

# BULLETIN MUNICIPAL

SEPTEMBRE 2014

## MUNICIPALITÉ DE SAINT-SÉVERIN



### SEMAINE DE LA PRÉVENTION DES INCENDIES

Sitôt averti, sitôt sorti ! Du 5 au 11 octobre

L'évacuation d'une famille peut s'avérer être tout un défi, surtout la nuit. Dans le pire des scénarios, vous avez moins de 3 minutes pour sortir d'une maison en flammes. Cela comprend le temps que l'avertisseur de fumée détecte la fumée, sonne et vous réveille. Il ne vous reste plus beaucoup de temps pour évacuer.

**Durant la semaine de prévention des incendies**, la Régie des incendie vous invite donc à :

- Vérifier l'emplacement ainsi que le bon fonctionnement de vos avertisseurs de fumée et de monoxyde de carbone qu'il soit à piles ou à batterie.
- Vérifier l'emplacement et le bon état de vos extincteurs portatifs.
- Planifier l'évacuation des enfants des personnes handicapés ainsi que des personnes âgées.
- Vous exercer à évacuer votre résidence.

#### Comment choisir un avertisseur de fumée

- L'avertisseur de fumée à **ionisation** est le plus courant. Il s'installe près des chambres à coucher.
- L'avertisseur de fumée à cellule **photoélectrique** s'installe près de la cuisine, de la salle de bain et des appareils de chauffage, car il déclenche moins d'alarmes inutiles causées par les vapeurs d'humidité ou de cuisson.
- L'avertisseur muni d'une pile longue durée au lithium constitue un choix avantageux. La pile, située dans un compartiment scellé, a une durée de vie de dix ans.
- Si un occupant est sourd ou malentendant, il est recommandé d'installer des avertisseurs de fumée qui combinent une lumière stroboscopique et du son.

Sébastien Martinet, technicien en prévention incendie, 418-365-5143 poste 157

#### Dans ce numéro :

Communiqué	2
Maison des familles/ Personnes aidantes	3
Programme Pied / SQ	4
Université du troisième âge	5
Femmes de Mékinac	6
Bibliothèque	7
Calendrier	8

1986, place du Centre  
Saint-Séverin G0X 2B0  
Téléphone: 418-365-5844  
Télécopieur: 418-365-7544  
st-severin.ca  
st-severin@regionmekinac.com



**SAINT-SÉVERIN SUR FACEBOOK**

Pour toutes les informations pertinentes :  
Aimez notre page Facebook: Municipalité de St Séverin de Proulxville

**RÉUNION DU CONSEIL**

La prochaine réunion du Conseil aura lieu le lundi 6 octobre à 20h00.

**ACTION DE GRÂCE**

Prenez note que le lundi 13 octobre 2014, le bureau municipal sera fermé.

**ABRIS « TEMPO »**

La date permise pour la pose de ces abris est valide à compter du 1<sup>er</sup> octobre de chaque année.

**COLLECTE DES DÉCHETS**

Il est à noter que la dernière collecte hebdomadaire sera le **jeudi 16 octobre**. Par la suite, celle-ci se fera aux deux semaines. Vous pouvez consulter le calendrier en dernière page pour les dates à retenir.

**FADOQ DE SAINT-SÉVERIN**

Le club FADOQ de Saint-Séverin vous invite à son premier dîner de la saison, le **mercredi 17 septembre** à la salle communautaire Robert Crête. Inscrivez-vous avant le 14 septembre 20h00. Le dîner mensuel **d'octobre aura lieu le mercredi 15 octobre**, et il faut s'inscrire avant le 12. De belles surprises vous attendent! Activités en après-midi.

Thérèse Gélinas (365-4126), Cécile Trudel (365-5263).

**COURS DE ZUMBA**

Début: Mercredi 1<sup>er</sup> octobre 2014  
Durée: Session de 10 cours  
Heure: 20h00  
Endroit: 40, boulevard Saint-Louis à Saint-Séverin  
Gymnase de l'école La Croisière  
Coût: 90,00\$ pour la session de 10 semaines.

Votre Télé vous attendra!!!

**Inscriptions: Raiza Bompert 418-365-3977**



*Pour tous,  
à chacun son rythme,  
Faites le pour vous!*

*Bon pour vous  
Bon pour votre coeur  
Bon pour votre santé  
Et bien plus !!!*

## Maison des Familles de Mékinac

### Calendrier des activités



#### Septembre 2014

**Mercredi 17 septembre Club couture (8 h 30 à 11 h 30)**  
du 17 septembre au 10 décembre 2014. Cet atelier s'adresse à tous. Divers projets de couture sont initiés et réalisés par les participantes.

**Lundi 22 septembre Massage bébé 0-1 an (9 h 30 à 10 h 30)**  
du 22 septembre au 20 octobre. 1 série de 5 rencontres.

Le massage est un merveilleux moyen de communication et il favorise la relaxation. La Maison des familles de Mékinac vous invite à une série de massage d'une durée de cinq semaines pour les bébés 0-1 an. À l'aide de différentes techniques de massage, vous apprendrez à masser toutes les parties du corps. La prochaine session débutera ce lundi 22 septembre à 9h30. Le port de vêtements confortables est conseillé. Prière d'apporter une grande serviette pour y coucher bébé. Masser son bébé c'est vivre une expérience unique et intime.

**Jeudi 25 septembre Café-rencontre (9 h à 11 h)**  
Thème : Comment gérer son temps pour gagner du temps.

**Mardi 30 septembre La mijoteuse (18 h 30 à 21 h)**  
Venez cuisiner des mets à la mijoteuse pour votre famille.

Le service de halte-garderie est offert gratuitement aux participants inscrits préalablement à nos activités.

**Pour information ou pour vous inscrire, composez le 418-365-4405**

## ASSOCIATION DES PERSONNES AIDANTES



*Association des Personnes Aidantes  
de la Vallée-de-la-Batiscan*

### Activités à venir:

Jeudi 9 octobre: **Atelier " Aider sans s'épuiser "** Le résilience  
13h15 à 15h00. Coût: gratuit (membre) Local 207

Jeudi 16 octobre: **Café-jasette**  
13h15 à 15h00. Coût: Café gratuit. Salle de quilles Saint-Adelphe

Jeudi 24 octobre: **L'ortho thérapie avec Mélanie Poirier Bronsard**  
13h15 à 15h00. Coût: gratuit (membre). Local 217

Jeudi 31 octobre: **Fête Halloween** Mini conférence sur la peur et l'anxiété  
et décoration de citrouille  
9h00 à 12h00. (Coût: 7\$). Local 217

### **Pour inscription, communiquez avec nous:**

301, rue Saint-Jacques, local 207, Sainte-Thècle, 418-289-1390



## Le programme PIED un outil efficace et disponible !

Le populaire programme PIED consistant à des exercices spécifiques conçus pour améliorer l'équilibre et la force des jambes afin de prévenir les chutes et garder les os en santé est encore disponible. Pourquoi ne pas en profiter pour développer son équilibre pour mieux se protéger des chutes?

Ce programme s'adresse aux aînés de 65 ans et plus, autonomes, qui ont déjà fait une chute ou sont préoccupés par leur équilibre et qui conséquemment restreignent leurs activités. Toutefois, les personnes de 60 à 64 ans sont aussi admissibles, lorsque les places ne sont pas toutes comblées.

Les participants du groupe doivent s'attendre à travailler fort tout en s'amusant. À raison de deux (2) rencontres hebdomadaires, sur une période de douze (12) semaines, ils pourront améliorer leur endurance, leur équilibre, ainsi qu'apprendre à adopter des comportements sécuritaires. Les participants des éditions précédentes ont dit retirer plusieurs bienfaits.

L'activité physique et l'exercice jouent des rôles essentiels pour diminuer ou retarder l'apparition de certains facteurs de risque qui contribuent aux chutes chez les aînés. Pour nous déplacer, notre corps a besoin d'équilibre, d'où l'idée du programme intégré d'équilibre dynamique appelé PIED.

La bonne nouvelle est que le programme vous est à nouveau offert cet automne à la salle des aînés de St-Tite. Les cours débuteront le 30 septembre à raison de deux fois par semaine les mardis et vendredis matin. Les personnes désireuses de participer au programme PIED doivent réserver leur place et compléter une grille d'aptitudes. Pour ce faire, il est possible de vous inscrire en composant le 418-365-7555 au poste 3065. Madame Anne-Marie Gauthier, thérapeute en réadaptation physique, se fera un plaisir d'agir à titre d'animatrice du programme PIED. Le nombre de participants est limité à 15. Hâtez-vous!



## LE TEMPS DES RÉCOLTES

S'adonner à la culture de cannabis à l'intérieur d'une résidence ou dans un champ est une activité interdite par la loi.

Tout au long de l'année, il y a de la culture qui se fait. Soyez à l'affût des indices qui pourraient nous aider à enrayer ce crime :

- Lorsqu'il s'agit d'une production intérieure : Maison visitée souvent par des individus, fenêtres barricadées, fort bruit de ventilation, odeur de marijuana, etc.
- Lorsqu'il s'agit d'une production extérieure : Outils de jardinage dans les champs, présence de repères visuels accrochés aux arbres, va-et-vient d'inconnus, etc.

**Aidez-nous à lutter contre cette criminalité** : Prenez en note les descriptions de véhicules ou de suspects, notez la plaque d'immatriculation et surtout, évitez de vous aventurer près du secteur redouté pour une culture.

**Voici trois façons de transmettre vos informations en toute confidentialité :**

1. Contactez votre poste de police local via le 310-4141 ou \*4141 (par cellulaire)
2. Appelez la Centrale d'information criminelle au 1-800-659-4264
3. Appelez la ligne Échec au crime au 1-800-711-1800.

Voici le lien pour consulter le site Internet de la Sûreté du Québec au sujet du programme Cisaille : <http://www.sq.gouv.qc.ca/prevenir-la-criminalite/programmes/programme-cisaille.jsp>



## L'Université du troisième âge à Saint-Tite

L'Université du troisième âge de l'UQTR accepte toutes les personnes de 50 ans et plus, sans égard au dernier diplôme obtenu !

**Aucun travail, lecture obligatoire ou examen ne sont exigés!**

Si vous souhaitez :

- Acquérir et partager des connaissances;
- Explorer des questions liées aux temps actuels;
- Développer des compétences nouvelles;
- Avoir l'occasion de découvrir, d'apprendre et de se dépasser;
- Stimuler votre mémoire afin de conserver son efficacité.

**Cours par Jacques Sénécal** (Professeur retraité, philosophe)

### UTA 0710 - Philosophie et vie quotidienne

*De quoi est constituée notre pensée personnelle? De réflexions et d'expériences? D'idées reçues par l'éducation et la mentalité sociale communément admises comme des «vérités»? «Plus ça change, plus c'est pareil», «Les idées mènent le monde», «À chacun sa vérité», «Qui veut, peut», etc. Que disent ces locutions? Qu'en dit la philosophie? En les examinant, nous nous trouverons à exposer un aperçu des principales doctrines qui y sont dissimulées et à rappeler les grandes controverses qui ont occupé les penseurs depuis des millénaires : autant ceux de la tradition que les dissidents. La philosophie peut-elle nous aider à apprendre à penser de façon originale?*

**La session débute le mardi 23 septembre et se termine le 4 novembre.**

**Endroit : Saint-Tite, Centre Armand-Marchand (375 Rue Adrien-Bélisle)**

**Mardi de 9 h à 11 h**

**Prix : 85\$ pour 7 semaines de 2h**

**Première inscription à l'UTA?** : L'ouverture du dossier est au coût de 40 \$ (60\$ par téléphone) et peut se faire en tout temps via le site Web de l'UTA.

**Inscription** : du jeudi 28 août au vendredi 12 septembre

Au bureau de l'UTA, par téléphone\*, par la poste ou via le site Web :

Université du Québec à Trois-Rivières (UTA), C.P. 500, Trois-Rivières, G9A 5H7

Téléphone 819-376-5011, poste 2109

Site Web : [www.uqtr.ca/uta](http://www.uqtr.ca/uta)

\*Des frais de 15\$ s'ajoutent lors d'une inscription par téléphone.



**Le Mardi 7 octobre** de 13h15 à 15h30, Journée nationale des centres de femmes du Québec : Joanne Blais de la Table de concertation du mouvement des femmes de la Mauricie viendra nous parler de la Marche mondiale des femmes 2015 qui aura lieu en octobre 2015. L'activité a lieu à Femmes de Mékinac (centre de femmes) situé au 211 rue St-Jacques à Sainte-Thècle.

**Le Jeudi 9 octobre** de 13h15 à 15h30, Causerie sous le thème « Baisse de libido » avec Sylvie Boisvert, sexologue B.A. L'activité a lieu à la Salle municipale du Lac-aux-Sables, 820 St-Alphonse.

**Le Jeudi 16 octobre** de 13h15 à 15h30, Rendez-vous gourmand « Aubergine gratinée et quiche aux noix d'acajou » avec Ginette Gauthier. L'activité a lieu à Femmes de Mékinac (centre de femmes) situé au 211 rue St-Jacques à Sainte-Thècle.

**Le Mercredi 22 octobre** de 19h à 21h, Causerie en collaboration avec la Maison des familles de Mékinac sous le thème « Trop proche des enfants j'étouffe, trop loin je m'inquiète d'eux ou je me sens coupable » avec Ginette Mongrain. L'activité a lieu à Femmes de Mékinac (centre de femmes) situé au 211 rue St-Jacques à Sainte-Thècle.

**Le Jeudi 23 octobre** de 13h15 à 15h30, Atelier créatif avec Marianne Dallaire : « Fabriquer soi-même ses onguents, baume à lèvres ». L'activité a lieu à Femmes de Mékinac (centre de femmes) situé au 211 rue St-Jacques à Sainte-Thècle. Coût : 4\$ par participante.

**Le Lundi 27 octobre** de 12h à 19h, Journée d'inscriptions aux activités de novembre et décembre 2014. L'activité a lieu à Femmes de Mékinac (centre de femmes) situé au 211 rue St-Jacques à Sainte-Thècle.

**Le Mercredi 29 octobre** de 13h à 16h, Causerie sur le deuil avec Denise Rivard. L'activité a lieu à la Salle de l'Âge d'Or de Saint-Joseph-de-Mékinac situé au 209, chemin Lejeune.

**Le Jeudi 30 octobre** de 9h30 à 12h, Déjeuner entre Elles au coût de 5\$ par participante. L'activité a lieu à Femmes de Mékinac (centre de femmes) situé au 211 rue St-Jacques à Sainte-Thècle.

Inscription obligatoire et Infos : 418-289-2588.

## ACTION DE GRÂCE

La Bibliothèque sera fermée le 13 octobre prochain, lundi de l'Action de grâce.

## ÉCHANGE DE LA COLLECTION

Le 26 août dernier avait lieu le deuxième échange de l'année. Les bénévoles de la Bibliothèque ont mis en boîte près de 500 ouvrages et en ont remplacé tout autant aux rayons. Parmi les nouveautés figure une exposition d'ouvrages sur le voyage. Vous trouverez également une nouvelle sélection de livres audios.

## PORTAIL DE LA BIBLIOTHÈQUE

Pour consulter notre catalogue, renouveler vos prêts, réserver des volumes, en demander par le service de prêt entre bibliothèques ou pour consulter les ressources numériques du réseau, consultez l'adresse suivante : <http://www.mabibliotheque.ca/>

Choisissez d'abord le réseau Biblio de la Mauricie, puis notre municipalité.

Ou encore tapez Bibliothèque de St-Séverin dans Google. Insérez l'adresse dans vos marque-pages !

## LE NEZ DANS LES LIVRES

**Voici nos dernières nouveautés :**

### ADULTES

Archer, Jeffrey. *Chroniques des Clifton. T.2 Les fautes de nos pères*  
Archer, Jeffrey. *Chroniques des Clifton. T.3 Des secrets bien gardés*  
Coulombe, Michel, éd. *Les forces de l'âge*  
Dalpé, Micheline. *Les orphelins irlandais*  
Duquet, Denis et autres. *Le guide de l'auto 2015*  
Eddie, Christine. *Je suis là*  
Flagg, Fannie. *Miss Alabama et ses petits secrets*  
Gray, John. *Mars et Vénus font la paix*

### JEUNES

Badreddine, Delphine. *La vie des animaux*  
Barcelo, François. *Napoléon Ratté, le conquérant du mont Chapeau*  
Bergeron, Alain M. *Capitaine Static. t.6 Mystère et boule de gomme !*  
Bergeron, Alain M. *Les homards (Savais-tu?)*  
Bhadra, Sangeeta. *Sam et sa colère*  
Côté, Geneviève. *Bonne nuit, toi*  
Han, Jenny. *L'été où je suis devenue jolie*

La bibliothèque est ouverte le lundi de 18 h à 20 h et le samedi de 10 h à midi.

1<sup>er</sup> AU 31 OCTOBRE 2014

dim.	lun.	mar.	mer.	jeu.	ven.	sam.
			1 <b>Fadoq</b> Activités à 13h	2 	3	4 <b>Bibliothèque</b> 10h00 à 12h00
5	6 <b>Bibliothèque</b> 18h00 à 20h00  <b>Réunion du conseil: 20h00</b>	7	8 <b>Fadoq</b> Activités à 13h	9  	10	11 <b>Bibliothèque</b> 10h00 à 12h00
12	13 <b>Action de Grâce</b>  <b>Bureau municipal Fermé</b>  <b>Bibliothèque Fermée</b>	14 <b>Viactive</b> 10h00	15 <b>Fadoq</b> Dîner mensuel  <b>Séance publique de la MRC: 20h00</b>	16 	17	18 <b>Bibliothèque</b> 10h00 à 12h00
19	20 <b>Bibliothèque</b> 18h00 à 20h00	21 <b>Viactive</b> 10h00	22 <b>Fadoq</b> Activités à 13h	23 	24	25 <b>Bibliothèque</b> 10h00 à 12h00
26	27 <b>Bibliothèque</b> 18h00 à 20h00	28 <b>Viactive</b> 10h00	29 <b>Fadoq</b> Activités à 13h	30 	31	