-septembre;
- Formulaire de demande disponible;
- 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

# MÉDAILLE DE CHIEN 2023

Vous pouvez, dès maintenant, vous procurer à la mairie les médailles de chiens pour l'année 2023 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.



## VENTE DE GARAGE

FAITES VOTRE GRAND MÉNAGE DU PRINTEMPS!

Les ventes de garage auront lieu les **26, 27 et 28 MAI** 2023!  
Vous devez vous procurer un **permis de vente** de garage en téléphonant à la mairie au **450-831-2114 p. 7560** ou [inspmun@saint-esprit.ca](mailto:inspmun@saint-esprit.ca) en donnant votre nom, adresse et téléphone où vous joindre. **C'est gratuit!**

**NOUVEAUTÉ:** Pour les ventes de garage du samedi **27** et dimanche **28** mai prochain, pourquoi ne pas se rassembler en un lieu pour vendre tous ensemble (chacun son matériel, ses ventes, mais une belle journée tous ensemble)!

Apportez chacun votre table, vos chaises, vos items à vendre, vos collations, votre diner dans le stationnement de l'école Dominique-Savio. Plus on est de fous, plus on vend!

**Inscrivez-vous** au [loisirs@saint-esprit.ca](mailto:loisirs@saint-esprit.ca) ou 450-831-2114 p. 7530



## JOURNÉES DE LA PERSÉVÉRANCE SCOLAIRE

Saint-Esprit est une municipalité engagée dans la réussite éducative et très fière d'encourager nos élèves dans leurs études.

Le 6 mars dernier, la Municipalité a remis 6 bourses, sous forme de cartes cadeaux de la Librairie Martin, à des élèves du secondaire, et résidents de Saint-Esprit, s'étant démarqués par leur persévérance et leur implication scolaire.

C'est donc devant parents, amis et élus que nous avons applaudi :  
Mya Simard et Elijah Breton du Collège Champagneur,

Lucas Slight et Zoé Merpaw de l'école secondaire de l'Achigan,

Laurie Martel et Léo Granger du Collège Esther-Blondin.

C'est grâce à un partenariat unique entre la direction de ces écoles et l'équipe municipale que les récipiendaires ont vu leurs efforts reconnus et récompensés.



La tâche de nommer deux élèves méritants par établissement, tous niveaux confondus, ne fut pas si simple! Plusieurs étudiants méritent nos encouragements, qu'ils soient dignitaires de cette marque de reconnaissance ou pas.

Continuez vos efforts, cela en vaut la peine!

**Bravo** à vous tous, nous sommes **fiers** de vous!

## Fruits et légumes

Manger plus de fruits et de légumes, c'est faire le plein de santé. En raison de leurs nombreux bienfaits, le Guide alimentaire canadien recommande d'en manger en abondance et de leur donner la plus grande place dans notre assiette. Aux repas et aux collations, il est important de choisir des fruits et des légumes plein de saveurs et de couleurs.

## Bouger plus

Bouger plus, c'est s'activer 30 minutes par jour... et même plus! C'est stimuler son cardio, renforcer ses muscles et faire des exercices d'assouplissement. En fait, c'est saisir toutes les occasions de bouger au fil de la journée, seul ou avec d'autres: au travail, à la maison, pendant les loisirs ou les déplacements. Et c'est trouver comment ajouter du mouvement à son quotidien, quelle que soit la saison et dans le plaisir, sans oublier d'aller dehors!

## Se sentir bien

Se sentir bien, c'est nourrir toutes les sphères de sa vie (travail, amour, loisirs) en s'assurant de ne pas mettre tous ses œufs dans le même panier. C'est être mieux outillé pour faire face aux exigences du quotidien, gérer son stress, bien dormir et avoir des relations enrichissantes avec les autres... et avec soi-même! Et c'est aussi une invitation en toute simplicité à apprivoiser la gratitude, la relaxation, la respiration et toute autre approche accessible pour prendre soin de soi.

Pour des conseils, trucs et recettes, visitez [montougo.ca](http://montougo.ca).



Association Carrefour Famille Montcalm

À débiter dès la 12e semaine de grossesse

Durée: 5 rencontres

Quand: 1 soir sur semaine (18h30 à 20h30) 1 fois par mois

Côut: 40\$ pour les 5 rencontres\*

\*Les frais demandés ne doivent pas être un frein à votre inscription.  
Réduction possible selon votre situation financière. Contactez-nous.

## Thèmes abordés:

- développement du fœtus
- changement physiologique de la femme enceinte
- malaise de la grossesse, signaux d'alarmes
- saines habitudes de vie, sommeil, gestion du stress
- alimentation de la mère et du nourrisson, allaitement
- accouchement: préparation, postures, plan de naissance, gestion de la douleur, interventions obstétricales
- adaptation à la parentalité du père et de la mère
- soins du nouveau-né
- période post-partum

Appelez-nous pour inscription  
**450 439-2669**



# RÉUSSITE ÉDUCATIVE MONTCALM



Service de  
garde fourni  
sur place

## Conférences gratuites parents –printemps 2023

<b>Mercredi 15 mars</b> <b>18h30 à 20h30</b> <b>Saint-Jacques</b>	<b>La sexualité, on en parle!</b> Par Geneviève Gagnon, sexologue. À travers les médias, la sexualité est présente et facilement accessible. Trucs pour aborder le sujet et faire face aux questions de vos enfants. <b>Parents d'enfants de 6 à 17 ans *** nouveauté***</b>	<small>Centre intégré de santé et de services sociaux des Laurentides</small> 
<b>Mardi 21 mars</b> <b>18h30 à 20h30</b> <b>Sainte-Julienne</b>	<b>Utiliser les forces des enfants pour leur réussite!</b> Par Nancy Morin, psychoéducatrice. Conseils pratiques pour encourager, motiver et favoriser l'intérêt des enfants face à l'école. <b>Parents d'enfants 5 à 17 ans *** nouveauté***</b>	
<b>Mercredi 22 mars</b> <b>18h30 à 20h30</b> <b>Saint-Esprit</b>	<b>Mieux vaut agir que réagir</b> Par Le Réseau. Influence des autres, drogue, alcool, conseils pour aborder ces sujets délicats avec les adolescents. <b>Parents d'enfants 12 à 17 ans</b>	
<b>Mardi 4 avril</b> <b>18h30 à 20h30</b> <b>Sainte-Julienne</b>	<b>Diversité sexuelle et de genre</b> Par Marilou Prince, sexologue. Augmenter ses connaissances face à la diversité sexuelle et de genre. Comprendre la réalité des personnes qui la vivent. <b>Parents d'enfants de 0 à 17 ans</b>	
<b>Mercredi 5 avril</b> <b>18h30 à 20h30</b> <b>Saint-Calixte</b>	<b>Utilisation saine d'internet et des réseaux sociaux</b> Par la Sureté du Québec. Découvrir les applications et médias sociaux utilisés par les enfants. Repérer la cyberintimidation, encourager une saine utilisation d'Internet. <b>Parents d'enfants de 8 à 17 ans</b>	
<b>Mardi 18 avril</b> <b>18h30 à 20h30</b> <b>Saint-Lin-Laurentides</b>	<b>Stimuler le langage au quotidien</b> Par Nancy Althot, intervenante en stimulation du langage. Développer des stratégies naturelles pour stimuler le langage chez les enfants. <b>Parents d'enfants 0-12 ans *** nouveauté***</b>	

**POUR INSCRIPTION: 450-758-3703, poste 28492 [angelicaandretti@reussiteeducativemontcalm.com](mailto:angelicaandretti@reussiteeducativemontcalm.com)**

Suivez nous!



Parentsporteursdereussite



Reussiteeducative.montcalm

# Shesose



La prochaine conférence : **24 mars 2023**

Nous vous convions à notre 3e conférence de 2023. Elle se tiendra donc le vendredi 24 mars, au sous-sol de notre église, à 19 h 30. Le conférencier invité sera **Serge Fortier**. Nous l'avons bien apprécié lors de sa conférence de l'année dernière. Il traitera d'un sujet fort intéressant : Préférez-vous des vivaces faciles à cultiver ou de la facilité à cultiver les vivaces ? Après cet hiver long et neigeux, cette conférence fera naître en nous des lumières remplies d'espoir pour un printemps bien mérité.



MUNICIPALITÉ DE  
**SAINT-ESPRIT**



Municipalité  
amie des aînés

M.A.D.A.



## VENEZ JASER AVEC NOS AÎNÉS

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

### THÈME DE MARS

- 2 MARS :** C'est la relâche! Partage entre les jeunes et les aînés.  
Café, jus et petites surprises!
- 9 MARS :** Une recette qui vous fait du bien.
- 16 MARS :** Conférence **SANTÉ VOUS BIEN** avec Mme Josette Plastina, nutritionniste, qui répondra à vos nombreuses questions.
- 23 MARS :** **LA POPOTTE**, présentée par le Centre d'action bénévole de Montcalm.
- 30 MARS :** Visionnement d'un documentaire sur l'alimentation chez les aînés.

**QUAND : TOUS LES JEUDIS**

**HEURE : DE 13 H À 16 H**

**OÙ : À LA MAIRIE (21 Principale)**

Activité gratuite,  
ouverte à tous!

# MDJ SAINT-ESPRIT

Bonjour à tous!

Après le travail acharné du nouveau CA, Alexandrine, Carine, Dominic et moi-même, la MDJ ouvre enfin avec un horaire régulier.

Je souhaite la bienvenue à notre coordonnatrice Camille et nos intervenants Marie-Maude et Mikaël qui donnent une énergie incroyable à nos soirées.

Les 6 mois passés à animer les soirées, en attendant le retour à la normale, m'ont fait découvrir des jeunes de cœur, qui donnent de leur temps, qui sont soucieux de l'environnement et qui ont un esprit très ouvert. Merci à vous d'être aussi motivants!

Pour finir, merci à Mary-Ève et Mario qui sont venus animer avec moi certains soirs, des bénévoles comme vous c'est un atout important dans la vie des jeunes et moins jeunes.

N'hésitez jamais à venir me parler de tout ce que vous voulez. Que vous soyez jeunes ou parents, que vous ayez des idées, des suggestions ou des bons coups, mon oreille vous sera ouverte.

À très bientôt,

Roxanne Bolduc  
Présidente du CA



La semaine de relâche est peut-être terminée, mais la programmation de la MDJ vous offre, toutes les semaines, plusieurs activités pour vous divertir et vous changer les idées.

Le 22 mars, c'est le grand retour de Guillaume de l'organisme Le Réseau. Il sera présent dès 18 h pour venir rencontrer, discuter et répondre aux questions des jeunes sur les différents sujets touchant à l'alcool et les autres toxicomanies.

## Infos sur la MDJ

- Pour les jeunes de **12 à 17 ans**
- Du lundi au vendredi  
**17 h à 21 h**  
(L'horaire peut être modifié sans préavis. Tout changement sera mis sur nos réseaux sociaux)
- **Activités régulières** : Billard, Console Switch et Wii, jeux de société, et plus
- Pour nous joindre :  
**438-377-4201 / 450-839-7227**  
**mdjsaintesprit@gmail.com**

Facebook et Instagram  
MDJ Saint-Esprit

MARS 2023						
DIMANCHE	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
29	30	31	01	02	03	04
05	06	07	08	09	10	11
			FERMÉ	ACTIVITÉ CULINAIRE	LES AVENTURIERS DU RAIL	
12	13	14	15	16	17	18
	LA PETITE FRINGALE		BIENVENUE MIKAËL -INTERVENANT-	ACTIVITÉ CULINAIRE		
19	20	21	22	23	24	25
	LA PETITE FRINGALE	ACTIVITÉ SPÉCIALE avec Marie-Maude	Guillaume		LOUP-GAROU	
26	27	28	29	30	31	01
	LA PETITE FRINGALE		ACTIVITÉ CULINAIRE		CIRQUE	
					Inscription obligatoire Date limite : 27 mars	

# MESSAGE DE NOTRE ÉGLISE

Carême 23

## Calendrier des célébrations importantes

26 mars 2023 **Célébration du Pardon**

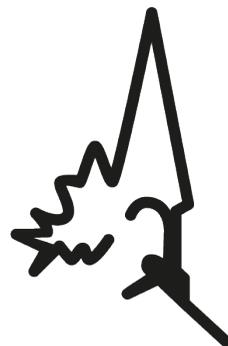
La célébration du Pardon préparatoire à Pâques se tiendra le dimanche 26 mars dans le cadre de la célébration eucharistique régulière du dimanche. Elle se déroulera au moment de la prière pénitentielle. C'est l'absolution collective qui sera alors administrée. Ce sera un temps fort pour faire appel à la miséricorde de Dieu, toujours disponible à notre égard pour changer nos cœurs et les rendre capables d'un amour à l'égard de tous, mais surtout les pauvres, les démunis, les sans-abris, etc.

## Calendrier de la Semaine Sainte

**Saint-Esprit** - 6 avril 23 : 19 h 30 : Célébration de la Cène du Seigneur

**Sainte-Julienne** - 7 avril 23 : 15 h : Célébration de la Passion du Christ

**Saint-Esprit** - 9 avril 23 : 9 h : Célébration de la Résurrection



## Atelier de tressage de rameaux

Lundi 27 mars

Le comité de liturgie lance un appel aux gens qui seraient intéressés à venir tresser des rameaux qui seront vendus le dimanche des Rameaux. Un atelier, sous la direction de Nancy Boily, se tiendra le **lundi 27 mars 23, de 19 h à 21 h, au sous-sol de notre église**. Nous vous attendons en grand nombre, votre présence et votre créativité seront très appréciées et apporteront une aide précieuse à Nancy Boily qui supporte tout ce travail. Veuillez communiquer avec le presbytère au 450-839-2573 pour signaler votre présence.

## CLUB FADOQ ST-ESPRIT

### • Bonjour •

J'ai une demande spéciale pour vous toutes et tous, le conseil travaille très fort pour vous faire un beau 50<sup>e</sup> de la FADOQ Saint-Esprit.

Nous avons besoin de vos encouragements et de votre appui, alors laissez aller votre grand cœur en nous exprimant votre gratitude. Merciiii!

Aussi...chers commanditaires, nous sommes en campagne de financement pour notre 50<sup>e</sup>, soyez généreux, nous comptons sur vous.

### • ACTIVITÉS DU MARDI • au 21 rue Principale à Saint-Esprit

Tous les mardis dès 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.

### • DATES IMPORTANTES •

**21 mars 2023**

11 h 30 repas de cabane à 29 \$  
(possibilité de covoiturage, payable à l'entrée) :  
Au Sentier de l'Érable, 440 rang Montcalm,  
Sainte-Julienne, QC J0K 2T0  
Réserver votre place au plus tard le 14 mars,  
auprès de Francine Héту.

## • DATES IMPORTANTES (suite)•

**9 mai 2023**

Dîner de fermeture du club pour la période estivale, ce sera une boîte à lunch à 12\$/pers. et payable au plus tard le 2 mai prochain, auprès de Francine Héту.

Assemblée générale annuelle  
à 13 h 30 au 21 rue Principale  
Fermeture du club pour la période estivale

**21 mai 2023**

50e anniversaire du club,  
l'invitation ci-bas est pour vous.  
Nous comptons sur votre présence.

La FADOQ Saint-Esprit  
est en fête !

«50 ans de vision...  
50 ans de réalisation»

Ça se célèbre !

Vous êtes donc convié à partager  
avec nous, dans le cadre d'un dîner  
à saveur de retrouvailles.

**Le 21 mai 2023, de 11h à 15h**

Cabane à sucre l'Akabane  
248, rang des Continuations,  
St-Esprit, Qc, J0K 2L0

À cette occasion,

- Un cocktail de bienvenue (avec et sans alcool)  
d'une durée de 2h
  - Potage de saison
  - Suprême de volailles poêlé,  
sauce à la bière blanche de l'Alchimiste  
et coriande
  - Douceur du pâtissier
- Prix : 50\$/par personne**



**Nom :** \_\_\_\_\_

**Nbr de personne :** \_\_\_\_\_

Merci pour votre collaboration en confirmant  
votre présence avant le 7 avril 2023.

**S'il vous plaît, libellez votre chèque à  
l'ordre de :**

Le Club FADOQ de Saint-Esprit  
102-140 Chemin Viger, Sainte-Marie-Salomé  
(Qc.) J0K 2Z0



## • BONNE FÊTE •

**Bonne fête pour les  
personnes nées en mars  
et avril prochain.  
Des bisous virtuels à vous!**

**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 vous.**



## Nouveau conseil 2022-2023

**Francine Vendette,** 450-559-6240  
présidente et secrétaire

**Louise Lespérance,** 450-839-3416  
vice-présidente et assistante aux loisirs

**Francine Héту,** 450-839-6708  
trésorière et responsable des loisirs

**André Dugas,** administrateur

**Nicole Guillemette,** administratrice

**Suivez-nous sur Facebook :**  
**FADOQ Saint-Esprit**

**Courriel :**  
**clubfadoq.saint.esprit@gmail.com**

## ABOLITION DES FRAIS DE RETARD

Dans le but d'augmenter l'accessibilité à la culture, la municipalité de Saint-Esprit abolit dès aujourd'hui les frais de retard pour l'ensemble des documents de la collection de la bibliothèque. La Municipalité emboîte ainsi le pas au mouvement « Fine Free Library » auquel ont adhéré de nombreuses bibliothèques au Québec et ailleurs dans le monde. Cette mesure s'applique à tous les documents de la bibliothèque (livres, périodiques, jeux de société).

Toutefois, les mesures suivantes sont maintenues :

- L'envoi d'avis de courtoisie pour les prêts venant à échéance
- L'envoi d'avis de retard pour les documents non rapportés
- La facturation du coût de remplacement de tout document non retourné

## WI-FI disponible !

## Heures d'ouverture

**Vendredi Saint** (le 7 avril 2023)

la bibliothèque sera **fermée**

<b>Mardi</b>	<b>09 h 00</b> à	<b>17 h 30</b>
<b>Mercredi</b>	<b>12 h 30</b> à	<b>17 h 30</b>
<b>Jeudi</b>	<b>12 h 30</b> à	<b>17 h 30</b>
<b>Vendredi</b>	<b>12 h 30</b> à	<b>19 h 00</b>
<b>Samedi</b>	<b>10 h 00</b> à	<b>14 h 00</b>



Et bien sûr il y a la chute à livres si vous voulez rapporter vos livres en dehors des heures d'ouverture de la bibliothèque, pour éviter les amendes et remettre plus rapidement les livres en circulation.

**Diane Lamarre**  
Coordonnatrice

## Nos coordonnées



45 des Écoles, Saint-Esprit, J0K 2L0



biblio125@reseaubibliocqlm.qc.ca



450-831-2274

**Diane Lamarre et les bénévoles  
de la Bibliothèque Alice-Parizeau**

## QUELQUES PLACES DISPONIBLES AU CLUB DE LECTURE

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

## SEMENCES À DONNER

Notre présentoir est prêt. Vous avez des semences de fleurs, de fruits, de légumes et de fines herbes en trop et vous ne voulez pas les jeter? Pensez à nous les apporter pour garnir notre **PRÉSENTOIR D'ÉCHANGE DE SEMENCES** (en indiquant le nom et toute information utile, par exemple, la couleur). Ces semences pourront ainsi servir à d'autres. Notez que vous n'êtes pas obligés d'apporter des semences pour en prendre.



## CLUB-ÉCO

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

Cela vous intéresse?

Venez assister à notre prochaine rencontre le **12 avril** prochain à **19 h**.

Le thème sera :

« zéro-déchet et la consommation ».

## ACCÈS À VOTRE BIBLIOTHÈQUE PAR INTERNET



- Vous désirez renouveler vos emprunts?
- Vous désirez connaître l'échéance et les titres de votre dernier emprunt de livres?
- Vous désirez réserver certains titres qui sont à la bibliothèque?
- Vous désirez faire des recherches sur certains titres et sujets?

Rien de plus facile... Visitez le site internet de notre réseau, il a beaucoup à vous offrir. La navigation est facile et conviviale. D'un seul clic, l'utilisateur a accès à son dossier d'abonné, au catalogue, aux nombreuses ressources électroniques et même aux livres numériques. Pour y accéder : **biblietcie.ca**

Quand nous vous le demandons, votre numéro d'utilisateur correspond au numéro inscrit sur votre carte zébrée (vous devez donc être inscrit à la bibliothèque) et le mot de passe est celui que nous vous avons donné lors de votre inscription. Si vous rencontrez des difficultés, contactez-nous, il nous fera plaisir de vous aider.



## 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.

## CHOISIR

Que permet l'astuce CHOISIR?

Choisir, c'est pouvoir ouvrir une porte et se sentir autodéterminé-e.

L'autodétermination est la capacité d'agir volontairement selon ses valeurs et ses besoins; c'est se sentir en contrôle. Faire des choix donne un sentiment d'autonomie et de motivation. Ces sentiments augmentent l'estime de soi, la satisfaction dans la vie, la créativité et permettent un meilleur bien-être général. Se sentir autodéterminé-e renforce la santé mentale et physique et la résistance face aux défis de la vie.

Selon Jacques Forest, psychologue, conseiller en ressources humaines agréé (CRHA) et professeur titulaire à l'École des sciences de la gestion de l'UQAM, l'autodétermination est un besoin de base comme manger. Elle se vit différemment selon les cultures et les milieux, dans la manière d'apprêter les aliments, par exemple.

Source : <https://www.mouvementsmq.ca/campagnes/campagne-22-23/en-bref>

### **La promotion de la santé mentale, c'est :**

Améliorer la capacité à prendre le contrôle de sa vie et de sa santé

Elle peut aider les gens à prendre en charge des situations qui affectent leur santé et à participer aux décisions concernant leur vie et leur santé.

Comme individu : Prendre conscience de ses forces, ses limites, développer sa confiance en soi et dans les autres, renforcer ses acquis, redéfinir ses priorités... Dans la communauté : Donner accès à l'information en faisant connaître et en appliquant les droits de chacun...

### **Favoriser la résilience**

La résilience est le résultat de multiples processus qui viennent interrompre des trajectoires négatives.

Comme individu : Équilibrer les différentes sphères de sa vie, déstigmatiser les fausses idées reliées à la maladie ou à certains groupes de personnes, adopter des conseils pour une meilleure hygiène de vie physique et psychique, reconnaître ses forces, ses capacités et ses difficultés... Dans la communauté : Améliorer les facteurs de sécurité, en diminuant les injustices et en éliminant les facteurs de risque d'une mauvaise santé mentale.



## **Adopter un point de vue positif**

Elle est fondée sur les atouts plutôt que sur les déficits. Elle est développée sur la base de l'autonomie et l'aide aux personnes et aux collectivités en vue de reconnaître leurs forces et d'identifier leur propre destinée. Elle fournit des ressources pour permettre cette autonomisation dans un environnement favorable.

**Comme individu** : S'informer sur les services d'aide et les démarches à suivre pour se faire aider, aller chercher les ressources qui nous aideront... Dans la communauté : Souligner les bons coups des collègues, des équipes de travail dans les bulletins internes...

## **S'appuie sur des liens intersectoriels**

Pour promouvoir la santé mentale, il est nécessaire de mettre en place des politiques et des programmes conjoints dans les secteurs gouvernementaux et d'entreprises incluant la santé, l'éducation, l'emploi, la justice, l'environnement, les finances, le logement ainsi que la prévention et le traitement de la maladie.

## **Prévention de la maladie mentale**

La prévention en santé mentale vise à réduire, voire éliminer, sinon composer avec la présence de certains facteurs ou conditions de vie qui fragilisent la santé mentale des individus, qui leur causent souffrance et troubles divers.

## **Agir avant l'apparition des problèmes de santé mentale**

C'est en agissant pour réduire les facteurs qui sapent ou qui détériorent les conditions de vie des individus que la prévention prend tout son sens (agir avant l'apparition des problèmes de santé mentale) et qu'elle devient efficace. La prévention de la maladie mentale permet, par exemple, de changer certaines conditions de vie sociales qui dévalorisent et isolent les individus, afin de prévenir la violence, la détresse, la dépression, la négligence, l'abus, etc.

Tenter de réduire la présence de facteurs ou conditions de vie qui fragilisent la santé mentale des individus

Ainsi, les facteurs qui représentent les plus importants risques pour la santé mentale des individus sont davantage présents dans leurs milieux de vie ou fortement liés à leurs conditions de vie, plutôt qu'à leur vulnérabilité personnelle. À titre d'exemple, on pense à la pauvreté, à l'intimidation dans les écoles, à la surcharge de travail, à la non-reconnaissance au travail, aux logements insalubres.

## **Adopter des stratégies ciblées**

De manière générale, ces stratégies sont ciblées, en ce sens qu'il s'agit d'interventions locales dans des milieux de vie où a été identifiée la présence de certaines conditions particulièrement dommageables pour la santé mentale des individus. Nous faisons référence ici au soutien des nouveaux immigrants par exemple, des personnes ayant perdu leur emploi ou encore des jeunes en difficulté à l'école.

Source du texte pris en intégralité: <https://www.mouvementsmq.ca/sante-mentale/promotion-et-prevention>

# ACTIVITÉS D'INITIATION AU GYMNASÉ

## Tous les vendredis de 18 h 30 à 20 h 30

Pour la session d'hiver, voici une offre d'activités d'initiation à différents sports, ouvert à tous, pour les familles de la Municipalité de Saint-Esprit et de Saint-Roch-Ouest!

À votre agenda, notez les dates et inscrivez-vous !!! Les activités sont gratuites, mais inscription obligatoire au 450-831-2114 Poste 7530 ou [LOISIRS@SAINT-ESPRIT.CA](mailto:LOISIRS@SAINT-ESPRIT.CA)

DATE	ACTIVITÉ	DESCRIPTION
17 MARS	ULTIMATE FRISBEE	L' <b>ultimate</b> est un sport collectif utilisant un disque opposant deux équipes de sept joueurs. L'objectif est de marquer des points en progressant sur le terrain par des passes successives vers la zone d'en-but adverse et d'y rattraper le disque.
24 MARS	LACROSSE	C'est une rencontre de deux équipes de dix joueurs (trois attaquants, trois milieux, trois défenseurs et un gardien). Les joueurs utilisent une longue crosse pour attraper, porter et se passer une balle en caoutchouc dans l'objectif de la mettre dans le but adverse.
31 MARS	CIRQUE	Venez découvrir les arts du cirque!
7 AVRIL	BASKETBALL	Défiez les paniers en famille!
14 AVRIL	KIN-BALL	Le <b>Kin-Ball</b> est un sport collectif qui se joue avec un gros ballon opposant trois équipes de quatre joueurs. Le but est qu'une équipe serve le ballon à l'une des deux équipes adverses de façon que cette dernière ne puisse pas le récupérer avant qu'il ne touche le sol.
21 AVRIL	SOCCER	On tire au but en famille!

\*l'activité pourrait être annulée s'il n'y a pas assez d'inscription.



# Inscriptions au baseball mineur

Bienvenue à tous les garçons et les filles de 4 à 14 ans. Les pratiques débuteront en gymnase autour du 1er avril pour 7U et plus. Pour Rallye Cap, les pratiques débuteront le 6 mai. Quand la température sera clémente, nous jouerons sur un terrain de balle du territoire Montcalm/Rawdon.

Inscriptions :

Allez sur le site [www.abmrm.com](http://www.abmrm.com) et 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 (2017-2018-2019) : 100 \$

7U (2016) : 200 \$

9U (2014-2015) : 235 \$

11U (2012-2013) : 240 \$

13U (2010-2011) : 250 \$

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

Eric Charette [abmrm.ec@gmail.com](mailto:abmrm.ec@gmail.com) 514 713-6300

François Gagnon [abmrm.fg@gmail.com](mailto:abmrm.fg@gmail.com) 514 914-5619

Richard Bélair [rbelair55@hotmail.com](mailto:rbelair55@hotmail.com) 450 803-5396

# CAMP JOUR EMPLOI



LES CAMPS A.E.S



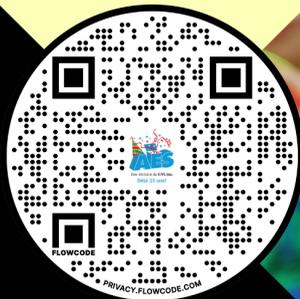
MUNICIPALITÉ DE SAINT-ESPRIT

➤ Tu as plus de 15 ans et tu souhaites travailler à temps plein cet été ?

➤ Tu aimerais vivre l'expérience camp de jour ?

UN EMPLOI STIMULANT AU SEIN D'UNE ÉQUIPE DYNAMIQUE !

TA PLACE EST AVEC NOUS !



ENVOIE- NOUS TA CANDIDATURE  
DÈS MAINTENANT !

WWW.GVL-INC.COM

# CAMP DE JOUR 2023

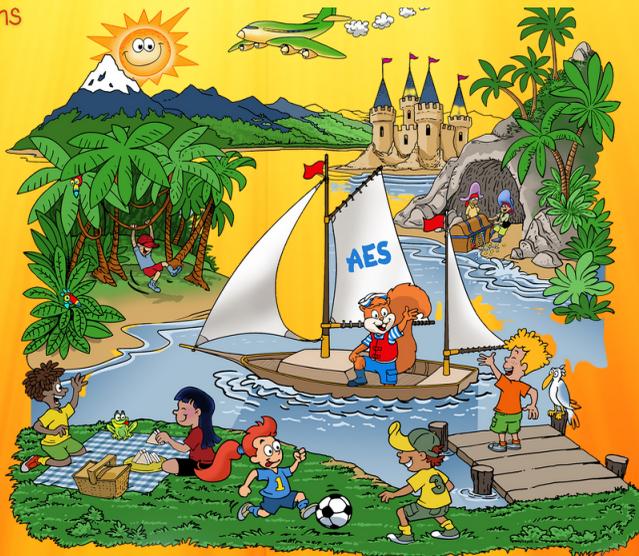
**Municipalité de Saint-Esprit**  
en collaboration avec les camps AES



MUNICIPALITÉ DE  
SAINT-ESPRIT

## Camp de jour été 2023

Pour les jeunes  
de 5 à 12 ans  
(maternelle 4 ans  
complétée)



### LE VENT DANS LES VOILES



**Période d'inscriptions du 3 avril à 10 h au 26 mai**

au [www.gvl-inc.com](http://www.gvl-inc.com) sous l'onglet "camps"

1 (855) 477-3003



# CAMP DE JOUR 2023

Lieu: École primaire Dominique Savio  
39, rue des Écoles, Saint-Esprit

8 semaines d'activités

8 thématiques différentes

## Semaine du 27 au 30 juin: Multisports

Cette semaine variée et diversifiée promet d'être une haute en émotions. Au programme : floorball, disc golf, ballon-batai, tchoukball, DBL Ball ainsi que tous les classiques. Tu vas bouger et tu auras assurément besoin d'une bonne paire de Souffiers. Sois prêt !

## Semaine du 10 au 14 juillet: Médiéval

Durant la semaine, tu pourras te familiariser avec cette activité où les épées de mousse sont au cœur du jeu. Thématiques, personnages et scénarios seront de la partie pour favoriser et développer ton imaginaire et ta stratégie d'équipe. Un pour tous et tous pour un !

## Semaine du 24 au 28 juillet: Bloc à bloc

L'assembleur en toi sera ravi de construire et créer des bâtiments, fusées, véhicules, ponts et même un labyrinthe ! Blocs, tiges, roues, pailles, poutres et bien plus seront à ta disposition afin de créer différentes structures. Attention, zone de construction en cours !

## Semaine du 7 au 11 août: Comme des chefs

Tu auras l'occasion de te transformer en grand chef lors de cette semaine succulente et mémorable ! Tu auras la chance de mélanger plusieurs saveurs et tu pourras cuisiner une variété de petits plats qui te mettront l'eau à la bouche ! Bon appétit à tous !

## Semaine du 3 au 7 juillet: Les artistiques

Ton cerveau déborde d'idées et tes doigts brûlent d'envie de créer ? Alors ce camp est parfait pour toi ! Ton sens artistique sera grandement stimulé au cours de cette semaine où plusieurs réalisations et créations seront au rendez-vous !

## Semaine du 17 au 21 juillet: Sport-o-thon

Ça ne bouge jamais assez pour toi ? Tu en veux toujours plus et tu es des plus compétitifs ? Cette semaine est faite sur mesure pour toi. Touch football, badminton, Piff Polo, rugby, Pickleball et plus encore seront à l'honneur alors reprends tout de suite ton Soufflier car tu en auras besoin.

## Semaine du 31 juillet au 4 août : Fou de la Science

Les expériences scientifiques te fascinent ? Tu rêves d'observer des réactions chimiques et de faire partie des plus grands savants ? Eh bien, une multitude d'ateliers palpitants te seront proposés afin de développer tes neurones.

## Semaine du 14 au 18 août: Challenge

Tu adores relever des défis et tu aimes les épreuves de toutes sortes ? AS-tu déjà essayé le Soccer bulle, le Laser Tag, la Stackline, le football géant, le Speed Stacks ou encore les arcades ? Eh bien, c'est ce que la semaine Challenge te propose alors ne tarde pas et inscris-toi.

## TARIFICATION

Tarifcation contribuable  
résident de Saint-Esprit  
et de Saint-Roch-dueSt.

## Tarif à la Semaine

	Camps	Service de garde
Semaine 1	50,00 \$	28,00 \$
Semaine 2 à 8	62,50 \$	35,00 \$

# Voici la programmation des événements de Mars et Avril

DATE	ACTIVITÉ	HEURES	ENDROIT	
<b>Vendredi 17 mars</b>	Initiation à l'Ultimate frisbee	18 h 30 À 20 h 30	Gymnase – école Dominique-Savio	Inscription obligatoire
<b>Mardi 21 mars</b>	Repas Cabane FADOQ (membres)	11 h 30	Au sentier de l'érable	Inscription Obligatoire
<b>Jeudi 23 mars</b>	Café des aînés	13 h À 16 h	Mairie – 21 Principale	
<b>Vendredi 24 mars</b>	Initiation à Lacrosse	18 h 30 À 20 h 30	Gymnase – école Dominique-Savio	Inscription obligatoire
<b>Lundi 27 mars</b>	Atelier de tressage de rameaux	19 h à 21 h	Sous-sol de l'église	Inscription au 450-839-2573
<b>Mardi 28 mars</b>	Activité – jeux FADOQ (membres)	13 h À 16 h	Mairie – 21 Principale	
<b>Jeudi 30 mars</b>	Café des aînés	13 h À 16 h	Mairie – 21 Principale	
<b>Vendredi 31 mars</b>	Initiation aux arts du cirque	18 h 30 À 20 h 30	Gymnase – école Dominique-Savio	Inscription Obligatoire
<b>Lundi 3 avril</b>	Séance du conseil	19 h 30 NOUVELLE HEURE!	Mairie – 21 Principale	
<b>Mardi 4 avril</b>	Activité – jeux FADOQ (membres)	13 h À 16 h	Mairie – 21 Principale	
<b>Jeudi 6 avril</b>	Café des aînés	13 h À 16 h	Mairie – 21 Principale	
<b>Vendredi 7 avril</b>	Initiation au Basketball	18 h 30 À 20 h 30	Gymnase – école Dominique-Savio	Inscription obligatoire
<b>Mardi 11 avril</b>	Activité – jeux FADOQ (membres)	13 h À 16 h	Mairie – 21 Principale	
<b>Mercredi 12 avril</b>	Rencontre Club Eco	19 h	Bibliothèque Alice-Parizeau	
<b>Jeudi 13 avril</b>	Café des aînés	13 h À 16 h	Mairie – 21 Principale	
<b>Vendredi 14 avril</b>	Initiation au Kin Ball	18 h 30 À 20 h 30	Gymnase – école Dominique-Savio	Inscription obligatoire
<b>Mardi 18 avril</b>	Activité – jeux FADOQ (membres)	13 h À 16 h	Mairie – 21 Principale	
<b>Jeudi 20 avril</b>	Café des aînés	13 h À 16 h	Mairie – 21 Principale	
<b>Vendredi 21 avril</b>	Initiation au soccer	18 h 30 À 20 h 30	Gymnase – école Dominique-Savio	Inscription obligatoire
<b>Samedi 22 avril</b>	CORVÉE DU PRINTEMPS	8 h 30 à 12 h	Garage municipal	

