

Bulletin municipal



Septembre 2022



Dans ce numéro

Avis public	3	Vie communautaire	10
Affaires municipales	4	Programme virage vert	11
Communiqué	6	Ailleurs dans mékinac	12
Bibliothèque	8	Calendrier	15

Municipalité de Saint-Séverin
1986, place du Centre
Saint-Séverin (Québec) G0X 2B0
Téléphone: 418 365-5844
Télécopieur: 418 365-7544
Site web: st-severin.ca
Courriel: st-

 Suivez-nous sur Facebook: Municipalité de St-Séverin de Proulxville

Prochaine parution: 20 octobre 2022

Date de tombée: 13 octobre 2022



C'est le temps des récoltes!

Vous avez un potager ou un arbre fruitier chez vous?

Vous avez des surplus que vous risquez de perdre?

Mékinac Récolte fait partie d'un mouvement qui permet de planifier des récoltes solidaires ou de recevoir des dons de fruits et légumes afin de les redistribuer dans la communauté par le biais des organismes en sécurité alimentaire de Mékinac.

Contactez-nous et informez-vous!

Pascale Dion, chargée de projet
(418) 365-5151 poste 208

pascale.dion@mcmeakinac.com

Page Facebook : Mékinac Récolte



**Cultive
le partage**



**En recherche
d'emploi ?**

**Tu souhaites
retourner aux études ?**

**Au Carrefour emploi Mekinac,
nous sommes là pour toi !**

418 365-7070

581 rue Saint-Paul,
Bureau 101, Saint-Tite
administration@cjemekinac.org

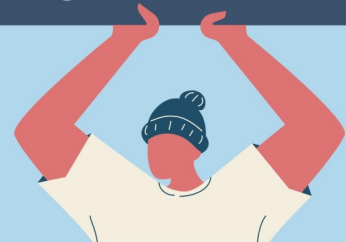


**CARREFOUR
EMPLOI
MÉKINAC**

Là pour tous.

Avec la participation financière de :

Québec 





Avis public



PROVINCE DE QUÉBEC
MRC DE MÉKINAC
MUNICIPALITÉ DE LA PAROISSE
DE SAINT-SÉVERIN

AVIS PUBLIC

Est, par la présente, donné par le soussigné de ce qui suit :

- 1) Lors de la séance tenue le 12 septembre 2022, le conseil municipal a adopté un premier projet de règlement portant le numéro 2022-788 modifiant le règlement de zonage 2022 afin d'agrandir la 47 1a à même la zone 46 Ca et de laisser le résidu de cette zone avec les mêmes usages pour les autres propriétaires.
- 2) Une assemblée publique de consultation sur ledit règlement aura lieu le :
26 septembre 2022 à 19 h au centre communautaire Robert-Crête situé au 51, boulevard Saint-Louis à Saint-Séverin

Au cours de cette assemblée, le maire ou son représentant expliquera le projet de règlement et les conséquences de son adoption ou de son entrée en vigueur. Il entendra les personnes et organismes qui désirent s'exprimer.

- 3) Les objets du présent règlement sont :
 - L'agrandissement de la zone 47 1a à même la zone 46 Ca et laisser le résidu de cette zone avec les mêmes usages pour les autres propriétaires.
- 4) Le projet de règlement contient des dispositions propres à un règlement susceptible d'approbation référendaire.
- 5) Le projet de règlement, ainsi que les zones visées par ce projet peuvent être consultés au bureau de la municipalité au 1986, place du Centre, Saint-Séverin, entre 8 h et 12 h et entre 13 h à 16 h.

Donné à Saint-Séverin, ce 15^e jour de septembre 2022.

Jocelyn St-Amant
Directeur général



Affaires municipales

Le mot du maire

Chères citoyennes, chers citoyens,

La semaine dernière, j'ai visité les territoires non organisés (TNO) sur invitation de la Sépaq. Le directeur de l'aménagement et de l'urbanisme de la MRC nous a décrit les réparations déjà effectuées et les travaux en cours ainsi que les prévisions (chemins, tronçons, glissements de terrains, etc.). On compte environ 1400 payeurs de taxes pour défrayer les coûts. C'est la MRC qui gère cet argent. Les sites les plus connus sont le Lac Normand, Le Dunbar et La Bête puante.

Les démarches sont entreprises pour élaborer un plan d'amélioration extérieur de la Salle Robert-Crête ainsi que l'aménagement intérieur. Ce bâtiment se veut une salle communautaire pour répondre aux besoins des gens ainsi qu'un endroit pour les situations d'urgence. Pour débiter, la municipalité a fait l'achat d'un réfrigérateur commercial en remplacement de celui qui était sur les lieux.

Un plan d'aménagement pour le terrain de jeu est complété. Ce plan va nous permettre de demander des subventions. C'est un projet qui va se réaliser sur plusieurs années.

Il est possible de consulter, sur le site internet, l'ordre du jour de la séance du conseil le vendredi qui précède la rencontre. Voici la procédure pour s'y rendre:

Allez sur le site st-severin.ca, et choisir onglet «Ma Municipalité»

Ensuite, Séance du conseil. Vous y verrez tous les Ordres du jour et les Procès-verbaux des derniers mois.

Merci à Mme Guylaine Lebel pour le travail accompli à la municipalité. Bonne continuité.

En terminant, je souhaite au nom du conseil et en mon nom personnel, un bon retour à l'école aux enfants, professeurs et aux parents.

Gérard Vandal

maire

À la séance du 12 septembre

Ouverture de la session; Adoption de l'ordre du jour; Adoption du procès-verbal de la session régulière du 1er août 2022; Adoption des comptes; Dépôt de la correspondance; Autorisation au directeur général à présenter une programmation révisée des travaux dans le cadre de la TECQ 2019-2023; Adoption du premier projet de règlement 2022-788 modifiant le règlement de zonage 2017-766; Varia; Tour de table; Questions de l'assemblée; Levée de la séance.



Nous tenons à vous aviser que
Lundi le 10 octobre, fête de
l'Action de grâce, le bureau
municipal sera fermé.



Affaires municipales

Vidange de fosses Septiques

Pour les personnes intéressées à savoir quand la vidange de votre fosses est prévu par Enercycle, il est possible de consulter la page suivante:

www.enercycle.ca/la-vidange-de-boue-de-fosses-septiques/

Sur cette page, vous aurez accès à votre dossier. Il sera alors possible de faire la vérification pour votre résidence.

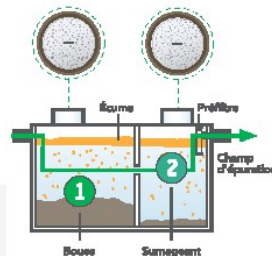
À faire avant la date prévue...

Installation septique standard

La fosse septique reçoit et traite l'ensemble des eaux usées de la maison.

Seules les fosses septiques standards avec champ d'épuration seront vidangées selon la technique de la vidange sélective. Les liquides et les solides sont pompés séparément. La partie liquide est filtrée à 99,98% et retournée directement dans la fosse. Le liquide ainsi filtré contient des éléments qui favorisent le bon fonctionnement de la fosse septique.

- 1 Le premier compartiment de la fosse septique sert à retenir et emmagasiner les matières solides et les écumes (matière grasse).
- 2 La partie liquide s'écoule dans la deuxième partie du bassin pour ensuite être dirigée vers le champ d'épuration. Le système est ainsi conçu afin que les boues et l'écume demeurent dans la fosse et que seuls les liquides migrent vers le champ d'épuration.



Préfiltre

Si votre fosse est équipée d'un préfiltre, celui-ci sert à filtrer les dépôts solides afin qu'ils ne se retrouvent pas dans le champ d'épuration.

Le préfiltre est situé sous le 2^e couvercle de votre fosse. Il est important de le nettoyer au besoin. Vous pouvez le nettoyer à l'aide de votre boyau d'arrosage. Le citoyen est responsable d'assurer l'entretien et le nettoyage du préfiltre.

Fosse de rétention

On retrouve également des fosses scellées (rétention) sans système de traitement secondaire. Ces compartiments fermés ne laissent échapper aucun liquide.

Ce type d'installation doit être vidangé au besoin, de manière à éviter les débordements.

Vérifiez le niveau régulièrement. Installez un détecteur de niveau.

Étapes de vidange sélective

- 1 Aspiration du surageant



- 2 Aspiration des boues et des écumes



- 3 Traitement par filtration du surageant et retour à l'installation



Rendez votre fosse septique accessible

Tous les couvercles doivent être dégagés et facilement accessibles. Les couvercles ne doivent pas être sous une galerie, dans un cabanon étroit, dans votre résidence, sous votre chalet, etc.

Respectez les consignes suivantes pour permettre la vidange de votre installation septique :

- 1 Numéro civique bien en vue
Afficher le numéro de la résidence afin qu'il soit visible du chemin principal.
- 2 Débarasser les couvercles
Dégagement minimal autour des couvercles : 10 cm (4 po)
Diamètre minimal des couvercles : 50 cm (20 po)
- 3 Débarasser les couvercles à boulons
Pour éviter les risques d'accident, dévissez les couvercles avec des outils au préalable et sécurisez les couvercles en replaçant deux boulons à la main jusqu'au moment de la vidange.
- 4 Libérer le stationnement et le terrain jusqu'à la fosse
Afin de laisser le camion de vidange septique passer (sans véhicule, arbres élagués).
Voir les dimensions du camion ci-bas.
- 5 Bien identifier l'emplacement de la fosse
Toujours identifier l'endroit où votre fosse est située par un drapeau ou bien par une perche.
- 6 Rendre votre propriété accessible
Barrière ouverte, chien bien attaché et loin des couvercles.



Le jour de la vidange de votre fosse septique

Aucune obligation d'être présent le jour de la vidange de votre fosse septique.



10 m - 25 000 kg

Certains éléments épurezateurs demandent une intervention spéciale avant la vidange. Vous devez vous assurer que toute la procédure recommandée par le fabricant a été suivie.



Communiqué

L'automne arrive à grands pas et plusieurs oiseaux migrateurs reprendront bientôt leur trajet du nord au sud, quittant ainsi leur territoire de reproduction vers leur zone d'hivernage. Les oiseaux sauvages constituent un réservoir pour l'influenza aviaire. Par leur présence accrue le long de la voie migratoire, ils contribuent à la propagation du virus et augmentent ainsi le risque de contamination des oiseaux domestiques. [De plus, les températures extérieures plus fraîches sont propices à la survie du virus dans l'environnement.](#)

Le ministère de l'Agriculture, des Pêcheries et de l'Alimentation du Québec (MAPAQ) demande votre vigilance et votre collaboration afin d'optimiser la surveillance et les mesures de prévention de la grippe aviaire qui représente une menace importante pour la santé de la volaille d'élevage. Elle représente toutefois un risque faible pour la population, puisque le virus se transmet rarement des oiseaux aux humains.

Oiseaux sauvages

En tant que citoyen, vous pouvez signaler la présence d'oiseaux sauvages morts ou moribonds en communiquant avec le ministère des Forêts, de la Faune et des Parcs (MFFP) au **1 877 346-6763**.

Selon certains critères, les spécimens pourront être récupérés pour analyse par les agents de protection de la faune. Toutefois, si vous êtes dans un secteur où plusieurs mortalités d'oiseaux sauvages sont rapportées, vous pouvez vous débarrasser des carcasses de façon sécuritaire.

Suivez le protocole pour [se débarrasser de façon sécuritaire d'une carcasse d'oiseau sauvage mort](#), disponible sur [Quebec.ca](#).

Prévention et biosécurité pour la volaille d'élevage

En tant que propriétaire d'une basse-cour ou d'un petit élevage d'oiseaux, vous devez savoir que le risque pour vos oiseaux de contracter le virus de l'influenza aviaire est **actuellement élevé**.

Les mesures de prévention et de biosécurité doivent être appliquées rigoureusement en tout temps et le niveau de vigilance doit demeurer élevé.

Les exigences prévues selon le [Règlement sur les conditions de salubrité des lieux de garde d'oiseaux captifs](#) doivent être respectées pour éviter les contacts avec les oiseaux sauvages:

Les oiseaux domestiques doivent être gardés dans un bâtiment ou un espace clôturé pour éviter qu'ils puissent en sortir librement.

Les mangeoires et les abreuvoirs de vos oiseaux doivent être protégés: aucun palmipède migrateur ne doit pouvoir y accéder ou les souiller.

L'eau de surface ne doit pas être utilisée pour abreuver les oiseaux ni pour nettoyer le matériel et les bâtiments.

Il est interdit de garder à la même adresse civique des oiseaux domestiques et des palmipèdes migrateurs.

(suite page 7)



Communiqué

Le ministère de l'Agriculture, des Pêcheries et de l'Alimentation du Québec (MAPAQ) recommande également aux propriétaires d'oiseaux d'élevage :

- D'éviter tout contact direct ou indirect avec les oiseaux sauvages en confinant les oiseaux d'élevage dans un bâtiment fermé lorsque possible, sinon dans un enclos avec toit (ex. : filet).
- D'éviter d'attirer les oiseaux sauvages par la présence de nourriture, de plans d'eau ou d'accumulation d'eau au sol à proximité de l'enclos.
- De nettoyer et désinfecter tout véhicule ou équipement avant chaque entrée ou sortie du lieu d'élevage.
- De limiter l'accès à la ferme aux personnes autorisées seulement et de s'assurer que ces personnes respectent les mesures de biosécurité en vigueur (tenir un registre des visiteurs, si possible).
- D'éviter tout contact entre les élevages de basse-cour et les élevages commerciaux (ex. : partage de personnel).

Surveillez ces signes cliniques chez vos oiseaux :

- Manque d'énergie et d'appétit
- Diminution de la production d'œufs et ponte de nombreux œufs à coquille molle ou sans coquille
- Enflure de la tête, des paupières, de la crête, des caroncules et des jarrets
- Toux, éternuements et signes nerveux
- Diarrhée
- Manque de coordination
- Mort subite

En cas de mortalités inhabituelles ou de signes de la maladie, consultez un médecin vétérinaire. Si vous ne parvenez pas à joindre de médecin vétérinaire, composez le **450 768-6763** pour joindre la ligne téléphonique de l'Agence canadienne d'inspection des aliments pour signaler des oiseaux malades ou le **1 844 ANIMAUX** pour communiquer avec la Centrale de signalement du MAPAQ.

Rassemblements d'oiseaux

Actuellement, le MAPAQ ne recommande pas de participer à des rassemblements d'oiseaux provenant de différents élevages (foire, exposition, concours).

Information générale aux citoyens

Si vous avez besoin d'informer vos citoyens, consultez et diffusez l'information disponible sur la page Web [Grippe aviaire | Gouvernement du Québec \(quebec.ca\)](http://Grippe_aviaire | Gouvernement du Québec (quebec.ca))



Bibliothèque

Journées de la culture

Encore une fois, la Bibliothèque participe aux Journées de la culture en présentant le vendredi 30 septembre un spectacle mettant en vedette Rémi Rivard à la guitare et à la voix, accompagné de deux amis musiciens. L'activité se tiendra à la sacristie de l'église dont l'acoustique se prête bien à la musique. Le spectacle est gratuit. C'est un rendez-vous le 30 septembre à 19 h 30.

Cette activité est financée par le volet culture de la MRC de Mékinac. Un grand merci aux marguilliers de St-Séverin qui ont autorisé l'utilisation de la sacristie.

La belle St-Maurice

Les Bibliothèques de la région de Mékinac ont reçu de la MRC des lunettes de réalité virtuelle présentant la production vidéo *La belle St-Maurice* réalisée par Culture Shawinigan. Le don comprend aussi un fauteuil pour un visionnement confortable. Disponible à la bibliothèque.

Exposition

La Bibliothèque se met à l'heure du western avec une exposition en phase avec le Festival. Nous remercions M. Pierre Mailhot pour le prêt d'une selle et de son équipement de maréchal-ferrant.

Potager de la Bibliothèque

Notre potager en libre accès offre encore de belles découvertes. Les tomates et les cerises de terre, le basilic et le persil, le kale, les concombres et les courgettes n'attendent qu'à être cueillis. Profitez-en, ça achève !

Horaire de la bibliothèque

Nos heures d'ouverture sont : lundi 18 h à 20 h 00, mercredi 13 h à 15 h et samedi de 9 h 30 à midi.

Pour nous rejoindre 418-365-6417

Portail de la bibliothèque: <https://biblietcie.ca>

Action de grâce

La Bibliothèque sera fermée pour l'Action de grâce, le lundi 10 octobre.

Heure de bénévolat

L'équipe de la Bibliothèque a cumulé 70 heures de bénévolat en août 2022.

Covid-19

Le port du masque n'est plus obligatoire et il revient à chacun de faire le choix de le porter ou non. Nous mettons toujours à disposition du désinfectant pour les mains.

Catalogue et ressources de la bibliothèque

Pour consulter notre catalogue et accéder aux documents et ressources numériques, tapez l'adresse suivante : <https://biblietcie.ca/>

Suivez nous sur Facebook!
Bibliothèque de St-Séverin Proulxville

Activités, photos, et dernières nouveautés disponibles !



Bibliothèque

Le nez dans les livres

Les dernières nouveautés disponibles à la bibliothèque:

Adultes

Ardone, Viola. *Le choix*

Collectif. *Le guide de l'auto 2023*

Dryden, Ken. *La série du siècle telle que je l'ai vécue*

Éthier, Catherine. *Une femme extraordinaire*

Girard-Audet, Catherine. *On ne tire pas sur les fleurs pour qu'elles poussent. T.1*

Mottley, Leila. *Arpenter la nuit*

Oseman, Alice. *Heartstopper. T.2 Un secret*

Rosenfeld, Hans. *L'été des loups*

Vadeboncoeur, Alain. *Prendre soin : au chevet du système de santé*

Jeunes

Kurokawa. *Arsène Lupin, gentleman cambrioleur, no 1 (version manga)*

Schoenborn, Mélina. *Ratatin*

Sobral, Patrick. *Les légendaires : les chroniques de Darkhell. T.3 La sentence des ombres*



Besoin de consultation médicale? Prise de sang ou radiographies simples?



Les personnes qui désirent prendre rendez-vous pour des prélèvements et des radiographies simples à nos deux CLSC, c'est-à-dire St-Tite et Ste-Geneviève de Batiscan, voici les deux méthodes à utiliser :

En ligne : clicsanté.ca (accès rapide 24/7)

Par téléphone : 819 519-3043 ou sans frais 1 833 383-3043 (du lundi au vendredi de 8 h à 16 h).

Les patients orphelins doivent communiquer au numéro de téléphone suivant : 1 844 313-2029 option 1

On vous dirigera vers le bon professionnel de la santé selon votre état (pharmacie, clinicienne, praticienne, médecin, etc.)



Appel à la civilité

Force est de constater que la population canine a fortement augmenté dans notre village. Voilà pourquoi la municipalité rappelle aux propriétaires de chiens l'importance de ramasser les excréments de leur animal, afin de maintenir un environnement propre et harmonieux pour tous.

Pour ce faire, le propriétaire d'un chien doit se prémunir des éléments essentiels pour ramasser les excréments que l'animal génère, et ce, tant sur le trottoir, dans les espaces publics que sur les terrains privés.

À cette fin, le gardien doit être muni en tout temps d'un sac de plastique ou de tout autre équipement analogue permettant d'en effectuer le ramassage de manière adéquate.

Ainsi, pour une question de gros bon sens, de respect, de fierté, de propreté et d'hygiène, il importe de se prémunir des articles nécessaires, afin de recueillir les matières fécales de son animal, par respect pour les voisins, pour les enfants, pour les citoyens et les visiteurs.

Au revoir aux gens de la communauté

Dans les prochains jours, je quitterai mon emploi au sein de la municipalité. Un nouveau défi m'attend dans un autre milieu.

Sachez qu'il m'a fait plaisir d'être à votre service, et ce, depuis les 3 dernières années.

Au plaisir de vous croiser dans le village!

Guylaine Lebel



Vie communautaire

Important-Important-Important

Assemblée générale du conseil d'établissement des écoles Plein Soleil et La Croisière se tiendra le 21 septembre 2022. La rencontre a lieu à l'école La Croisière de St-Séverin.

Pour de plus amples informations, communiquez avec l'école au 418 365-5057.

Bienvenue à tous!

Carole Buist,
représentante de la communauté

Pickleball

Prendre note que les rencontres de Pickleball auront lieu les lundis et jeudis de 9h30 à 11h30, à partir du 12 septembre, à la Salle Robert-Crête.

Nous sommes toujours intéressés de rencontrer de nouveaux membres. Il y a un très bel esprit d'équipe et la bonne humeur est toujours au rendez-vous.

Venez vous joindre à nous, on vous attend avec plaisir.

Diane Trudel
418 365-7338





Programme virage vert



PROGRAMME VIRAGE VERT

UN SOUTIEN POUR ACCÉLÉRER LE DÉVELOPPEMENT DURABLE
DES RÉGIONS

APPEL DE PROJET

JUSQU'AU
30 SEPTEMBRE
2022

PROJETS D'ENTREPRISES ET PROJETS COLLECTIFS

1- Donner accès à de **l'expertise spécialisée** à une entreprise pour la guider dans l'amélioration de ses performances environnementales et économiques.

2- Supporter financièrement la mise en œuvre de **projets collectifs de développement durable (DD)**.

MODALITÉS

- Pour les entreprises de **200 employés et moins**.
- Contributions non remboursables de **6 000 \$ à 15 000 \$** par projet.
- Financement couvrant un maximum de **90 % des dépenses admissibles** (honoraires professionnels & frais d'organisation d'activités pour les projets de collectifs).

Vous avez un projet ?



Contactez Cristal Becq, B.Sc, M. Env.
Conseillère en développement durable
cbecq@sadcvb.ca
418-328-4200 POSTE 226



Ailleurs dans Mékinac



301, rue st-Jacques # 210
418-289-3630
www.apham.org ou sur

L'APHA Mékinac a pour mission de :

Regrouper, soutenir et encourager les personnes handicapées en créant et en mettant en œuvre des programmes d'intégration récréatifs, éducatifs et sociaux adaptés à leur condition.

Informier et sensibiliser la population aux besoins des personnes vivant en situation d'handicap dans la MRC de Mékinac.

Calendrier des activités : Octobre 2022

Mardis 1-8-15-22	Cours d'aquaforme au Béli. (pour les inscrits)
Mercredis 5-19	Activités régulières, Viactive, jeux et soupe de l'amitié
Mercredi 12	Sortie aux pommes.
Jeudis 6-20	Cuisine collective
Mercredi 26	Fête de L'Halloween.
Vendredi 7	Quilles de soir (pour les inscrits)

Il peut avoir des changements imprévus à l'horaire dû à la situation sanitaire actuelle.

Merci de votre compréhension.

Mékinac Récolte

Mékinac Récolte... L'initiative vise à récolter les surplus au champ, au potager ou dans les arbres fruitiers du territoire dans le but d'en faire profiter la communauté.

Cette communauté de partage permet d'augmenter l'accessibilité de la population à des aliments sains, de réduire le gaspillage alimentaire et de développer la culture du partage et écocitoyenne.

Les citoyens ou producteurs intéressés peuvent manifester leur intérêt à faire partie du mouvement. Ainsi, un réseau de citoyens-cueilleurs est déployé dans la région afin de récolter les surplus alimentaires chez les entreprises agricoles, les potagers citoyens ou les arbres fruitiers via des activités de récolte qui sont planifiées au fur et à mesure que la saison avance. Les cueilleurs s'alternent afin de participer aux activités de récolte sur le territoire. Les denrées récoltées sont réparties entre les producteurs, les citoyens-cueilleurs et les organismes communautaires ou les institutions de la région.

POUR S'INSCRIRE :

- Entreprises maraîchères : <https://forms.gle/7jo7CPg3kgvgSofD9>
- Citoyens-donateurs : <https://forms.gle/DEJVdke3wriCsk1Y9>
- Organismes en sécurité alimentaire : <https://forms.gle/vqhOkVzVx78QAzeN7>
- Citoyens-cueilleurs : <https://forms.gle/sGe7q5addSYxkh8o6>



Ailleurs dans Mékinac



PROGRAMMATION OCTOBRE 2022

VEUILLEZ NOUS AVISER DE VOTRE PRÉSENCE SVP, MERCI!



Café-rencontre « Hommage à des êtres chers »

Nous avons tous perdu quelqu'un (ou un animal) qui nous manque et à qui on aimerait dire quelques mots. Partager ensemble comment était cette personne, ce qui vous manque d'elle ou ce qu'elle a laissé de son passage sera des plus bénéfique pour tous. Nous ferons ensemble un petit rituel qui commémorera leur absence.

L'APPU POUR LES PROCHES AIDANTS

En présence à 13h15

Le jeudi 4 octobre à Ste-Thècle au local 217

Le mardi 20 octobre à St-Luc-de-Vincennes

En virtuel (# réunion zoom 206 588 1781)



Le lundi 17 octobre à 9h30,

le lundi 24 octobre à 13h15



Aider sans s'épuiser « Reconnaître ses limites »

Dans cet atelier, la reconnaissance de vos limites sera au cœur des interactions et de l'apprentissage. Afin de se respecter et de prendre soin de soi, il est primordial de connaître ses limites et de les faire respecter.

Jeudi le 6 octobre à 13h15

Ste-Thècle (local 217)

Mardi 25 octobre à 13h15

St-Luc-de-Vincennes (2^e étage)



Repas-échange

Nous vous invitons à venir partager un repas ensemble au restaurant afin de sortir de la routine et passer un bon moment. Ce sera l'occasion de rencontrer d'autres personnes qui peuvent avoir des réalités semblables à la vôtre. Les frais de repas sont à la charge du participant.

L'APPU POUR LES PROCHES AIDANTS

Mardi 11 octobre à 11h30

Pizzeria Mont-Carmel

3331, route 157, Mont-Carmel

Jeudi le 13 octobre à 11h30

Restaurant chez Ti-Poil

392, route 153, St-Tite



Conférence « Planification de la perte d'autonomie »

Comment prévoyez-vous vivre vos vieux jours? En avez-vous déjà discuté? Cette conférence a pour but d'amorcer les réflexions qui s'imposent et vous préparera à toute éventualité. Pour vous et vos proches, c'est une opportunité à ne pas manquer!

L'APPU POUR LES PROCHES AIDANTS

Jeudi 27 octobre à 9h30 (accueil 9h15)

660, rue Principale, St-Luc-de-Vincennes

Conférence, dîner et activité 20\$ (fin 14h)

► Date limite d'inscription: le 24 octobre

Autobus partant de Ste-Thècle disponible

Possibilité de seulement assister à la conférence



Association des Personnes Aidantes de la Vallée-de-la-Batiscan
 Contactez-nous pour vous inscrire au 1 855 284-1390 (sans frais) ou
 par courriel à inscriptionsaidants@hotmail.com
 Ste-Thècle: 301, rue St-Jacques (local 207)
 St-Luc-de-Vincennes: 660, rue Principale (local au 2e étage)



Femmes de Mékinac



Ailleurs dans Mékinac

Bonjour à toutes,

« Ne force rien! Tout ce qui doit arriver arrivera! » - Auteur inconnu

La programmation d'automne se poursuit et est disponible au Centre de femmes. Femmes de Mékinac est ouvert du lundi au jeudi, de 9 h à 12 h et de 13 h à 16 h 30. Nous sommes situés au 211, rue St-Jacques à Sainte-Thècle. Si vous avez besoin d'écoute, de soutien, d'accompagnement ou si vous désirez vous inscrire à une activité ou simplement échanger, contactez-nous au : (418) 289-2588 ou sans frais au 1 866-666-2422.

PRÉSENCE DE FEMMES DE MÉKINAC À NOTRE-DAME-DE-MONTAUBAN

À partir du **Lundi 19 septembre 2022** de 13 h 30 à 15 h 30 à la Maison des jeunes L'Index, un lundi sur 2 avec Nathalie. As-tu envie d'en parler? De faire une pause? De Ventiler? D'être accompagnée dans ce que tu vis présentement? N'hésite pas à venir faire connaissance, je serai là pour toi!

ATELIERS DE DÉTENTE YOGA MÉDITATION

Les Mardis du 20 septembre 2022 au 8 novembre 2022 de 13 h 15 à 14 h 30 au Centre de femmes, 2^e étage : avec Anne-Marie Charest. Possibilité d'un deuxième groupe de 14 h 45 à 16 h si le nombre d'inscriptions le permet. 7 places disponibles par groupe. Coût : 25\$ membres – 40\$ non membres pour la série de 8 ateliers payable à l'inscription. Réservation obligatoire.

JOURNÉE MIEUX-ÊTRE

Mercredi 21 septembre 2022 de 10 h à 15 h 30 au Parc Antoine-Gauthier à Pointe-du-Lac : avec les femmes des centres de femmes de la région Mauricie / Centre-du-Québec, Ateliers en lien avec le mieux-être : Yoga, croissance personnelle, mise en forme Pound. Coût : gratuit (dîner et transport inclus). Réservation obligatoire au (418) 289-2588 pour réserver votre place dans l'autobus. Bienvenue à toutes!

JOURNÉE IMAGE CORPORELLE ET ACCEPTATION DE SOI

Jeudi 22 septembre 2022 de 9 h 30 à 16 h au Parc Saint-Jean-Optimiste : « S'aimer et s'accepter tel que nous sommes », Causerie en matinée avec Dre Marie-Pierre Gagnon-Girouard, Ph. D., professeure et psychologue. Séances photos à partir de 11 h 30 et création de messages positifs en après-midi. Dîner gratuit inclus. 20 places disponibles. Réservation obligatoire avant le 15 septembre 2022 au (418) 289-2588.

ATELIERS CRÉATIONS ARTICLES PERSONNALISÉS

Les Lundis du 26 septembre 2022 au 31 octobre 2022 (sauf 10 octobre) de 9 h 30 à 11 h 30 au Centre de femmes, 2^e

étage : avec Gizèle Béland. Créons ensemble des articles destinés à la vente au profit de Femmes de Mékinac. Outils et accessoires fournis. Votre temps offert au Centre est précieux pour nous.

ASSEMBLÉE DE CUISINE

Mercredi 28 septembre 2022 de 9 h 30 à 11 h 30 au Centre de femmes : « L'impact des contes de fées dans ma vie » avec Nicole Houle. Réservation obligatoire au (418) 289-2588.

SORTIE PLEIN AIR

Jeudi 6 octobre 2022 de 10 h à 15 h : Randonnée au Parc naturel régional de Portneuf Secteur Lac Carillon. La nature nous appelle à faire le plein d'énergie. Un même trajet vous est proposé : Intermédiaire Sentier K de l'ours – randonnée 3 heures sur 8 kilomètres; Débutant – début du parcours (3 kilomètres). Inscriptions avant le mercredi 28 septembre 2022. Apportez votre lunch et bouteille d'eau ainsi que de bonnes chaussures. Le transport est inclus. L'heure d'embarquement vous sera communiquée à l'inscription.

CONGÉ ACTION DE GRÂCES

Lundi 10 octobre 2022 : Si vous avez besoin d'aide urgente en notre absence, veuillez contacter CIUSSS MCQ Vallée-de-la-Batiscan au (418) 365-7555 / Info social 811 - SOS Violence conjugale au 1 800 363-9010 - La Séjournelle au (819) 537-8348 - Prévention suicide au 1 866 277-3553.

SORTIE CULTURELLE

Mercredi 12 octobre 2022 de 13 h à 19 h : Visite de la Vieille prison de Trois-Rivières et du Musée POP. Coût : 10\$ payable à l'inscription et souper à la Casa grecque de Shawinigan à vos frais. Inscription avant le 5 octobre au (418) 289-2588.

CAUSERIE

Jeudi 13 octobre 2022 de 13 h 15 à 15 h 30 au Centre de femmes : L'ostéoporose avec Josée Croteau, infirmière retraitée.

LA PETITE DOUCEUR DU MOIS

Mercredi 19 octobre 2022 de 13 h 15 à 15 h 30 au Centre de femmes : Notre invitée, Marie-Claude Beaudry partagera avec nous son cheminement de vie au féminin.

Femmes de Mékinac (Centre de femmes)

Tél. : (418) 289-2588

Courriel : info@femmekinac.qc.ca







Site Internet : <http://www.femmekinac.qc.ca> Facebook :

<https://www.facebook.com/FemmesdeMekinac/>



Calendrier

Octobre 2022

dim.	lun.	mar.	mer.	jeu.	ven.	sam.
						1 Bibliothèque 9 h30 à 12 Écocentre 8h30 à 11h30
** Écocentre** 15 octobre: dernière journée d'opération						
2	3 Bibliothèque 18 h à 20 h	4 Vie active 10 h à 11 h Salle Robert- Crête	5 Bibliothèque 13 h à 15 h Âge d'or	6 Pickleball 9h30 	7	8 Bibliothèque 9 h30 à 12 h Écocentre 8h30 à 11h30
9	10  Fête de l'Action de grâce Bureau municipal et Bibliothèque Fermés	11 Vie active 10 h à 11 h Salle Robert- Crête	12 Bibliothèque 13 h à 15 h Âge d'or	13 Pickleball 9h30 	14	15 Bibliothèque 9 h30 à 12 h ** Écocentre ** 8h30 à 11h30
16	17 Pickleball 9h30 Bibliothèque 18 h à 20 h Réunion du Con- seil 20 h	18 Vie active 10 h à 11 h Salle Robert- Crête	19 Bibliothèque 13 h à 15 h Âge d'or	20 Pickleball 9h30 	21	22 Bibliothèque 9 h30 à 12 h
23	24 31 Pickleball 9h30 Bibliothèque 18 h à 20 h 	25 Vie active 10 h à 11 h Salle Robert- Crête	26 Bibliothèque 13 h à 15 h Âge d'or	27 Pickleball 9h30 	28	29 Bibliothèque 9 h30 à 12 h
30						

Merci à nos commanditaires



**AUTOBUS
GERMAIN**
& FILS INC.

Transport scolaire • Voyages spéciaux

521 Route 352,
St-Adelphé (Qc) G0X 2G0
418 322-5816
autobusgermainetfils@globetrotter.net



Voie Rapide
CENTRE POUR AUTO ET PNEUS




Patrice Francoeur
Directeur

819 370-1971

**CENTRE
SANTÉ CHIROPRATIQUE**

Dre Chantal Auger,
Chiropraticienne, D.C.



735, rue Thibeau
Trois-Rivières (Cap)
G6T 7A4
819.373.2444


740, 4^e Avenue
Grandes-Piles
G0X 1H0
819.536.9566

800, Ch. des Moulins
Proulxville
G0X 2B0
418.365.5088

Remorquage Déverrouillage Survolage

REMORQUAGE
Aumont & S. Houle

1361, Chemin de la Côte St-Louis, St-Séverin (Québec) G0X 2B0
Tél. : **418 365-3229** Fax : 418 365-3838



AQDR
Mékinac

Association Québécoise de Défense des droits des
personnes Retraitées et préretraitées

301, rue Saint-Jacques
Local 218-A
Sainte-Thècle, Qc.
G0X 3G0

Tel : 418-289-2880
Fax : 418-289-2881
Courriel: aqdrmekinac@infoteck.qc.ca
Site : www.aqdrmekinac.org, Facebook

AVIVIA
FABRICANT D'ARMOIRES DE CUISINE

**AUGMENTEZ LA BEAUTÉ
ET LA VALEUR DE VOTRE CUISINE!**



ARMOIRES DE CUISINE
PRÊTES À ASSEMBLER • CLÉ EN MAIN
• ARMOIRES ÉCOLOGIQUES

AVIVIA.CA
20, route Goulet, Saint-Séverin-de-Proulxville



12 St-Georges, St-Séverin
Téléphone: 418.365.5934
Courriel: marchepronovost@live.ca



GLOBAL FORMATION
L'apprentissage simplifié!



www.global-formation.com

Sylvain Brouillette
Conception de documents
d'apprentissage en ligne
pour les entreprises

381, rue Saint-Maurice
Saint-Séverin-de-Proulxville
Québec, Canada, G0X 2B0
1-819-695-0093

sylvain.brouillette@global-formation.com

**Salon Funéraire
St-Amand et Fils Ltée**

Chantal St-Amand
Julie St-Amand

281, rue Dupont
Sainte-Thècle (Québec)
G0X 3G0

stamandetfils@globetrotter.net
TÉL. : 418 289-2411
Télééc. : 418 289-3963

Emmanuel Perron
Administrateur réseaux / graphiste

418 366-1287

161, rue Saint-Georges
Saint-Séverin (Québec)

info@fixeinfo.ca

www.fixeinfo.ca



Vente et réparation d'ordinateurs
Gestion de réseaux informatiques
Réparation de tablettes et
cellulaires
Conception graphique