

COUP D'ŒIL



SAMEDI
25 MAI
Journée
verte

2024 | ÉDITION 2 DE 4 - MAI



saintthomas.qc.ca

ÉQUILIBRE PARFAIT POUR CONCILIER
FAMILLE, TRAVAIL ET QUALITÉ DE VIE

FERMETURES

Congés fériés : 20 mai, 24 juin et le 1^{er} juillet
Vacances (mairie seulement) : du 22 juillet au 2 août



Mairie de Saint-Thomas

Bureau de l'administration municipale
et adresse de correspondance

1240, route 158, Saint-Thomas (Québec) J0K 3L0

Heures d'ouverture

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

Centre communautaire

941, rue Principale

Bibliothèque Jacqueline-Plante Sous-sol

Heures d'ouverture

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



Bureau du Service des loisirs 2^e étage

Heures d'ouverture

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

Pour nous rejoindre 450 759-3405

Danielle Lambert, B.A.A.

Directrice générale et greffière-trésorière
dlambert@saintthomas.qc.ca | poste 224

Pierre Désy

Directeur du Service des travaux publics
pdesy@saintthomas.qc.ca | poste 223

Florence Paré, B. Urb, M. Env

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

Karine Marois

Directrice du Service des loisirs
kmarois@saintthomas.qc.ca | poste 222

Janie Audet

Adjointe au Service des loisirs
loisirs@saintthomas.qc.ca | poste 228

Joëlle Turcotte

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

Diane Camplone

Coordonnatrice à la bibliothèque
biblio@saintthomas.qc.ca | poste 230

Martine St-André

Secrétaire-réceptionniste
reception@saintthomas.qc.ca | poste 221

Véronique Laporte

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

RAPPEL

Versements de taxes
municipales 2024 :

- 21 mai
- 20 août
- 21 octobre

Dates de parution du Coup d'œil - 2024

Semaine du 8 mai – *17 avril
Semaine du 21 août – *24 juillet
Semaine du 20 novembre – *30 octobre

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

Distribution gratuite dans toutes les résidences

Réalisation et corrections : Service des loisirs,
agente aux communications

Impression : Groupe Kiwi

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



Facebook
Municipalité de Saint-Thomas – Service des loisirs
Abonnez-vous



CITAM
Logiciel d'alertes et de notifications de masse pour rejoindre rapidement, massivement et efficacement nos citoyens. Surtout utilisé pour des messages rapides et urgents.
Inscrivez-vous



Infolettres municipales
Envoyées mensuellement par courriel, ces infolettres rappellent aux abonnés les diverses activités à venir dans le mois.
Inscrivez-vous



Site internet
www.sainthomas.qc.ca
Pour tout savoir sur les services municipaux offerts, les actualités et les événements. Consultez-le



Coup D'Œil
Le bulletin municipal
Quatre éditions du bulletin municipal distribuées annuellement par la poste.
Gardez-le comme référence.



Calendrier annuel
Avez-vous votre calendrier 2024? Il reste des copies à la Mairie et au Centre communautaire.
Notez-y vos activités préférées!



Où vous informer?

Besoin d'une salle ou des installations municipales?

450 759-3405

Poste 221
Salle Saint-Joseph



Poste 228

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



Adresses

Terrain des loisirs | Parc de l'Amitié

941, rue Principale

Parc Ruisseau-des-Vents

Rue L.M.-Drainville

Salle Saint-Joseph

854, rue Principale

Parc Henri-Mondor

Rue Domaine-Lafortune

École des Brise-Vent

760, rue Principale

Clinique médicale

830A, rue Principale

Bureau de poste

851, rue Principale

Église

830, rue Principale

Organismes locaux

AFEAS

Danièle G. Marcil, présidente, 450 759-5806

Ginette Roy, secrétaire, 450 753-7191

450 759-3405, poste 242

Club FADOQ Gerbe d'Or

Richard Forget, président

450 753-3056 | ca.gerbedor@live.ca

Comité d'entraide St-Thomas

Sous-sol, salle Saint-Joseph

450 759-3405, poste 241

Jumelage Saint-Thomas | La Roque-Gageac

Agnès Derouin, présidente, 450 759-5252

Geneviève Henry, secrétaire, 450 365-4200

Conseil municipal



Maurice Marchand
District 1



Claudia Rioux
District 2



Marie Ouellette
District 3



Agnès Derouin
District 4



Jacques Robitaille
District 5



Geneviève Henry
District 6

Mot du maire



André Champagne
Maire

Bonjour à vous toutes et tous et bon printemps,

Séance du 4 mars

Il y a eu une **entente entre les cols blancs et les cols bleus** de la municipalité. Désormais, ils termineront leur semaine de travail le vendredi midi et avec le nombre d'heures de travail complété.

Voici les résultats de l'ouverture des soumissions et adjudication du contrat pour les services professionnels du **prolongement du réseau d'aqueduc et réfection de la chaussée Rang Sud**.

Montants avant taxes :

GéniCité inc.	85 000,00 \$
Les Services EXP inc.	97 050,00 \$
GBI	115 100,00 \$
Équipe Laurence inc.	121 100,00 \$
Groupe Civitas Inc.	154 650,00 \$
Shellex Groupe Conseil	220 900,00 \$

La municipalité octroie le contrat pour les services professionnels à GéniCité Inc. au montant de 85 000,00 \$ plus taxes. La présente résolution fait foi de contrat entre GéniCité Inc. et la municipalité de Saint-Thomas.

Résultat de l'ouverture des soumissions et adjudication du contrat pour l'achat d'une camionnette de type « Pick-up » 1500 WT à cabine 4 portes, 4 x 4 | L'ouverture des soumissions s'est effectuée à la mairie de Saint-Thomas, le mardi 27 février 2024. Deux soumissions ont été reçues, le prix excluant les taxes et autres.

A. Chalut Auto Ltée	49 606,50 \$
GM Paillé Berthierville	49 638,50 \$

La présente résolution fait foi d'un contrat entre la municipalité de Saint-Thomas et A. Chalut Auto Ltée.

Défi Pissenlits | Édition 2024. La municipalité de Saint-Thomas adhère et paiera l'adhésion au montant de 200\$ qui donne accès à une visibilité sur leur site et à des objets promotionnels.

Cours d'eau Sainte-Thérèse | La municipalité de Saint-Thomas accepte l'offre de services professionnels de Ghyslain Lambert, enr. au montant de 4 480 \$ plus taxes et prévoie un mandat de 1 000,00\$ plus taxes additionnel si une demande d'autorisation est obligatoire auprès du MELCCFP. Non inclus dans l'offre de service, une étude biologique et une étude environnementale phase 1 si nécessaire.

Séance du 2 avril

Il y a **entente intermunicipale** pour la fourniture d'eau potable par la ville de Joliette et la municipalité de Saint-Thomas.

Projet d'acquisition du 830, rue Principale

Une rencontre préparatrice a eu lieu le 20 mars 2024 concernant le futur du bâtiment et les mesures à prendre. La municipalité a fait une proposition de projet lors de cette rencontre dans le but de maintenir la quiétude des lieux. L'objectif commun des organisations impliquées dans ce processus est d'agir dans le respect et l'intégrité pour que le futur site soit en harmonie avec le voisinage.

Rencontre du **conseil municipal d'un jour** à la mairie de Saint-Thomas. Ce fût une très belle initiative de Mme Annie-Kim Gravel. Les élèves concernés étaient heureux de participer à cette séance du conseil. Merci aux parents et grands-parents pour leur présence.

Achat et installation de nouvelles lumières de rue | La municipalité achète 90 lumières de rue auprès de Beaulieu Lamoureux inc. pour un montant total de 20 559,00\$ plus taxes et mandat M. Trottier Électricité Inc pour l'installation totalisant un montant de 14 850,00 \$ plus taxes. Le paiement de ces 2 factures se fera par le biais du surplus libre non affecté.

Je profite de l'occasion pour souhaiter bonne fête des mères et des pères et un bel été à toutes et tous.

André Champagne
Maire de Saint-Thomas

PROCHAINES SÉANCES 2024

- Lundi 3 juin
- Lundi 12 août
- Lundi 7 octobre
- Lundi 2 décembre
- Mardi 2 juillet
- Mardi 3 septembre
- Lundi 4 novembre

Le saviez-vous?

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

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

Visionnez les séances dès le lendemain sur YouTube





Apparaissant sur la photo :

Mathieu Aubin, directeur de l'école

Conseillers du district 3

Mme Marie Ouellette
Abel Adam

Conseillers du district 5

M. Jacques Robitaille
Émile Gadoury

Conseillers du district 1

M. Maurice Marchand
Maxandre Rousseaux

Maires

M. André Champagne
William Adam

Directrices générales

Mme Danielle Lambert
Lyvia Tranchemontagne

Conseillers du district 4

Mme Agnès Derouin
Manoé Harnois

Conseillers du district 2

Mme Claudia Rioux
Léticia Michaud

Conseillers du district 6

Mme Geneviève Henry
Ophélie Lefebvre

Annie-Kim Gravel, professeur

Conseil municipal d'un jour

Suite à une élection dans la classe de 4^e année de Mme Annie-Kim Gravel, un maire, 6 conseillers et une directrice générale ont été choisis pour le projet de conseil municipal d'un jour. L'édition 2024 était la 3^e édition du projet.

Les jeunes élus sont venus présenter leur projet et animer une séance spéciale, le mardi 2 avril, dans la salle du conseil, à la mairie de Saint-Thomas. Cette séance, en présence des élus municipaux, a ainsi

permis aux jeunes de présenter leur projet choisi en classe, c'est-à-dire, une activité de « soccer-bulles ».

Nous espérons que cette expérience suscitera un intérêt durable chez les jeunes et les amènera à s'impliquer activement dans leur communauté.

Pour voir plus de photos du conseil municipal d'un jour, nous vous invitons à consulter la page Facebook de la municipalité de Saint-Thomas - Service des loisirs.

VENTE DE GARAGE



Deux ventes de garage sont autorisées à Saint-Thomas, les **18 et 19 mai** et les **7 et 8 septembre 2024**.

Que ce soit pour désencombrer ou trouver la perle rare (à bas prix), la vente de garage est la solution!

Une publication Facebook – Municipalité de Saint-Thomas | Service des loisirs vous permettra d'afficher votre vente de garage une semaine avant l'événement, pour ce faire visitez le www.facebook.com/sainthomas.qc.ca

Quelques places seront disponibles au centre communautaire sur réservation avant le 14 mai au 450 759-3405, poste 228.

Visitez le
Facebook pour
vous afficher



17 MAI : Journée internationale contre l'homophobie et la transphobie

Le 2 avril dernier, une résolution du conseil municipal a été votée pour reconnaître le 17 mai comme la journée internationale contre l'homophobie et la transphobie.

De plus, pour marquer notre engagement à combattre l'homophobie et la transphobie, le 17 mai prochain, le drapeau inclusif sera hissé devant le centre communautaire de Saint-Thomas.

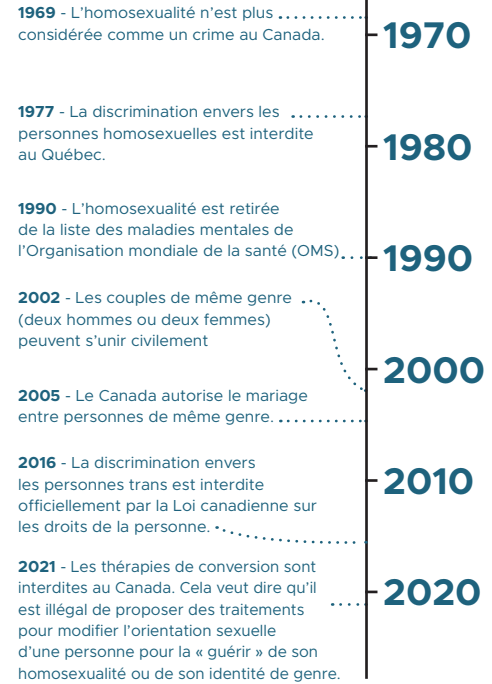
D'où vient la journée ?

La journée est originaire du Québec. La Fondation Émergence crée en 2003 la première journée nationale contre l'homophobie. Depuis, la Fondation Émergence organise une campagne de sensibilisation chaque année. D'autres organismes ont repris cette journée et elle est maintenant célébrée dans de nombreux pays.

Pourquoi le 17 mai ?

Le 17 mai est une date symbolique pour les personnes homosexuelles. L'homosexualité est retirée de la liste des maladies mentales de l'Organisation mondiale de la santé (OMS) le 17 mai 1990.

Source : <https://www.may17mai.com>



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



Vous les trouverez dans les lieux suivants :

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

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

Partagez la nouvelle!

Attention aux vendeurs de thermopompes malhonnêtes!

L'ACEF Lanaudière souhaite sensibiliser les citoyens de la région aux pratiques trompeuses liées à la vente de système de thermopompes. La prudence est de mise car nous avons été informés que de la sollicitation a présentement lieu sur le territoire lanaudois. Aucune autorité gouvernementale ne procède à des sollicitations directes, que ce soit à domicile ou par téléphone, pour faire la promotion de leurs programmes de subvention.

C'est aux consommateurs que revient la responsabilité de vérifier son admissibilité aux programmes, les travaux éligibles, les aides financières disponibles et autres aspects pertinents. Voici une liste de programmes en efficacité énergétique et subventions visant à encourager les travaux de rénovation résidentielle écoresponsable :

- le programme québécois Rénoclimat;
- le programme: Thermopompes efficaces d'Hydro-Québec;
- la subvention canadienne pour des maisons plus vertes

Avant de confier des travaux de rénovation ou d'installation d'une thermopompe à une entreprise, il est recommandé d'obtenir au moins deux autres soumissions détaillées pour permettre une comparaison éclairée. Il est également important de choisir une entreprise ayant

pignon sur rue et de vérifier qu'elle est titulaire d'une licence de la Régie du bâtiment du Québec (numéro RBQ).

Dans le cas de sollicitation à domicile par un vendeur itinérant, il est fortement recommandé de ne pas prendre de décisions hâtives sous la pression du vendeur et de bien vérifier le numéro de permis de celui-ci auprès de l'Office de la protection du consommateur www.opc.gouv.qc.ca. Il est également judicieux de vérifier s'il existe des plaintes à l'encontre de ce vendeur en consultant le site. Enfin, l'ACEF rappelle aux consommateurs qu'ils ont un délai de 10 jours suivant la réception du contrat signé pour l'annuler. Bien qu'il vaille mieux ne pas permettre leur exécution dès avant l'expiration du délai, l'annulation est tout de même possible même si les travaux ont déjà commencé.

L'ACEF Lanaudière est une organisation communautaire à but non lucratif, impliquée dans la région de Lanaudière depuis 1971, qui a pour mission de sensibiliser, d'informer et de soutenir les personnes en matière de finances personnelles et de consommation. Elle fait également des représentations et s'implique dans différents dossiers à caractère social et économique afin d'améliorer les conditions de vie des lanaudois.

Feux à ciel ouvert

Nous vous informons qu'à compter du 15 avril 2024, et ce jusqu'au 15 octobre, les **feux à ciel ouvert sont strictement interdits** sur tous les territoires desservis par le Service incendie de Saint-Charles-Borromée.

Aucun permis de brûlage ne sera délivré durant cette période.

Cependant, les citoyens peuvent faire un feu extérieur dans un foyer conforme, puisque cette pratique ne requiert pas de permis de brûlage. Toutefois, la fumée ne doit pas nuire au voisinage.

Pour être conforme, le foyer extérieur doit :

- Reposer sur une surface incombustible
- Être équipé d'un pare-étincelles couvrant toutes les parties libres de l'appareil
- Être situé dans la cour arrière à au moins 4 mètres des bâtiments, et à au moins 3 mètres des arbres, haies et tout autre matériau combustible

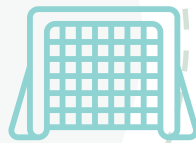
Votre Service de la prévention des incendies de Saint-Charles-Borromée



RAPPEL | Règlement d'arrosage en vigueur jusqu'au 1^{er} octobre



Bonnes pratiques pour l'équipement de jeux et partage de la rue



Pour assurer un bon partage de la rue, voici quelques bonnes pratiques à appliquer :

1. S'assurer que lorsque l'équipement de jeux est en bordure de rue, que la circulation des piétons, des cyclistes et des automobilistes est possible et sécuritaire.
2. Lorsque l'équipement n'est pas utilisé, il est conseillé de le ranger dans sa cour pour éviter qu'il tombe ou limite la circulation.
3. Le partage de la rue entre le jeu et la circulation implique une collaboration de tous les utilisateurs.

Certains véhicules plus gros, comme un camion à ordures, un autobus scolaire ou des véhicules d'urgence peuvent être restreints dans leurs déplacements par l'équipement laissé dans la rue.

La municipalité souhaite encourager la collaboration et la civilité entre les utilisateurs de la rue.



Par **équipement de jeux**, on sous-entend les paniers de basketball mobile, les buts de hockey et tous autres matériels mobiles destinés aux jeux.



Une demande de **PERMIS** à transmettre?

Faites-le à l'adresse courriel suivante : urbanisme@saintthomas.qc.ca

RAPPEL Processus d'émission de permis

Voici un rappel de comment procéder pour recevoir un permis de construction :

1. Remplir le formulaire qui va avec le bon permis, soit en contactant le service d'urbanisme soit en consultant le site internet de la municipalité.
2. Faire parvenir le formulaire avec les plans et croquis pour bien expliquer votre projet.
3. Analyse de la demande de permis par le Service d'urbanisme.
4. Modification de la demande suite à l'analyse (si applicable).
5. Émission du permis et début des travaux.

En cette période achalandée de demande de permis, prévoir un minimum de 2 semaines de délai entre la transmission du formulaire et l'émission du permis.

Bon printemps à tous,

Florence Paré, B. Urb, M. Env

Directrice du service de l'urbanisme et de l'environnement
450 759-3405, poste 225
urbanisme@saintthomas.qc.ca

Inscription du 3 au 7 juin, COMMENT S'INSCRIRE ?



En personne

au centre
communautaire

941, rue Principale, 2^e étage
Lundi, mardi, mercredi:
8 h à 12 h | 12 h 30 à 16 h
Jeudi: 12 h 30 à 18 h
Vendredi: 8 h à 12 h

Par téléphone

450 759-3405,
poste 228

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



En ligne

Via le logiciel Sport-Plus
Vous devez avoir un code
d'utilisateur de **Sport-Plus**^{*}
que le service des loisirs
peut vous fournir.



*Logiciel d'inscription en ligne Sport-Plus

Sport-Plus est le logiciel utilisé par le service des loisirs pour gérer les inscriptions, les réservations de locaux et plateaux sportifs et les réservations d'activités.

Pour votre première utilisation, le service des loisirs vous fournira un code d'utilisateur. Vous vous créez ensuite un mot de passe.

En ayant accès à votre dossier Sport-Plus, vous pourrez faire vos inscriptions aux activités (activités, camp de jour, événement, etc.), télécharger vos reçus et relevés, réserver des plages horaires lorsque possible.

CONTRIBUTION MUNICIPALE



40% selon l'âge

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

LÉGENDE DES ICÔNES

- Durée
- Journée
- Heures
- Professeur
- Lieu
- Tarif selon l'âge (contribution municipale)
- Tarif régulier
- Matériel

POLITIQUES ADMINISTRATIVES

Programmation des loisirs

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

Contribution municipale selon l'âge

La municipalité de Saint-Thomas assume 40% du coût d'inscription pour les personnes âgées de **17 ans et moins, les étudiants de moins de 25 ans et les 55 ans et plus** (article 1.1). Les rabais sont déjà appliqués dans les prix affichés.

Rabais familial

Une réduction sur le montant total des inscriptions est accordée aux familles, pour une même session: 2 membres: 15%, 3 membres: 20%, 4 membres et plus: 25%. Si une ou plusieurs activités sont annulées, la réduction appropriée ne s'applique plus (article 1.2).

Non-résidents

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

Annulation et remboursement

(Article 4.3)

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

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

Mode de paiement

Les modes de paiement sont les suivants: carte de crédit, chèque, argent comptant, carte de débit.

Taxes

Conformément à la loi, les taxes sont ajoutées au coût des activités offertes aux 14 ans et plus. Elles sont déjà appliquées dans les prix affichés.

Programmation GRATUITE dans les parcs

Éveil moteur au parc

Parents-enfants | 2 à 4 ans

🕒 50 minutes | 4 séances gratuites

📅 **Lundi** | 8, 15 juillet, 5, 12 août

🕒 18 h 15 à 19 h 05

👤 Valérie Filiatrault

📍 Parc Ruisseau-des-Vents

💰 **GRATUIT**

⚙️ Matériel requis : vêtements et souliers pour pratiquer de l'activité physique, bouteille d'eau.

Places limitées, inscription obligatoire

Entraînement au parc

En famille

🕒 60 minutes | 3 séances gratuites

📅 **Jeudi** | 4, 11, 18 juillet

🕒 18 h 15 à 19 h 15

👤 Magalie Dudemaine

📍 Terrain des loisirs

💰 **GRATUIT**

⚙️ Matériel requis : vêtements et souliers pour pratiquer de l'activité physique, bouteille d'eau.

Djambola

En famille

🕒 60 minutes | 3 séances gratuites

📅 **Mardi** | 2, 9, 16 juillet

🕒 18 h 15 à 19 h 15

👤 En corps

📍 Terrain des loisirs

💰 **GRATUIT**

⚙️ Matériel requis : vêtements et souliers pour pratiquer de l'activité physique, bouteille d'eau.

Yog'eau

Du yoga en piscine

🕒 60 minutes | 2 séances gratuites

📅 **Vendredi** | 12 et 19 juillet

🕒 12 h à 13 h

👤 En Corps

📍 Piscine municipale

💰 **GRATUIT**

Places limitées, inscription obligatoire

NOUVEAUTÉ PICKELBALL !

En plus de l'horaire officiel, sur les heures d'ouverture du prêt de matériel, vous pouvez demander au surveillant de monter les filets, les soirs ou la fin de semaine, si la patinoire couverte est disponible.

Pickleball

Deux terrains de pickleball seront aménagés et lignés sous la patinoire couverte

🕒 Pratique libre et gratuite

📅 **Mardi et jeudi**

Du 14 mai au 12 septembre

🕒 18 h 15 à 20 h 15

📍 Patinoire couverte

💰 **GRATUIT**

Respects des joueurs !
Faites des rotations raisonnables pour permettre à tous les joueurs d'en profiter.

SÉANCE D'INITIATION POUR LE PICKLEBALL

👤 Tennis Évolution

📅 **Jeudi** | 30 mai de 18 h 15 à 21 h 15

💰 **GRATUIT** | inscription obligatoire

ÉTÉ 2024

Inscription du 3 au 7 juin

Enfants


Hockey-balle

8 à 12 ans

 60 minutes | 5 semaines

 **Lundi** 8 juillet


*Pas de cours pendant les semaines de la construction.

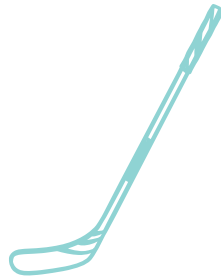
 19 h à 20 h

 Académie Para's'cool

 Terrain des loisirs | Patinoire couverte


 91\$  54\$

 Matériel requis: casque avec grille, gants, jambières et bâton.



Cours de Skate


6 ans et plus


 60 minutes | 6 semaines


 **Samedi** 6 juillet

 9 h 30 à 10 h 30

 Frédéric Bernier

 Terrain des loisirs | skate parc

 120\$  72\$

 Matériel requis: planche à roulettes (pas de longboard), casque, protège-coude et genoux fortement recommandés. Bouteille d'eau.

Adultes (14+)

Yoga extérieur

Adultes (55+)

*Bienvenue aux
55 ans et plus*


 75 minutes | 6 semaines

 **Mercredi** 26 juin


*Pas de cours pendant les semaines de la construction.

 9 h 30 à 10 h 30

 En corps

 Parc Ruisseau-des-Vents
ou Terrain des loisirs

 78\$  47\$

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



Yoga extérieur

Adultes (14+)


 75 minutes | 6 semaines

 **Mercredi** 26 juin


*Pas de cours pendant les semaines de la construction.

 19 h à 20 h 15

 En corps

 Parc Ruisseau-des-Vents
ou Terrain des loisirs


 87\$  52\$


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

Pickleball | cours d'été

 75 minutes | 6 semaines

 **Judi** 27 juin

 Tennis Évolution

 Terrain des loisirs
Patinoire couverte

Initiation (14+)

 18 h 15 à 19 h 45

Débutant (14+)

 19 h 45 à 21 h 15

 125\$  75\$

LÉGENDE DES ICÔNES

 Durée

 1^{re} journée

 Heures

 Professeur

 Lieu

 Tarif selon l'âge
(contribution municipale)

 Tarif régulier

 Matériel

CONTRIBUTION
MUNICIPALE

 **40%** selon l'âge

 **0-17 ans**

 **étudiants (- de 25 ans)**

 **55 ans et +**

Tennis été

En cas d'annulation,
les reprises seront le vendredi
suivant à la même heure.

Lundi

 **Lundi** 1^{er} juillet au 19 août

5 à 8 ans

 60 minutes | 8 semaines

 17 h 30 à 18 h 30

9 à 12 ans


 60 minutes | 8 semaines

 18 h 30 à 19 h 30


13 ans et + | Intermédiaire

Être capable d'échanger 10 balles consécutives
en fond de terrain.

 90 minutes | 8 semaines

 19 h 30 à 21 h

Mercredi

 **Mercredi** 3 juillet au 21 août

9 à 12 ans

 60 minutes | 8 semaines

 17 h 30 à 18 h 30

13 ans et + | Débutant


 90 minutes | 8 semaines

 18 h 30 à 20 h

13 ans et + | Intermédiaire

Être capable d'échanger 10 balles consécutives
en fond de terrain.

 90 minutes | 8 semaines

 20 h à 21 h 30

Prix 5-12 ans

 110\$  66\$


Prix 13 ans et +

 152\$  91\$

Tournoi de tennis


(ouvert à tous)

Inscription obligatoire avant le 13 août.

 **Samedi** 17 août et **dimanche** 18 août (remis au 24 et 25 août en cas de pluie).

Boisson sportive fournie et remise de médailles aux joueurs juniors.

Match d'une durée de 30 minutes. Le gagnant est celui qui gagne le plus de parties
(15-30-40-Partie) durant les 30 minutes de jeu.

 Quoi apporter : raquette de tennis, espadrilles, bouteille d'eau et serviette.



Service de prêt d'équipement

Les prêts se font à l'heure et doivent être utilisés uniquement au Terrain des loisirs. Pour des prêts à long terme, vérifier auprès du service des loisirs.

Cet été, vous pourrez :

- Jouer à vos sports préférés ou vous y initier en empruntant les ballons de **soccer, volleyball, basketball, ballon chasseur, football, raquettes de tennis et balles**;
- Bouger grâce aux **cordes à sauter, aux cerceaux, aux élastiques à pieds, frisbees, spikeballs**;
- Vous entraîner avec les **ballons lestés** et les **bandes élastiques**. Des **fiches de circuit d'entraînement** en plein air sont aussi disponibles.

Demandez-les au surveillant !

Les prêts sont disponibles lors des présences du surveillant de parc en soirée de semaine et le jour la fin de semaine à partir de la mi-mai.

Terrain des loisirs
situé au **941, rue Principale**
Cabanon beige derrière le chalet des loisirs



VENDREDI

14

JUIN

Vos enfants de 8 à 12 ans
sont invités à la

Mini Disco

Allô
l'été

Quand ?

Vendredi 14 juin de 19 h à 21 h 30

Où ?

À la salle Saint-Joseph, 854, rue Principale

Coût d'entrée: 3 \$



RETROUVONS-NOUS À LA BELLE ÉTOILE

24 juin à partir de 13 h

Où?

Terrain des loisirs
941, rue Principale Saint-Thomas



Consultez la programmation complète dès le 10 juin :

saintthomas.qc.ca | www.facebook.com/saintthomas.qc.ca

BÉNÉVOLES RECHERCHÉS

C'est le temps de nous donner votre nom pour faire partie de l'équipe de bénévoles. Remplissez le formulaire *J'aimerais bénévoler pour ma municipalité* sur ce lien :



ou appelez-nous : 450 759-3405, poste 222 ou 228



Les campagnards

Une ambiance de party de cuisine, une odeur de vieille bottine, un goût de bacon à l'érable et

le souvenir d'une soirée mémorable, voilà ce que les Campagnards auront à vous offrir! Issus de la région de Lanaudière, le tiror du folklore, ces 5 joyeux troublemakers sèment du plaisir, cultivent des chansons et récoltent des sourires!

Pas de temps morts avec Les Campagnards !

Souper poulet BBQ

Commandez votre **boîte de poulet** à partir du 10 juin.

Ouverture du coin des familles dès 13 h

Venez encourager vos organismes :

Tenue du **bar** par **Jumelage Saint-Thomas - La Roque-Gageac**

Vente de **hot-dogs** par l'**Appart des jeunes**

Dons de **contenants consignés** au profit d'**Entraide St-Thomas**

À noter :

- Places de stationnement très limitées
- Favoriser le covoiturage et les déplacements à pied et à vélo
- Aucun contenant de verres acceptés sur le site
- Événement sans fumée
- Apportez vos bouteilles d'eau (station de remplissage)



Mouvement national
des Québécoises
et Québécois

En partenariat avec :

Québec

Présentateur officiel

Hydro
Québec

LA FÊTE NATIONALE
DU
QUÉBEC

Spectacles au parc

Nous sommes ravis de vous informer qu'il y aura des spectacles pour la famille cet été au parc.

Restez à l'affût pour plus de détails sur les dates, les horaires et les spectacles qui seront annoncés bientôt sur le site internet de la municipalité ainsi que sur les événements de la page Facebook | Municipalité de Saint-Thomas - Service des loisirs.

Nous avons hâte de vous retrouver pour ces moments enchanteurs!



COMMENT PARTICIPER À LA FÊTE DU VOISINAGE 2024 ?

C'est à vous, comme citoyenne ou citoyen, que revient le rôle d'organiser une fête dans votre voisinage et d'y inviter vos voisines et vos voisins.

OÙ TENIR VOTRE ACTIVITÉ ?

Plusieurs possibilités s'offrent à vous. Ça peut être dans un parc, sur votre terrain ou dans la rue. À vous de décider le meilleur endroit pour tenir votre fête! Assurez-vous qu'il s'agit d'un lieu accessible, sécuritaire et de respecter la réglementation en vigueur.

La municipalité de Saint-Thomas est votre alliée, communiquez avec elle pour en savoir davantage sur le soutien disponible.

Par exemple:

- Affichage de votre événement
- Réservez un emplacement au parc
- Prêts de tables, chaises, haut-parleurs, etc.

Inscrivez-vous le plus tôt possible si vous avez des demandes particulières: communications@saintthomas.qc.ca ou 450 759-3405 poste 243.

**VIDÉO
EXPLICATIVE**





Les résidents et non-résidents peuvent profiter **gratuitement** de la piscine municipale et d'un jeu d'eau à proximité.

La température de la piscine est maintenue à 83F° en période estivale et à 88F° au printemps.

Elle est située au **Terrain des loisirs au 941, rue Principale**, derrière le Centre communautaire.

**OUVERTURE :
Samedi 18 mai 2024 !**



Baignade libre 18 mai au 23 juin

- Samedi et dimanche
13 h à 17 h
- Vendredi
18 h à 20 h

Horaire de la piscine (été)

Du 24 juin au 2 septembre (horaire sujet à changement)

Dimanche	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
				Baignade 50 ans + 11 h à 12 h		Cours de natation 9 h 15 à 10 h 30
				Corridors de nage 12 h 20 à 12 h 55		
Baignade libre 13 h - 17 h	Baignade libre 13 h - 17 h	Baignade libre 13 h - 17 h	Baignade libre 13 h - 17 h	Baignade libre 13 h - 17 h	Baignade libre 13 h - 17 h	Baignade libre 13 h - 17 h
	Aqua-Zumba 17 h 30 - 18 h 30					
	Corridors de nage 17 h 30 - 18 h 30 (22 juillet au 26 août)	Cours de natation 17 h 45 à 19 h 15		Cours de natation 17 h 45 à 20 h		
	Baignade libre 18 h 30 - 20 h	Baignade libre 18 h - 19 h 15	Baignade libre 18 h - 20 h	Maitre-Nageur 20 h à 20 h 45	Baignade libre 18 h - 20 h	
		Aquaforme 19 h 15 à 20 h 15				
		Corridors de nage 19 h 15 à 20 h 15 (23 juillet au 27 août)				

Les inscriptions pour les cours de natation sont déjà complètes.

Savez-vous qu'il est possible de louer la piscine ?

Lors des locations, des sauveteurs qualifiés de la municipalité seront sur place pour assurer la sécurité des baigneurs.

Dès la mi-mai, les écoles et autres organisations sont les bienvenues !

Le coût de location est de 69\$/heure (taxes incluses). Location auprès du service des loisirs au 450 759-3405, poste 228

Les règles de la piscine

- Les moins de 10 ans doivent être accompagnés d'un adulte
- Douche obligatoire avant la baignade
- Souliers interdits autour du bassin
- Couche étanche obligatoire pour les 2 ans et moins
- Cheveux longs attachés
- Interdit de courir et de se bousculer
- Pas le droit de plonger, sauf du tremplin
- Vêtements amples interdits dans la piscine
- Nourriture, alcool et drogues interdits
- Contenant de verre interdit
- Interdiction de photographier ou filmer
- L'admission à la piscine sera refusée 10 minutes avant la fin de la période de bain libre
- Tout individu affecté par des plaies cutanées, des maladies contagieuses ou présentant des signes de facultés affaiblies se verra interdire l'accès au bassin.

En cas de tonnerre et d'orage, la piscine sera fermée. Consultez le site web pour plus de détails.

Voici les gagnants du concours :

Trouvez Gus, le lapin de Pâques

Caroline Picard
Antoine Drainville



JEUDI
16
MAI | 19 H

Retour à soi!

Vous trouvez que la vie va trop vite, que vous passez à côté de l'essentiel? Vous êtes pris dans le passé ou inquiet à propos de l'avenir? Venez découvrir des techniques simples et efficaces afin de reconnecter avec légèreté au moment présent. Petites bouchées sucrées et breuvages fournis.

Avec: Julie Turcotte, hypnose, coaching, polarité, harmonisation énergétique

Jeudi 16 mai à **19 h**
Centre communautaire, 2^e étage

L'inscription doit être faite le vendredi 10 mai avant midi.



JEUDI
23
MAI | 10 H

JEUDI
6
JUN

JEUDI
18
JUILLET

JEUDI
15
AOÛT

Ateliers bout-choux

Minimum: 4 enfants

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

Ateliers animés par Valérie Filiatrault.

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

Jeudi **23 mai, 6 juin, 18 juillet et 15 août** de **10 h à 11 h**.

Si la température le permet, l'activité se passera à l'extérieur. L'inscription doit être faite le vendredi avant-midi qui précède l'activité.



LUNDI
27
MAI | 14 H

Les accros aux livres

Présentation des nouveautés de la bibliothèque. Discussions portant sur les lectures libres des membres. Court exposé présentant l'auteur vedette ou le thème du mois. Période de suggestions pour les prochaines rencontres.

Afin d'agrémenter la rencontre, un breuvage et une collation seront servis aux participants.

Lundi 27 mai de **14 h à 15 h 30**



Heures d'ouverture

Lundi: 13 h à 17 h

Mardi et mercredi: 13 h à 19 h 30

Samedi: 10 h à 12 h

Les activités sont gratuites!

3 FAÇONS POUR S'INSCRIRE:

En ligne

Logiciel
Sport-Plus

Par téléphone

450 759-3405
poste 228

En personne

Centre
communautaire

présenté par  Centre culturel Desjardins

FESTIVAL

Petits bonheurs

En vous inscrivant aux activités du festival, courez la chance de **gagner un forfait famille** pour l'un des spectacles de la série Famille de la saison 24-25

0-6 ANS

MERCREDI
22
MAI | 18H30

SAMEDI
25
MAI | 10 H

La planète musique d'Artimus

Pour les 3 à 6 ans

Artimus est un magicien qui voyage de par le monde, à la recherche de nouveaux rythmes et chants. Il invite ses amis musiciens à faire partie de l'aventure. Chacun pourra contribuer à sa manière à enrichir le partage de leurs connaissances. Cette expérience, riche en découvertes, sera sans aucun doute mettre en évidence, le potentiel artistique de tous les voyageurs

Maximum: 20 enfants. Durée: 50 minutes

Les inscriptions pour le festival des Petits bonheurs 2024 se font au Service des loisirs avant le vendredi 17 mai au 450 759-3405 poste 228.

Le Royaume des animaux

Pour les 4 à 6 ans

Atelier de danse sur le Voyage à travers le monde via la découverte des animaux. Exercices de coopération, de création et d'exploration sur différents rythmes musicaux.

Maximum: 20 enfants.

Durée: 45-50 minutes

Si vous possédez une bibliothèque et un jardin, vous avez tout ce qu'il vous faut. – Cicéron

En juin Je lis autochtone!

Nous célébrons la littérature autochtone.



Les poules des prairies partent en tournée
de Dawn Dumont



J'achève mon exil pour un retour tremblant
de Natasha Kanapé Fontaine



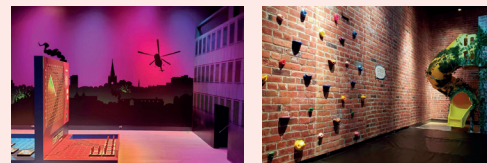
Pilleurs de rêves
de Cherie Dimaline



Prêt de
laissez-passer
de musées

La carte **ACCÈS-MUSÉE** : se réserve et s'emprunte comme un livre à la bibliothèque.

L'objectif est de favoriser l'accès aux familles.



Photos du musée Pop à Trois-Rivières



À la recherche de bénévoles!

Madame Diane est à la recherche de bénévoles pour le projet « Le Potager » et pour les différentes activités de la bibliothèque.

À qui la chance de partager des moments remplis de plaisir et de fou rire!

Inscrivez-vous auprès de Diane au 450-759-3405, poste 230 ou biblio@sainthomas.qc.ca ou sur le site web de la municipalité dans la section *J'aimerais bénévoler pour ma municipalité.*

CONCOURS ÉTÉ 2024 GAGNE TON SAC À DOS

Comment ?
En visitant et en empruntant un ou des livres à la bibliothèque.

Qui ?
Pour les enfants inscrits à l'école des Brise-Vent

Quand ?
Entre le 25 juin et le 10 août

Tirage :
12 août 14 h 30



Saviez-vous que...

La bibliothèque Jacqueline-Plante procède à l'échange d'une portion de la collection déposée par le Réseau, 2 fois l'an, pour un rafraîchissement continu de la sélection offerte aux usagers. Les changements se font début août et début janvier de chaque année. De plus, nous avons accès à plus d'un million de titres grâce au prêt entre bibliothèques (PEB).

Passez nous voir!

La chute à livres

La belle saison est synonyme de « Vacances » donc avant de partir, S.V.P. retourner vos livres via la chute à livres sur le côté du centre communautaire.

Elle est disponible 24 h/24 et 7 j/7.



Coups de cœur

par la bénévole
Mme Céline Loubier



Comme une tombe,
de Peter James



Le cheptel
de Céline De Jean



Dernière soirée entre filles
de Catherine O'Connell



Sur la photo, la conférencière du mois d'avril, Julie Turcotte ainsi que le maire M. André Champagne.

Les conférences du comité Vieillir

LIEU: 1^{er} étage du centre communautaire

COÛT: 5 \$ pour les résidents, inclus la conférence et le dîner
non-résidents : coût réel (contactez le Service des loisirs)

Inscription:

Service des loisirs
450 759-3405, poste 228

Le comité Vieillir vise à offrir à la population des conférences enrichissantes en abordant des sujets tels que la santé, la nutrition, les finances, le bien-être et bien plus encore. Ces conférences sont conçues pour informer, inspirer et soutenir les individus dans leur parcours de vieillissement. Elles fournissent des outils et des connaissances nécessaires pour vivre pleinement les étapes de la vie.

Conférences

24 mai

Apprenez-en plus sur les services en ligne Desjardins et sur le tri réfléchi

10 h (ouverture des portes à 9 h 30)

Partie 1 : Services en ligne L'accompagnement des personnes a toujours été l'une des priorités de Desjardins. C'est avec la volonté de renforcer son appui à sa clientèle que Desjardins bonifie son accompagnement afin de favoriser l'autonomie des personnes. Nous recommandons que les gens apportent avec eux leur tablette ou leur téléphone intelligent, ils pourront pratiquer en direct.

Partie 2 : Tri réfléchi | Conférence interactive

Lors de la conférence donnée par CRE (Conseil régional de l'environnement Lanaudière) les participants apprendront :

- Le triage des matières résiduelles, soit ce qui va au compost, au recyclage, à la poubelle, à l'écocentre et au centre de don;
- Comment les matières résiduelles sont gérées;
- Les impacts de la gestion de matières résiduelles;
- Comment réduire les impacts négatifs.

21 juin

L'équilibre de la nutrition

10 h (ouverture des portes à 9 h 30)

Anne-Sophie Majeau, Dt.P, M.Sc., nutritionniste-diététiste, vous partagera des astuces pour une alimentation équilibrée.

- Il sera question des différentes possibilités de déjeuners et du nombre de repas pour jour.
- Une collation spéciale sera offerte pour l'occasion.

Spectacles du Bel-âge

19 juillet*

Spectacle d'Amylie Pop!

Ouverture des portes à 11 h 30 | Repas de style buffet à midi | Spectacle à 13 h 15

Avec Amylie Pop vous ne vous ennuierez pas. Vous serez à la fois spectateur et à la fois danseur (pour ceux qui le désirent). Amylie Pop! est un personnage de dynamisme, théâtral, et son rire est contagieux. Elle cherche à créer des moments de rencontre et de connexion avec son public sur scène, sa véritable demeure.



23 août*

Rire de la mer (Pièce de théâtre)

Ouverture des portes à 11 h 30 | Repas de style buffet à midi | Spectacle à 13 h 15

Présenté par une troupe de théâtre d'ainés, Rire de la mer est proposé par Théâtre Côte à Côte.

Pénélope, sociologue aussi ironique qu'attentionnée, apprend un jour qu'elle est atteinte d'un cancer. Refusant la fatalité, elle part pour un long voyage en solitaire. Dans son périple, elle écrit des histoires où sa sensibilité, son humour et sa vision des choses prennent forme. À la suite de son décès, Alex, son chum acteur, décidera de monter un spectacle avec les histoires de sa Pénélope chérie.



*Pour les spectacles seulement, il est possible de venir assister seulement au spectacle sans le dîner. Contribution volontaire (sans inscriptions)

SAMEDI

25

MAI 8H30 À 14H

Journée verte

La journée de l'environnement



Collecte de contenants consignés

Dans le cadre de la **Journée verte le 25 mai**, faites don de vos **contenants consignés** au comité Entraide St-Thomas (canettes, bouteilles en plastique et en verre).

Pour les résidents de Saint-Thomas seulement!



Garage municipal
situé au 695, rue Monique



Distribution d'arbre
(1 arbre **gratuit** par résidence)



Distribution de compost
Apportez vos contenants



Participer à l'échange de végétaux



Plants de tomates
Des plants seront donnés en quantité limitée.
Premier arrivé, premier servi!

Les plants (arbres) sont fournis gratuitement par le ministère des Forêts, de la Faune et des Parcs grâce à la collaboration de l'Association forestière de Lanaudière.

pour tous

Tirages

- 5 barils de récupérateurs d'eau de pluie
- 3 nichoirs à hirondelles
- 3 arbustes
- 4 hémérocailles Ruby Spider (notre emblème floral)

Kiosque Mission papillon

Des élèves de la classe de Mme Julie Charbonneau qui ont à cœur la sauvegarde du papillon monarque auront un kiosque sur place. Venez en apprendre plus sur la mission du projet, la disparition du papillon et sur les différentes sortes de plantes qui peuvent aider à la préservation du papillon.



Concours de coloriage

12 ans et moins

Apporte ton dessin au kiosque de Mission monarque et court la chance de participer au tirage de participation. Les dessins seront disponibles à la bibliothèque et des copies seront distribuées dans les classes de l'école des Brise-Vent.
Plusieurs prix à gagner.

Vente de barils de récupérateurs d'eau de pluie



Au coût de 50 \$.

Vous pourrez commander des barils de récupération d'eau de pluie, pendant la Journée verte et jusqu'au 31 mai auprès du Service des loisirs au 450 759-3405, poste 228.

Des modèles seront disponibles à la Journée verte.

RDD, savez-vous comment vous en départir sécuritairement ?

Les citoyens peuvent se départir gratuitement de leur RDD (**résidus domestiques dangereux**) à l'Écocentre du dépôt Rive-Nord de Saint-Thomas, et ce à l'année. Consultez leur site Internet pour en savoir plus.



La bonne plante
au bon endroit!

JEUDI
30
MAI

18 h 30 à 20 h
au Centre
communautaire

Conférence gratuite

La gestion différenciée de vos espaces verts

Découvrez les notions de base de la gestion différenciée des espaces verts, publics ou privés. Cette approche novatrice consiste à adapter la gestion de la végétation en fonction des caractéristiques de chaque espace. **Pourquoi autant de gazon?** Et pourquoi ne pas le remplacer en partie par d'autres végétaux demandant moins d'entretien? Nous explorerons également les différentes manières d'intégrer la biodiversité dans vos espaces tout **en conservant l'harmonie et l'esthétique de vos aménagements paysagers.**

Bouchées sucrées et cafés sur place.

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

Conférencier : Christian Dufresne, agronome retraité



Entraide St-Thomas

Collecte de contenants consignés




Dans le cadre de la **Journée verte le 25 mai**, faites don de vos **contenants consignés** au comité Entraide St-Thomas (canettes, bouteilles en plastique et en verre).

Présentez-vous au **garage municipal sur la rue Monique** entre 8 h30 et 14 h.

Vente et collecte de linge

La vente et la collecte de linge a toujours lieu le

 **2^e et dernier SAMEDI de chaque mois**
de 9 h à 12 h

 **Sous-sol de la Salle St-Joseph**
854, rue Principale, Saint-Thomas

Le 18 mai prochain lors de la vente de garage, **une vente spéciale** aura lieu à compter de 9 h. Grande quantité de linge à prix modique. Parlez-en à votre famille et à vos amis. Ces ventes sont ouvertes à tous.

Il est important de ne rien déposer devant la porte de la Salle St-Joseph, afin d'éviter que le linge soit dérobé ou endommagé.



Une chaîne de gars

Une bouée d'espoir pour prévenir le suicide

Créée avec des hommes, pour des hommes, Une chaîne de gars rassemble notamment des témoignages d'hommes qui souhaitent aider d'autres hommes à rester en vie. La chaîne vise à redonner espoir à ceux qui vivent un épisode de détresse, en abordant différents thèmes comme l'importance du soutien des membres de l'entourage et les raisons de rester en vie. Les vidéos peuvent être visionnées sur la chaîne youtube.com/Unechainedegars et sur le site Web du Centre de prévention du suicide de Lanaudière.

En plus des témoignages, la chaîne propose des vidéos mettant en lumière des ressources, en partageant l'expérience d'hommes qui y ont eu recours. Une campagne publicitaire d'envergure est en cours pour promouvoir cet outil, et un nouveau clip mettant en avant la ressource *Le campus emploi* vient d'être diffusé sur la chaîne, qui a déjà cumulé plus de 75 000 vues depuis sa création.

« Je n'ai pas su reconnaître les signes, alors peut-être qu'en partageant mon histoire, il y a une ou des personnes qui vont se reconnaître et qui vont se dire, c'est ça qui m'est arrivé. », raconte Michel, un homme ayant accepté de partager son histoire.

Consultez
la chaîne ici



« Sachant que les hommes représentent 75% des suicides au Québec, nous avons lancé en 2020 cette chaîne pour aider les hommes à rester en vie. Aux trois vidéos diffusées au départ, se sont ajoutés progressivement de nouveaux témoignages et des clips présentant certaines ressources d'aide incontournables de la région. Les vidéos suscitent beaucoup d'intérêt et plusieurs hommes qui ont traversé une crise suicidaire nous ont confié qu'ils se reconnaissent à travers ces histoires, ce qui nous confirme que cet outil répond à un besoin auprès des hommes! », souligne Joyce Lawless, directrice du Centre de prévention du suicide de Lanaudière.

Toujours à la recherche de témoignages, l'organisme encourage les hommes lanauois qui ont survécu à une crise suicidaire et qui souhaitent partager leur histoire pour aider d'autres hommes à traverser la tempête à communiquer au 450 759-6116.

Les nouvelles mesures du Régime de rentes du Québec après 65 ans

Le Régime de rentes du Québec (RRQ) offre cette année de nouvelles mesures d'allègement visant à encourager le maintien en emploi des personnes de 65 ans et plus. Ces nouvelles mesures visent à encourager les travailleurs d'expérience à poursuivre le travail après l'âge d'admissibilité à la retraite.

Dès qu'un salarié âgé de 65 ans et plus a des revenus annuels qui dépassent 3 500 \$, il doit cotiser au RRQ et l'employeur y cotise aussi. Ces cotisations contribuent ainsi à hausser le montant de la rente. C'est ce qu'on appelle le supplément à la rente de retraite. Ce supplément garanti à vie est indexé chaque année en fonction du coût de la vie, parallèlement à la rente de retraite. Les nouvelles mesures permettent maintenant aux travailleurs, déjà bénéficiaires de leur rente de retraite, de ne plus payer de cotisations au RRQ. Cette option offre l'avantage de réduire les prélèvements sur le revenu brut et d'avoir plus d'argent à court terme. Cependant, elle entraîne aussi la fin des contributions de l'employeur et prive d'une bonification de la rente à plus long terme. C'est un choix personnel qu'aucun employeur ne peut exiger. C'est pourquoi il est important de prendre le temps de déterminer si la poursuite des cotisations est avantageuse. Bien que, dans de plusieurs cas, elle l'est, la décision finale dépend aussi de divers facteurs et de la situation de chacun. Consulter un professionnel peut aider à se faire une idée.

Une autre mesure vise à protéger le montant de la rente après l'âge de 65 ans grâce à un nouveau calcul. En effet, les travailleurs qui choisissent de travailler à temps partiel après 65 ans ne sont plus pénalisés. Dans le passé, la rente était établie à partir de la moyenne des revenus de travail gagnés depuis l'âge de 18 ans. Cette moyenne était influencée à la baisse par des revenus de travail à temps partiel,

plus faibles, gagnés après l'âge de 65 ans. Ce n'est plus le cas maintenant, car ils ne font plus partie du calcul. En revanche, si la rémunération est plus élevée, la rente sera bonifiée.

La dernière mesure au RRQ vient augmenter l'âge maximal auquel une personne peut commencer à recevoir sa rente de retraite qui est repoussée de 70 à 72 ans. L'âge de prise de retraite établi par le Régime de rentes du Québec est fixé à 65 ans. Si une personne choisit de demander sa pension de retraite à cet âge, elle bénéficie de la totalité des paiements mensuels prévus en fonction de sa situation. En optant pour une demande de pension après l'âge de 65 ans, cela offre la possibilité de recevoir une rente plus élevée. Chaque mois de report de la demande de la rente entraîne une bonification de celle-ci de 0,7 % par mois, ce qui équivaut à une augmentation annuelle de 8,4 %. En reportant de deux ans la demande de la rente, cela représente une hausse significative de 16,8 %. Par exemple, une personne admissible à la rente maximale recevra une rente annuelle plus élevée de 2 751 \$ en demandant sa rente à 72 ans, par rapport à celle qu'elle aurait obtenue à 70 ans. Par conséquent, il est généralement plus avantageux d'effectuer la demande de la rente à 65 ans ou ultérieurement, en particulier pour les personnes jouissant d'une bonne santé.

En conclusion, les nouvelles mesures d'allègement du Régime de rentes du Québec offrent aux gens de 65 ans et plus des options plus flexibles pour planifier leur retraite en fonction de leurs besoins et de leurs préférences. Il est utile de prendre le temps de réfléchir et de consulter, au besoin, un professionnel pour prendre des décisions éclairées et optimiser les avantages financiers tout en tenant compte des facteurs personnels.

Avril, le mois de l'autisme

En support aux Répits de Gaby

Pour soutenir les Répits de Gaby, les élus de la municipalité de Saint-Thomas, des élèves de quatrième année et des membres du Comité Vieillir ont porté des tatouages temporaires à l'effigie des Répits de Gaby.

Les Répits de Gaby ont été fondés à l'été 1999 afin de supporter les familles et les personnes avec un trouble du spectre autistique (TSA) dans la région de Lanaudière. Leur but est de maintenir le plus longtemps possible les enfants dans leur milieu naturel.



PARKINSON
VOUS N'AVEZ PAS BESOIN DE LE VIVRE SEUL

PARKINSON LANAUDIÈRE EST LÀ POUR VOUS.

GRUPE
D'ENTRAÏDE
PARKINSON
LANAUDIÈRE

450 759-3322

APHASIE?
Ne restez pas dans le silence

APHASIE LANAUDIÈRE EST LÀ POUR VOUS

Groupes
d'entraide
aphasie
Lanaudière

450 759-3322



Club FADOQ Gerbe d'or

Les chauds rayons du soleil vont revenir pour nous réchauffer, et nos amis de FADOQ Gerbe d'or Saint-Thomas sont là pour vous accueillir et partager des activités en leur compagnie.

Notre année 2024 continue avec le vent dans les voiles :

- **Bingo** tous les mardis 13 h 15 à la salle communautaire
Arrêt pour la période estivale le 28 mai
Reprise le 3 septembre 2024 avec un nouveau tableau électronique.
- **Quilles** tous les mercredis 13 h au Salon de quilles Baby
C'est terminé le 17 avril avec souper et nous reprendrons le 28 août 2024.
- **Dîner de la Fête des pères et des mères** le dimanche 19 mai 2024 suivi d'un bingo.
- La **pétanque** sera les lundis et les mercredis à partir du 3 juin 2024
Termine le 26 août avec tournoi et souper de fin saison
Inscription auprès de Richard Forget 450-753-3056.



Venez nous voir aux activités, nous serons heureux de vous rencontrer et d'accueillir de nouveaux membres de la FADOQ Saint-Thomas du même coup, car toutes les activités sont pour les membres. Ne pas oublier le renouvellement de sa carte de membre elle est nécessaire pour participer aux activités.

Votre C.A. : Richard Forget, Claude Rocheleau, Lise Grenier, Gaétane Cormier, Maurice Melançon et Céline Bonin.

Jeannine Volkman, secrétaire

Neuropathie sensorielle

*Gros merci à vous
tous et toutes!*

Chers amis, je viens vous remercier pour toute l'aide que vous m'apportez chaque année en contribuant à notre levée de fonds annuelle.

J'en profite aussi pour vous rappeler que je travaille très fort pour ma 16^{me} levée de fonds au profit de la recherche sur la maladie de la Neuropathie sensorielle qui touche particulièrement Lanaudière. Malheureusement, comme je vous l'ai déjà mentionné, on retrouve le plus grand nombre de gens qui en sont atteints dans notre belle communauté à Saint-Thomas. J'en suis moi-même atteinte et malgré cette inhumaine maladie, je peux vous affirmer haut et fort ceci : C'est que la vie vaut la peine d'être vécue jusqu'au bout, et ce, grâce à des gens comme vous.

Merci de participer à ma levée de fonds annuelle, qui assure sa survie... Merci de continuer de croire en moi et de vous impliquer en donnant généreusement chaque année. Pour 2023, grâce à vous tous et toutes, j'ai amassé la jolie somme de 19 715\$. Malheureusement, la recherche coûte très cher. Alors, nous avons toujours, et plus que jamais, un réel besoin de tous les dons possibles. S.v.p., je vous en prie, continuez de donner généreusement pour la vie.

Pour faire un don par chèque, il est très important de libeller votre chèque à : **Le Neuro** et dans la section « Note » du chèque, s.v.p. inscrire : **Fonds/Neuropathie/sensorielle # 234475**

Vous pouvez faire parvenir votre don :

Option 1 - à moi-même :

Danielle Lepage

1414, route 158

Saint-Thomas, Qc J0K 3L0

Option 2 - directement au Neuro à :

Service De Développement A\ S M. Ross Aitken

Institut et Hôpital Neurologique

3801, rue University

Montréal, Qc H3A 9Z9

Très important de mettre
sur l'enveloppe
A\ S M. Ross Aitken

Un reçu sera émis par l'Université McGill pour tout don de 20\$ et plus

Merci beaucoup à l'avance pour toute l'aide que vous nous apporterez et veuillez accepter l'expression de mes sincères salutations.

Danielle Lepage

Responsable bénévole de la levée de fonds

450-756-2915



Stage étudiant en France

Depuis 2017, la municipalité participe à un programme intermunicipalité qui offre une expérience exceptionnelle à un étudiant de Saint-Thomas et à un étudiant français : un stage rémunéré dans les municipalités jumelées. Cette année, c'est avec enthousiasme que Justin Boisvert représente Saint-Thomas dans ce programme d'échange.

De la France, nous accueillerons en stage au Camp de jour Marie-Annaëlle Vielescot.

Durant une période de six à huit semaines, les 2 étudiants sélectionnés auront l'opportunité de découvrir la France et le Québec d'une manière immersive. Les stages sont adaptés aux intérêts de chaque participant. Ils se déroulent principalement dans des camps de jour, des offices touristiques ou encore dans les travaux publics.

Cette expérience offre ainsi de plonger au cœur du monde du travail, tout en permettant une exploration de la culture française ou québécoise.

Pour Justin Boisvert et son homologue française, cette aventure promet d'être une expérience inoubliable et riche en apprentissages.



Apparaissant sur la photo: Mme Karine Marois, directrice des loisirs, Mme Danielle Lambert, directrice générale et greffière-trésorière, Justin Boisvert, étudiant et Mme Agnès Derouin, conseillère municipale et membre du comité de jumelage Saint-Thomas | La Roque-Gageac.



Pacte de l'amitié entre Saint-Thomas et La Roque-Gageac – Déjà 20 ans !

Nous célébrerons bientôt un lien spécial forgé il y a 2 décennies entre La Roque-Gageac, une commune située dans la région du Périgord en France, et notre municipalité.

Pour souligner ce 20^e anniversaire, diverses activités seront organisées en 2025. Surveillez nos prochaines communications dans les mois à venir pour en savoir davantage sur ces événements.

Pour en savoir plus sur le Pacte de l'Amitié :



Nouvelles en bref de l'échange étudiant Saint-Thomas | La Roque-Gageac

Le 17 avril dernier terminait notre deuxième campagne de financement (vente de saucisses). Ce fut un succès grâce à tous les acheteurs. Merci à tous!

Lors des festivités de la Saint-Jean-Baptiste, nous aurons le plaisir d'être présents et de vendre des breuvages. Passez nous voir pour encourager nos jeunes.

Un spectacle de musique traditionnelle folklorique aura lieu au centre André-Hénault à Saint-Charles-Borromée et les sous amassés par la vente de billets serviront à nos jeunes pour l'échange étudiant. Réservez le 21 septembre dans vos agendas pour une soirée endiablée! D'autres détails suivront dans un prochain Coup d'Œil.

En attendant la visite des correspondants français du 27 juin au 11 juillet, nous sommes à planifier diverses sorties pour leur faire découvrir notre belle région. Nous nous rendrons même jusqu'à La Malbaie pour voir de magnifiques baleines dans le fleuve Saint-Laurent.

Surveillez notre page Facebook pour avoir plus de détails sur les différentes activités de l'échange Saint-Thomas | La Roque-Gageac.

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

MAI

Dimanche	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
			1	2	3	4
5	6	7	8	9  ATELIER Bout-choux	10	11 
12	13	14	15	16  Retour à soi!	17 Journée internationale contre l'homophobie et la transphobie	18 Ouverture de la piscine VENTE DE GARAGE
19  VENTE DE GARAGE	20 Fête des Patriotes Fermé	21 2 ^e versement de taxes	22 La planète musique d'Artimus	23  ATELIER Bout-choux	24 Conférence Vieillir	25  Journée verte Le Royaume des animaux
26	27  Les accros aux livres	28	29	30 Conférence Espaces verts	31	

JUIN

Dimanche	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
						1  La Fête du VOISINAGE
2	3	4	5	6  ATELIER Bout-choux	7	8 
3 AU 7 JUIN INSCRIPTION PROGRAMMATION DES LOISIRS ÉTÉ						
9	10	11	12	13	14  Mini Disco Allô l'été	15
16	17	18	19	20	21 Conférence Vieillir	22
23/30	24  Fête nationale du Québec Fermé	25	26  Début Camp de jour	27	28	29 

JUILLET

Dimanche	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
	1 Fête du Canada Fermé	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13 
14	15	16	17	18  ATELIER Bout-choux	19 Spectacle Vieillir	20
21	22  Fermature de la mairie du 22 juillet au 2 août	23	24	25	26	27 
28	29	30	31			

AOÛT

Dimanche	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
				1	2	3
Fermature de la mairie du 22 juillet au 2 août						
4	5	6	7	8	9	10 
11	12	13	14	15  ATELIER Bout-choux	16	17
18	19	20 3 ^e versement de taxes	21	22	23 Spectacle Vieillir	24
25	26	27	28	29	30	31 

Spectacles d'été à venir...
Consulter le site internet et le Facebook de la municipalité.

Calendrier modifiable sans préavis. Consultez le site internet pour plus de détails sur les événements.

Entraide
St-Thomas
Comptoir
vestimentaire
Salle Saint-Joseph
2^e et dernier samedi
de 9 h à midi

