



Sondage
sur les poules en milieu urbain

Les cours d'eau
en zone agricole

Agenda
Mars / Avril 2021

Activités

Le mois TOUGO

Le Courrier des hirondelles EXPRESS est une réalisation du Service des communications et des relations avec les citoyens.

Garde de poules en milieu urbain : On veut votre opinion !

La garde des poules en milieu urbain est une tendance qui fait progressivement son apparition dans plusieurs villes du Québec. Cette pratique doit cependant se faire dans le respect du bien-être animal et s'accompagner de conditions sanitaires exemplaires, afin de favoriser une cohabitation harmonieuse des différents usagers en ville, tant sur le plan de la santé animale, que sur ceux de la santé humaine et de la quiétude du voisinage. Nous sommes d'avis qu'elle doit aussi faire l'objet d'un consensus clair dans la population. C'est pourquoi nous désirons obtenir le poulx des citoyens sur la question. À cette fin, un sondage est présentement en cours sur la plateforme Imaginons Saint-Eustache, accessible via notre site Internet, auquel je vous invite à répondre avant le 26 mars prochain. Faites-nous connaître votre opinion!

En avril, on bouge avec TOUGO!

En avril, le temps est idéal pour troquer bottes et manteau pour des chaussures de sport, un maillot de bain ou un maillot d'exercice, afin de retrouver la forme ou de la conserver. La Ville de Saint-Eustache s'associe donc à TOUGO (acronyme de « Tout pour se donner un go santé ») pour vous offrir une foule d'activités stimulantes et bienfaitantes à faire durant le mois d'avril. Ne vous reste qu'à saisir l'occasion. Votre corps et votre esprit vous en remercieront!

Pierre Charron
Pierre Charron, maire





VOTRE OPINION EST IMPORTANTE

SONDAGE SUR LES POULES EN MILIEU URBAIN

La question de l'agriculture urbaine, laquelle s'inscrit dans un large mouvement écologique, suscite un engouement grandissant à travers la population du Québec. Ceci englobe plusieurs aspects : les potagers urbains, les jardins communautaires, les tables potagères, la culture sur toits, les marchés publics offrant des produits maraîchers locaux, auxquels s'ajoute depuis quelques années, la garde réglementée de poules en milieu urbain.

VOTRE OPINION COMPTE !

Nous souhaitons avoir votre opinion concernant cet aspect particulier. À cette fin, vous êtes invités à répondre à un court sondage sur l'éventualité qu'il soit autorisé, sous conditions inscrites dans un règlement, d'avoir la garde de poules dans le secteur urbanisé de la ville.

Date limite pour répondre au sondage : vendredi 26 mars 2021.

Sondage: imaginons.saint-eustache.ca/poules.

Merci de votre collaboration !

EMPLOIS ÉTUDIANTS POUR L'ÉTÉ

À LA VILLE DE SAINT-EUSTACHE

Tu es motivé et souhaites travailler dans un environnement de travail stimulant ? Chaque été, la Ville de Saint-Eustache offre plusieurs emplois aux étudiants des niveaux secondaire, collégial et universitaire. Il y a deux types de postes: les emplois liés au domaine d'études et les emplois liés aux loisirs.

Pour voir les offres d'emploi disponibles:

jobillico.com/fr/employeurs/ville-de-saint-eustache.tVwnGn/voir-liste-emplois.

VOUS HABITEZ PRÈS D'UN COURS D'EAU EN ZONE AGRICOLE?

Saviez-vous que devez obtenir des autorisations avant d'effectuer les interventions suivantes?



AMÉNAGEMENT EN BANDE RIVERAINE :

Travaux incluant notamment la stabilisation des berges, l'aménagement d'un accès au cours d'eau ou l'empierrement de la rive.



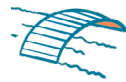
AMÉNAGEMENT OU ENTRETIEN DE COURS D'EAU :

Dégagement des drains par le dragage du fond, excavation ou remblai dans le lit d'écoulement, modification de la géométrie, du tracé ou des talus du cours d'eau, ouvrages modifiant le régime hydrique comme une canalisation, une digue ou un barrage.



AUTORISATION NON REQUISE

Nettoyage : retrait ne nécessitant pas de machinerie tel que retrait des déchets, de branches, de pneus, de plastique ou de tout autre objet nuisant au libre écoulement de l'eau.



TRAVERSE DE COURS D'EAU :

Installation, remplacement ou réparation de ponceaux et autres structures de traverse comme un pont ou une passerelle.



OBSTRUCTION À L'ÉCOULEMENT :

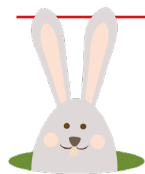
Retrait nécessitant de la machinerie: retrait d'un barrage de castors, d'un arbre ou de grosses branches, d'un monticule de déblais ou de tout autre objet nuisant au libre écoulement de l'eau.

INFORMATIONS

MRC Deux-Montagnes
1, place de la Gare, bureau 301
Saint-Eustache, Québec J7R 0B4

Téléphone : 450 491-1818
Courriel : info@mrc2m.qc.ca

MARS/AVRIL 2021



ACTIVITÉS POUR PÂQUES !

Repérez le lapin pour trouver toutes les activités organisées par la Ville pour Pâques.

20 mars au 1^{er} avril CINÉ-CLUB ONF

Par l'Office national du film du Canada

Mot de passe pour accéder au film : RVF2021FR

Visionnez quelques courts métrages de l'ONF à l'endroit et à l'heure qui vous conviennent. Ils vous sont offerts sur les trois thèmes suivants :

Programme langue et littérature

- Le Grand Jack par Herménégilde Chiasson
 - Le goût des Belvas par Stéphanie David
- Pour y accéder : vimeo.com/showcase/8181195

Programme culture et musique

- Katcho Komphlo par Paul Bossé
- Innu-aimun - La langue innue par Carl Grégoire et Spencer St-Onge

Pour y accéder : vimeo.com/showcase/8181197

Programme pour enfants L'envol

- Les aventures de Piu-Piu par Kaj Pindal
- Tchou-tchou par Co Hoedeman
- Pit et le vaste monde par Kaj Pindal

Pour y accéder : vimeo.com/showcase/8181198

Gratuit.

22 mars - 9 h CONCOURS - SUGGESTIONS DE COUPS DE COEUR



Venez à la bibliothèque et partagez-nous vos meilleures suggestions de lecture, de disques compacts ou de jeux de société. En participant au concours, courez la chance de gagner un chocolat de Pâques, une gracieuseté de la Pâtisserie Aux Délices de la Place située à Saint-Eustache.

Règlements :

- Réservé aux abonnés de la bibliothèque Guy-Bélisle de tous âges (numéro d'abonné exigé).
- Coupon de participation au comptoir - un seul coupon par abonné.
- Une boîte sera placée au comptoir pour y insérer votre coupon.

Tirage effectué le 1^{er} avril 2021.

23 mars - 10 h MOUVTONUS 50 +

Plateforme Zoom

Activité combinant 30 minutes de danse adaptée, 20 minutes de renforcement et d'équilibre musculaire et 10 minutes de détente et d'étirements.

50 ans et plus. Gratuit.

Équipement : bouteille d'eau.

Inscription obligatoire : saint-eustache.ca/inscription-aux-activites



24 mars - 18 h PILATES

Plateforme Zoom

Activité debout et au sol qui allie exercices physiques et respiration profonde dans le but d'améliorer la posture, la force musculaire et l'assouplissement articulaire.

16 ans et plus. Gratuit.

Équipement : tapis de sol et chaise.

Inscription obligatoire : saint-eustache.ca/inscription-aux-activites

24 mars - 19 h 15 ESSETRICS

Plateforme Zoom

Entraînement dynamique complet, inspiré du ballet, qui tonifie en combinant étirements et renforcement musculaire, flexibilité et mobilité.

16 ans et plus. Gratuit.

Équipement : tapis et serviette.

Inscription obligatoire : saint-eustache.ca/inscription-aux-activites

25 mars - 10 h ESSETRICS 50 +

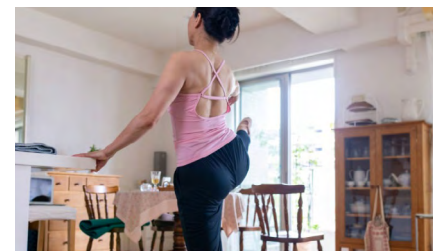
Plateforme Zoom

Entraînement au rythme lent et doux, inspiré du ballet, qui fera regagner mobilité, flexibilité et force en réveillant la puissance des muscles.

50 ans et plus. Gratuit.

Équipement : tapis et serviette.

Inscription obligatoire : saint-eustache.ca/inscription-aux-activites



25 mars - 16 h YOGA HATHA

Plateforme Zoom

Favorise l'équilibre et la vitalité du corps et de l'esprit à travers les postures, la respiration et la méditation.

16 ans et plus. Gratuit.

Équipement : tapis de yoga, blocs (gros livres) et bouteille d'eau.

Inscription obligatoire : saint-eustache.ca/inscription-aux-activites

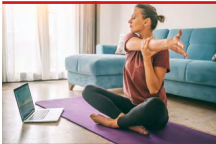
25 mars - 19 h « BUILDING A TOOLBOX TO OVERCOME ANXIETY IN CHILDREN »

Conférence en anglais offerte en ligne par l'Association Panda BLSO et donnée par Laura Young, éducatrice spécialisée, MA Child Studies

Cet atelier est conçu pour aider les parents à comprendre l'anxiété et comment elle se manifeste chez les enfants. Les parents apprendront des trucs et astuces pour aider leurs enfants à devenir plus résilients et à faire face à l'anxiété.

Coût : carte de membre annuelle 10 \$

Inscription : mjtrudel@pandablso.ca



BOUGER, MÉDITER, RELAXER

Nous vous invitons à vérifier les activités offertes sur saint-eustache.ca/evenements. Plusieurs activités seront ajoutées chaque semaine et ce, pour tous les groupes d'âges : aérobie, yoga, méditation, étirement et relaxation, karaté et essentrics pour ne nommer que celles-là !

25 mars - 19 h 30

KARATÉ ADULTES

Plateforme Zoom

Coordination, réflexes, conditionnement physique et technique d'autodéfense (utilisation des pieds).

16 ans et plus. Gratuit.

Équipement : bouteille d'eau.

Inscription obligatoire :

saint-eustache.ca/inscription-aux-activites

26 mars - 9 h 30

PILATES 50 +

Plateforme Zoom

Activité douce qui allie exercices physiques et respiratoires dans le but d'améliorer la posture, l'équilibre musculaire et l'assouplissement articulaire.

50 ans et plus. Gratuit.

Équipement : tapis de sol et chaise.

Inscription obligatoire :

saint-eustache.ca/inscription-aux-activites



26 mars - 12 h

YOGA HATHA

Plateforme Zoom

Voir détails de l'activité du 25 mars - 16 h.

Réouverture prochaine de la salle de spectacle du Centre d'art La petite église!

Surveillez la programmation : lapetiteeglise.com

31 mars - 19 h

BRUNCH DE PÂQUES



Présenté par **Katia Bricka de La recette parfaite**

Diffusé sur la page Facebook de la **bibliothèque Guy-Bélisle**

Réalisez un brunch de Pâques « vegan » et santé!

Pour toute la famille.

Gratuit. Aucune inscription requise.

Facebook.com/bibliothequeguybelisle



EN AVRIL, ON BOUGE À LA VILLE !

Le Défi Santé devient TOUGO! Trouvez dans l'agenda toutes les activités concoctées pour vous à l'aide du logo TOUGO ci-bas.

De plus, passez à la bibliothèque Guy-Bélisle et découvrez les paquets-mystères thématiques qui contiennent des documents préparés spécialement pour le mois TOUGO pour les abonnés.



1^{er} avril - 19 h

ÇA COÛTE CHER ÊTRE UN ADULTE !

Présenté par **Béatrice Bernard-Poulin**

En direct de la page Facebook de la **bibliothèque Guy-Bélisle**



Premier emploi, premier budget, déménager en appartement, sortir avec ses amis, acheter des vêtements, prévoir un voyage... Cette conférence vous donnera des trucs afin de gérer vos finances personnelles.

Pour adolescents.

Gratuit. Aucune inscription requise.

Facebook.com/bibliothequeguybelisle

2 avril - 9 h

BIBOCHE FÊTE PÂQUES !



Diffusé sur la page Facebook de la **bibliothèque Guy-Bélisle**

Conte improvisé d'une aventure du rat Biboché alors qu'il rencontre les poules de Pâques!

3 à 6 ans.

Gratuit. Aucune inscription requise.

Facebook.com/bibliothequeguybelisle

6 avril - 19 h 30

GÉRER L'OPPOSITION ET RETROUVER L'HARMONIE

Conférence en ligne offerte par l'Association **Panda BLSO** et donnée par le docteur **Benoit Hammarrenger, neuropsychologue et auteur**

L'opposition est une phase normale par laquelle passeront tous les enfants. Par contre, pour certains cette phase semble perdurer et rendre la vie difficile aux parents. Que faire lors d'une crise pour un « non » ? Que faire lorsqu'un enfant/adolescent cherche à faire sa loi et nous manque de respect ?

Coût : carte de membre annuelle 10 \$

Inscription : mjtrudel@pandablso.ca

8 avril - 12 h



ATELIER DE COLLATION SANTÉ

Présenté par **Émilie Derganc, kinésiologue chez Forme Active**

En direct de la page Facebook de la **bibliothèque Guy-Bélisle**

Vous avez besoin d'une bonne dose d'énergie ? Préparez des collations saines et le tour est joué ! Une liste d'ingrédients sera publiée le vendredi avant l'activité sur la page Facebook de la bibliothèque.

Pour adultes.

Gratuit. Aucune inscription requise.

Facebook.com/bibliothequeguybelisle



15 avril - 12 h

TOU GO

BOUGER AU TRAVAIL

Présenté par **Karine Paradis**, kinésiologue chez **Forme Active**

En direct de la page Facebook de la bibliothèque Guy-Bélisle

Comment être actif, même au travail? Des astuces simples et efficaces à mettre en pratique dans votre quotidien vous seront proposées.

Pour adultes.

Gratuit. Aucune inscription requise.

Facebook.com/bibliothequeguybelisle



17 avril - 10 h

UN CONTE AMÉRINDIEN

Présenté par **Patrick Therrien**

En direct de la page Facebook de la bibliothèque Guy-Bélisle

Mamuk, autochtone de dix ans, entre dans le monde des esprits des animaux en jouant de sa flûte. Ceux-ci conseillent Mamuk, sur la façon de régler les conflits de façon pacifique.

6 à 12 ans.

Gratuit. Aucune inscription requise.

Facebook.com/bibliothequeguybelisle



20 avril - 12 h

TOU GO

RALENTIR LE VIEILLISSEMENT PAR L'ACTIVITÉ PHYSIQUE

En direct de la page Facebook de la bibliothèque Guy-Bélisle

Apprenez à traiter différentes douleurs chroniques courantes.

Pour aînés.

Gratuit. Aucune inscription requise.

Facebook.com/bibliothequeguybelisle



21 avril - 10 h

TOU GO

DANSONS ENSEMBLE NIVEAU DÉBUTANT/INTERMÉDIAIRE

Plateforme Zoom

Cours de danse en ligne virtuel offert par Linda Paquin.

Pour adultes. Gratuit.

Inscription obligatoire : saint-eustache.ca/inscription-aux-activites



25 avril - 10 h

TOU GO

YOGA ET CONTES

Présenté par **Laurence Bourgault Martin**

En direct de la page Facebook de la bibliothèque Guy-Bélisle

Un cours de yoga avec un côté méditatif et un conte vous sont proposés. Un document récapitulatif du cours vous sera offert en ligne.

5 à 10 ans.

Gratuit. Aucune inscription requise.

Facebook.com/bibliothequeguybelisle



28 avril - 10 h

TOU GO

DANSONS ENSEMBLE NIVEAU DÉBUTANT/INTERMÉDIAIRE

Plateforme Zoom

Voir détails de l'activité du 21 avril - 10 h.

IMPORTANT - BAIN LIBRE

En raison de travaux à effectuer dans les vestiaires du Complexe aquatique, la programmation des bains libres sera **temporairement suspendue du lundi 29 mars au vendredi 2 avril inclusivement**. Les bains libres reprendront le samedi 3 avril.

COURS DE NATATION PRIVÉS

Jour	Heure	Dates		Âge	Coût		Description du cours	Lieu
		Début	Fin		Résident	Non-rés.		
COURS PRIVÉS FAMILIAUX (PARENT-ENFANT) - Seule l'inscription de l'enfant est requise et l'adulte devra accompagner l'enfant pendant l'activité.*								
SA	8 h à 8 h 50	2021-04-10	2021-05-01	3 à 9 ans	115,00 \$	145,00 \$	Niveaux Loutre de mer à Junior 2 1 enfant 3 à 9 ans et 1 parent Bassin récréatif	Complexe aquatique
SA	9 h à 9 h 50	2021-04-10	2021-05-01	3 à 9 ans				
SA	10 h à 10 h 50	2021-04-10	2021-05-01	3 à 9 ans				
SA	11 h à 11 h 50	2021-04-10	2021-05-01	3 à 9 ans				
DI	8 h à 8 h 50	2021-04-11	2021-05-02	3 à 9 ans	115,00 \$	145,00 \$	Niveaux Loutre de mer à Junior 2 1 enfant 3 à 9 ans et 1 parent Bassin récréatif	Complexe aquatique
DI	9 h à 9 h 50	2021-04-11	2021-05-02	3 à 9 ans				
DI	10 h à 10 h 50	2021-04-11	2021-05-02	3 à 9 ans				
DI	11 h à 11 h 50	2021-04-11	2021-05-02	3 à 9 ans				
COURS PRIVÉS - Une évaluation du niveau de l'enfant sera faite au premier cours.								
SA	8 h à 8 h 50	2021-04-10	2021-05-01	10 à 14 ans	115,00 \$	145,00 \$	Enfant de 10 à 14 ans Bassin compétitif	Complexe aquatique
SA	9 h à 9 h 50	2021-04-10	2021-05-01	10 à 14 ans				
SA	10 h à 10 h 50	2021-04-10	2021-05-01	10 à 14 ans				
SA	11 h à 11 h 50	2021-04-10	2021-05-01	10 à 14 ans				
DI	8 h à 8 h 50	2021-04-11	2021-05-02	10 à 14 ans	115,00 \$	145,00 \$	Enfant de 10 à 14 ans Bassin compétitif	Complexe aquatique
DI	9 h à 9 h 50	2021-04-11	2021-05-02	10 à 14 ans				
DI	10 h à 10 h 50	2021-04-11	2021-05-02	10 à 14 ans				
DI	11 h à 11 h 50	2021-04-11	2021-05-02	10 à 14 ans				

*Pour un cours semi-privé, les enfants doivent être de niveau égal ou équivalent (maximum de 2 enfants pour 1 parent, de la même famille et résidant à la même adresse). Inscrivez d'abord un des deux enfants en ligne afin de réserver votre plage horaire et contactez Sarra Tidjani par courriel au stidjani@saint-eustache.ca pour finaliser l'inscription du deuxième enfant.

COURS MÉDAILLE ET CROIX DE BRONZE

Jour	Heure	Dates		Âge	Coût		Description du cours	Lieu
		Début	Fin		Résident	Non-rés.		
COURS MÉDAILLE DE BRONZE								
DI	12 h à 17 h	2021-03-28	2021-04-25	14 ans +	130,55 \$	142,00 \$	Préalable : Junior 10 ou Étoile de bronze. Requis : manuel canadien de sauvetage (49 \$) et trousse de premiers soins incluant masque de poche (40 \$).	Complexe aquatique
COURS CROIX DE BRONZE								
DI	12 h à 17 h	2021-05-02	2021-05-30	14 ans +	136,00 \$	147,50 \$	Préalable : Médaille de bronze. Requis : trousse de premiers soins incluant masque de poche (40 \$).	Complexe aquatique

MODALITÉS D'INSCRIPTION

INSCRIPTION EN LIGNE : saint-eustache.ca/inscription-aux-activites
Résidents de Saint-Eustache et Boisbriand : à partir du lundi 22 mars, 9 h.
Non-résidents : à partir du jeudi 25 mars, 9 h.

- Carte citoyen (ou Carte non-résident) obligatoire.
- Paiement par cartes de crédit Visa ou MasterCard seulement.

Pour plus de renseignements sur la Carte citoyen et les preuves d'identité et de résidence requises, consultez le saint-eustache.ca/carte-citoyen ou composez le 450 974-5000.

VOUS N'AVEZ PAS DE CARTE DE CRÉDIT ?

Vous pouvez vous procurer une carte de crédit prépayée, en vente dans les bureaux de Postes Canada et dans certaines pharmacies. Notez que certains frais peuvent être exigés pour activer ce type de carte.

VOUS N'AVEZ PAS ACCÈS À INTERNET ?

Si vous n'avez pas accès à Internet pour vous inscrire aux activités, vous pourrez obtenir de l'aide aux inscriptions en contactant un préposé au numéro 450 974-5111, le lundi 22 mars, à compter de 9 h.

RENSEIGNEMENTS

Pour renseignements, contactez le Service du sport et du plein air au 450 974-5111.

Horaires sujets à modifications.

TOU GO

Saint-Eustache

Le Défi Santé devient TOUGO !

Le Défi Santé a subi une importante transformation... en commençant par son nom ! Ainsi, le Défi Santé devient TOUGO, un nom souriant qui annonce la promesse de la marque : « tout pour se donner un go santé ».

En avril, c'est le temps
de bouger dans la ville

DES HABITUDES SANTÉ QUE VOUS AIMEREZ !

La Ville de Saint-Eustache s'associe à TOUGO, pour vous offrir une foule d'activités durant le mois d'avril :

- des suggestions d'activités pour bouger en famille (voir les pages 5 et 6 de l'agenda ou vous référer au site Internet saint-eustache.ca/evenements ;
- des vidéos d'exercices à faire avec du mobilier urbain (banc de parc) ;
- des idées pour pratiquer des activités zen ;
- et plus encore !

montougo.ca et saint-eustache.ca/evenements

