INFO MUNICIPAL

Volume 28, numéro 2
Règlement : 1977-12-329

MUNICIPALITÉ
Saint-Narcisse

*SE RÉALISER. ENSEMBLE.*

# MARS 2025

Vous avez des questions pour « M'sieur le maire » ? Chaque mois, il y a une chronique dans laquelle vous pouvez avoir réponse à votre question.

Envoyez votre question à municipalite@saint-narcisse.com ou par la poste au : 353, rue Notre-Dame, Saint-Narcisse (Québec) G0X 2Y0.

Québec 511: Accueil – Site mobile

https://www.quebec511.info

Consultez le site mobile de Québec 511 pour planifier vos déplacements : conditions routières, travaux, fermetures de routes, état de la circulation, etc.

## En manchettes

Mot du maire
PAGE 2

Demande de permis
C'est le temps de demander ton permis de construction ou de rénovation.
PAGE 4

La consigne élargie
La consigne s'élargit pour le plastique et vous pourrez déposer en plus des contenants déjà consignés.
PAGE 7

Offres d'emploi :
- Coordonnateur.trice - camp de jour
- Animateur.trice - camp de jour

PAGES 10 et 11

Chaise des générations
Préparation d'une CHAISE DES GÉNÉRATIONS pour la municipalité.
PAGE 13

Achat local des Chenaux
LE MEILLEUR EST SI PROCHE !

ALERTES MUNICIPALES

**Afin d'être informé des nouvelles importantes et des alertes, inscrivez-vous sur notre site Web à l'adresse suivante : *www.saint-narcisse.com***

# MOT DU MAIRE

Guy Veillette, maire

## *Plaisirs d'hiver*

Ceux qui doutaient de l'arrivée de l'hiver enneigé sont maintenant certainement rassurés ! Avec les chutes abondantes de neige, les amateurs de sport d'hiver peuvent s'en donner à cœur joie. Patin, ski, motoneige, glissade, raquette, pêche blanche… on peut en profiter pleinement. C'est d'ailleurs ce qu'on fait plusieurs familles lors de la journée Plaisirs d'hiver, le 8 février dernier. Tours de calèche avec Écurie Gaétany, structure gonflable, présence d'un conteur, glissade, patinage sur l'anneau de glace, chocolat chaud et cafés offerts gratuitement ont meublé cette magnifique journée qui s'est déroulée sous le soleil.

Un immense merci aux bénévoles qui se sont impliqués pour réaliser cette belle activité. Un merci particulier à Écurie Gaétany, Céline Dessureault, Martine Tessier, Marco Dubé, André Ayotte, Jean-Pierre Piché pour le coup de main toujours très apprécié. Merci aussi à François et Lucien Trudel d'avoir fourni le bois qui a alimenté notre magnifique foyer (une réalisation de Guy Trépanier, notre habile touche-à-tout !!!). Merci aussi au personnel de la municipalité qui a travaillé dans l'ombre pour planifier cette journée d'activité.

Nous avons la chance d'avoir des bénévoles engagés et responsables qui sont capables de s'adapter à toute situation et qui œuvrent dans le plaisir. C'est magnifique de voir ça !

## *Des nouvelles du projet de réfection du Barrage de Saint-Narcisse*

Ce projet continue de progresser selon l'échéancier qui nous avait été présenté. Actuellement, des expertises sont faites sur des parties d'équipement pour connaître l'état de ceux-ci et estimer les coûts de remise à niveau. De bonnes nouvelles apparaissent avec ces investigations sur certaines pièces d'équipement qui sont encore en bon état de fonctionnement. Un point important à confirmer est l'état de la conduite d'amenée de l'eau entre le barrage et la centrale. Mais toute l'équipe demeure optimiste. Nous devrions être en mesure d'obtenir les estimations réalistes des coûts et des échéanciers relatifs à ce projet vers la fin-mai ou le début du mois de juin et prendre une décision finale sur la poursuite ou non de ce dossier. Mais actuellement, les voyants sont toujours au vert. Les discussions relatives à l'implantation ou non d'éoliennes sur notre territoire n'ont aucun lien avec le projet de réfection du barrage.

***Un grand merci au comité d'embellissement pour les magnifiques cœurs installés près du bureau municipal à l'occasion de la Saint-Valentin ! Quelle belle façon de mettre un peu de lumière dans notre hiver !***

Municipalité de Saint-Narcisse
353, rue Notre-Dame, Saint-Narcisse, G0X 2Y0
Site internet: www.saint-narcisse.com / Téléphone : 418-328-8645
Messagerie: municipalite@saint-narcisse.com / Facebook : Municipalité Saint-Narcisse

**Heures d'ouverture :** Lundi, mardi et mercredi : 7 h à midi / 13 h à 17 h
Jeudi : 7 h à midi / 13 h à 16 h

## Votre conseil municipal

**Guy Veillette, maire**
g.veillette@saint-narcisse.com

**Catherine Bourget**, siège #1
c.bourget@saint-narcisse.com

**Nathalie Jacob**, siège #2
n.jacob@saint-narcisse.com

**Michel Larivière**, siège #3
m.lariviere@saint-narcisse.com

**Jocelyn Cossette**, siège #4
j.cossette@saint-narcisse.com

**Kim Mongrain**, siège #5
k.mongrain@saint-narcisse.com

**Gilles Gauthier**, siège #6
g.gauthier@saint-narcisse.com

## Calendrier des séances ordinaires 2025

- Mardi 14 janvier
- Mardi 4 février
- Mardi 4 mars
- Mardi 1er avril
- Mardi 6 mai
- Mardi 3 juin
- Mardi 8 juillet
- Mardi 12 août
- Mardi 2 septembre
- Mardi 7 octobre
- Mardi 11 novembre
- Mardi 2 décembre

## Personnel administratif

**Stéphane Bourassa**, directeur général et greffier trésorier
s.bourassa@saint-narcisse.com / 418-328-8645 poste 2227

**Johanne Ringuette**, directrice générale adjointe et greffière trésorière adjointe
j.ringuette@saint-narcisse.com / 418-328-8645 poste 2225

**Lucie Désaulniers**, technicienne administrative
municipalite@saint-narcisse.com / 418-328-8645 poste 2221

**Tony Turcotte**, inspecteur municipal en bâtiment et environnement (urbanisme)
inspecteur@saint-narcisse.com / 418-328-8645 poste 2224

## Service des loisirs

loisirs@saint-narcisse.com / 418-328-8645 poste 2228

## Contremaître travaux publics

**Guy Trépanier**, contremaître et resp. de l'entretien mécanique (voirie)
g.trepanier@saint-narcisse.com / 418-328-8645 poste 2226

## Personnel de soutien

**Louise Martineau**, responsable de la bibliothèque
biblio001@reseaubibliocqlm.qc.ca / 418-328-4430

**Christian Beaudoin**, directeur du service incendie
incendie@saint-narcisse.com / 819-698-4852

Vous envisagez d'effectuer des travaux de construction ou de rénovation sur votre propriété !

Selon le type de travaux, un permis de construction, un certificat d'autorisation ou une déclaration de travaux est nécessaire.

## Quels travaux nécessitent un permis de construction ?

**Voici une liste non exhaustive des travaux nécessitant un permis ou un certificat d'autorisation :**

- L'agrandissement du bâtiment principal ;
- L'ajout de fenêtre ou de porte sur une façade extérieure ;
- Construire un balcon, un escalier, une terrasse, une galerie, un perron ou ajouter une rampe ;
- L'installation d'une piscine creusée ;
- La construction d'un cabanon de plus de `trois mètres carrés ;
- La construction d'un garage ;
- Les travaux touchant au revêtement extérieur ;
- La construction d'une mezzanine ;
- La démolition d'un bâtiment ;
- Installation septique ;
- Changer l'usage du bâtiment ;
- Couper des arbres ;

L'installation d'une clôture ;

**N. B.** Il se peut également que le permis vous soit refusé si votre projet ne respecte pas les exigences de la réglementation municipale ou si vous ne fournissez pas les documents demandés. Alors, veillez à bien vous renseigner et soyez rigoureux dans la constitution de votre dossier !

**Voici une liste non exhaustive des travaux nécessitant une déclaration de travaux :**

- Le remplacement de fenêtres et de portes extérieures
- La rénovation d'un balcon, d'escaliers, d'une terrasse, d'une galerie ou d'un perron en gardant la dimension ;
- Le remplacement d'une toilette, de robinets, d'un bain ;
- La rénovation intérieure sans toucher au mur porteur.

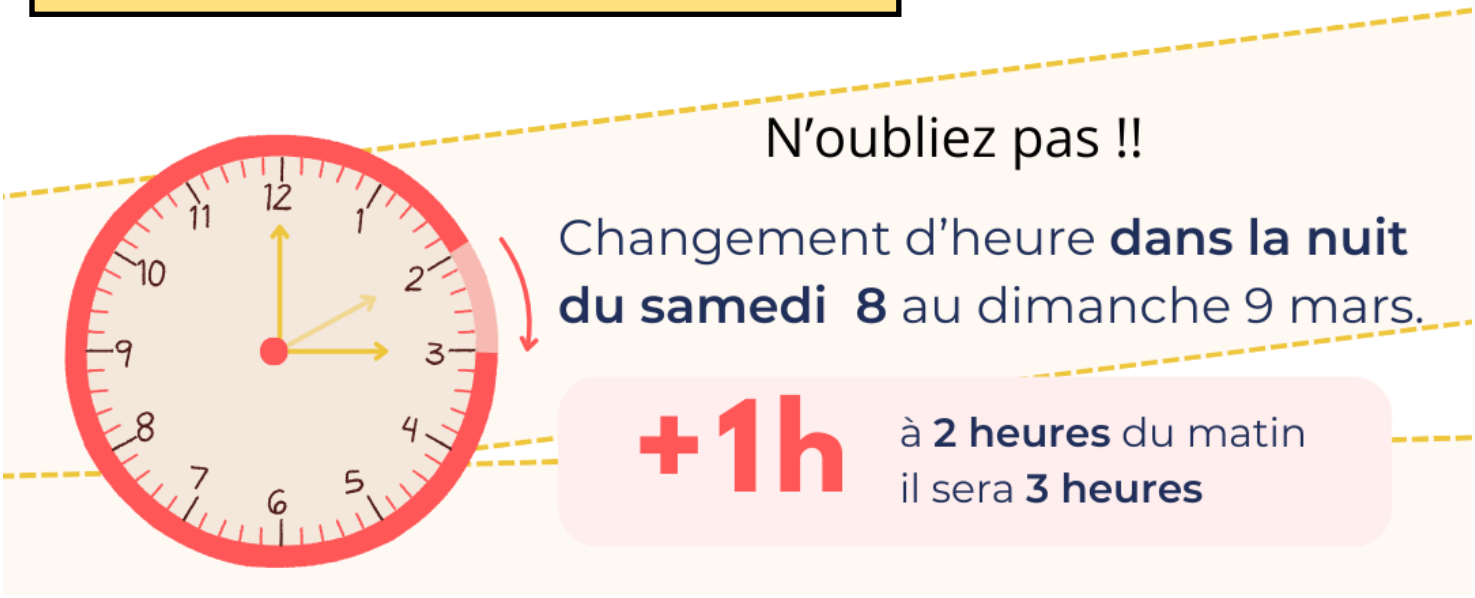
**Rénovation sans permis.**

Si vous comptez entamer des travaux de construction, de rénovation ou autre sans faire une demande de permis :

En cas de constat d'infraction pour une personne physique, vous vous exposez à une amende minimale de **500 $ pouvant aller jusqu'à 1000 $, plus les frais.**

En cas de constat d'infraction pour une personne morale, vous exposez à une amende minimale de **1000 $ pouvant aller jusqu'à 2000 $, plus les frais.**

**https://www.saint-narcisse.com/info-citoyen/demande-de-permis-et-certificats-dautorisation/**




## Changement de nom d'entreprise (personne morale) au Registre des entreprises du Québec

Si vous possédez une entreprise (personne morale) inscrite au Registre des entreprises du Québec et qu'un changement de nom de l'entreprise (cession ou autre) a été effectué auprès du Registre des entreprises, vous devez fournir le certificat de modification (Lois sur les sociétés par actions (RLRQ, chapitre S-31.1) émis par le registraire des entreprises du Québec pour que nous puissions effectuer le changement dans votre dossier de propriétaire à la municipalité.

*EX : Vous achetez la compagnie ABCDE Inc. et vous procédez à un changement de nom pour FGHIJ Inc., un certificat sera émis par le Registraire.*

**Sans ce document, aucun changement légal ne peut être effectué, ainsi les renseignements concernant l'entreprise demeurent inchangés au rôle d'évaluation de la municipalité.**

Dans le cas où aucun changement de nom n'est effectué, mais que l'adresse de correspondance change, vous devez communiquer avec nous. Nous procéderons à l'envoi de la modification au service d'évaluation qui émettra un certificat pour modifier les coordonnées au rôle d'évaluation.

Consultez votre notaire ou le site du Registre des entreprises pour plus d'informations : https://www.quebec.ca/entreprises-et-travailleurs-autonomes/obtenir-renseignements-entreprise

# Mon arbre à moi

Le gouvernement du Québec propose aux parents d'un nouveau-né de recevoir **gratuitement** un arbre à planter dans le cadre du programme Mon arbre à moi.

Cette initiative vise à encourager le verdissement et à sensibiliser à l'importance de l'environnement.

Faites votre demande dès aujourd'hui en consultant le site officiel du programme

Les inscriptions sont ouvertes pour les enfants nés, attendus ou adoptés entre le 16 avril 2024 et le 15 avril 2025. Leur arbre sera remis lors des distributions de mai 2025.

# LA CONSIGNE ÉLARGIE

## Depuis le 1er novembre 2023,

Le prix de la consigne a augmenté pour les contenants déjà consignés :

**PASSE À 0,10$ ET 0,25$** pour les contenants en verre de 500 ml et plus

A été ajouté tous les contenants en alumimium ! (de 100ml a 2 l)

## Au 1er mars 2025,

WOW

La consigne s'élargit pour le plastique!

Vous pourrez déposer en plus des contenants déjà consignés:

- les bouteilles d'eau et eau gazéifiée
- les bouteilles de lait, de jus et spiritueux en plastique

## Pour 2027,

La consigne s'élargit pour le verre: bouteilles en verre, vin et carton multicouche

## COMMENT ÇA SE PASSE EN PRATIQUE?

**Les consommateurs auront le choix entre deux alternatives pour récupérer leur consigne :**

1. Dépôts Consignaction + : un nouveau lieu s'installe a Trois-Rvières le 1er mars 2025 au 4425, boul. Gene-H. Kruger. Consultez la carte sur Consignaction.ca pour connaitre l'ensemble des lieux de dépôt en Mauricie)

2. Chez les détaillants participants comme les dépanneurs ou épiceries

ENVIRONNEMENT MAURICIE

Pour plus d'information:
https://consignaction.ca/

**CHRONIQUE MENSUELLE**

# "M'sieur le maire, j'ai une question..."

## Question :

« M'sieur le maire, savez-vous quand sera réparé le ponceau du rang St-Pierre. Le rang est barré depuis vraiment longtemps ? »

## Réponse :

La municipalité a fait une relance récemment auprès du ministère des Transports, qui est responsable de ce ponceau. Nous avons fait valoir les nombreux inconvénients liés à la fermeture de ce rang. Malheureusement, nous n'avons pas reçu de réponse satisfaisante. Cependant, nous maintenons une communication régulière avec les responsables du ministère pour faire avancer ces travaux le plus rapidement possible...Mais selon le ministère, nous devrons être patients... 🙁

## - PROPRIÉTAIRE D'IMMEUBLE -

## CHANGEMENT D'ADRESSE DE CORRESPONDANCE

Si vous déménagez, n'oubliez pas de faire le changement d'adresse auprès de la municipalité. Vous n'avez qu'à télécharger le formulaire de corrections ou de changement d'adresse sur le **site internet dans la section info citoyen / changement d'adresse** et nous le retourner :

**Par la poste** : 353, rue Notre-Dame, Saint-Narcisse (Québec) G0X 2Y0

**Par courriel à** : municipalite@saint-narcisse.com

**Pour information : 418-328-8645 poste 2221**

N'oubliez pas les instances gouvernementales :
https://www.adresse.gouv.qc.ca/inscrire/FormulaireChangementAdresse
https://www.canada.ca/fr/gouvernement/changement-adresse.html

# CAMP DE JOUR Saint-Narcisse

DE 4 À 12 ANS

**DU 25 JUIN AU 15 AOÛT 2025**

**INSCRIPTION À COMPTER DU 10 MARS... SOYEZ À L'AFFÛT**

AU CENTRE COMMUNAUTAIRE HENRI ST-ARNAUD

D'AUTRES DÉTAILS À VENIR SUR :
WWW.SAINT-NARCISSE.COM/LOISIRS-ET-CULTURE/CAMP-DE-JOUR

Loisirs Saint-Narcisse

POUR PLUS D'INFORMATIONS : LOISIRS@SAINT-NARCISSE.COM

Tirage au sort

Inscription

avant le 1er juin 2025

Vous avez besoin d'une salle de réception pour le temps des Fêtes ?

Inscrivez-vous **avant le 1er juin 2025** afin d'être éligible au tirage par journée entre le 20 décembre 2025 et le 1er janvier 2026. Après cette date, ce sera premier arrivé, premier servi !

**Inscription par téléphone au 418-328-8645 poste 2221.**

# OFFRE D'EMPLOI - CAMP DE JOUR

CAMP DE JOUR Saint-Narcisse

## OFFRE D'EMPLOI | COORDONNATEUR.TRICE

**En collaboration avec la ressource aux loisirs de la Municipalité de Saint-Narcisse, le ou la coordonnateur.trice planifie, organise et dirige les opérations du camp de jour, mais aussi participe à certaines activités du camp destinées aux enfants de 4 à 12 ans.**

**PRINCIPALES FONCTIONS**

- Planifie, organise, dirige et contrôle les opérations du camp de jour;
- Participe à la formation du personnel d'animation;
- Effectue l'encadrement et participe à l'évaluation du personnel d'animation;
- Veille à la qualité de la programmation, de l'animation et de l'encadrement des enfants;
- S'assure du service client avec les parents;
- Assure la sécurité et l'encadrement des enfants en tout temps et intervient dans les cas de discipline auprès des enfants;
- S'assure que les différents rapports requis sont complétés et remis à la ressource aux loisirs;
- Informe la ressource aux loisirs de toute anomalie constatée;
- Procure les premiers soins et exécute les directives reçues lors des interventions dans les cas de blessures;
- Assiste aux réunions de programmation en équipe ainsi qu'aux réunions générales;
- Toutes autres tâches connexes.

**EXIGENCES ET CONDITIONS DE TRAVAIL**

- Avoir le sens de l'organisation et du leadership;
- Être dynamique, créatif et motivé;
- Être professionnel, tant avec les enfants que les parents;
- Un atout : détenir une certification en premiers soins (incluant RCR/DEA) – formation offerte également;
- Un atout : détenir la certification DAFA – formation offerte sur place;
- Être disponible du 25 juin au 15 août 2025 en plus de la période de précamp pour les formations et préparations;
- Salaire selon les conditions salariales en vigueur;
- Horaire variable, entre 35 et 40 heures / semaine.

**POUR POSTULER**

Envoyez votre CV à l'adresse courriel loisirs@saint-narcisse.com, en mentionnant : Poste – coordonnateur.trice de camp de jour avant **le 14 février**. Seules les personnes retenues seront contactées.

**loisirs@saint-narcisse.com**

**353, rue Notre-Dame**
**Saint-Narcisse (Qc) G0X 2Y0**

**Pour plus de détails sur l'emploi, communiquez à l'adresse : loisirs@saint-narcisse.com**

Loisirs Saint-Narcisse

# OFFRE D'EMPLOI - CAMP DE JOUR

CAMP DE JOUR Saint-Narcisse

## OFFRE D'EMPLOI | ANIMATEUR.TRICE

**En collaboration avec le ou la responsable du Camp de Jour, l'animateur.trice planifie, organise, anime et participe aux activités du camp destinées aux enfants de 4 à 12 ans.**

**PRINCIPALES FONCTIONS**

- Anime et supervise un groupe d'enfants;
- Assure la sécurité et l'encadrement des enfants en tout temps;
- Installe, vérifie et range les équipements utilisés avant et après chacune des activités;
- S'assure que les différents rapports requis sont complétés et remis aux responsables du camp (rapport d'accident, programmation hebdomadaire, thématique ou tout autre rapport demandé);
- Informe les responsables du camp de toute anomalie constatée;
- Procure les premiers soins et exécute les directives reçues lors des interventions dans les cas de blessures;
- Prépare une programmation hebdomadaire des activités de son groupe selon le plan exigé et selon l'âge des enfants;
- Assiste aux réunions de programmation en équipe ainsi qu'aux réunions générales;
- Toutes autres tâches connexes.

**EXIGENCES ET CONDITIONS DE TRAVAIL**

- Être dynamique, créatif et motivé;
- Être professionnel, tant avec les enfants que les parents;
- Un atout : détenir une certification en premiers soins (incluant RCR/DEA) - formation offerte également;
- Un atout : détenir la certification DAFA - formation offerte sur place;
- Être disponible du 25 juin au 15 août 2025 en plus de la période de précamp pour les formations et préparations;
- Salaire selon les conditions salariales en vigueur;
- Horaire variable, entre 35 et 40 heures / semaine.

**POUR POSTULER**

Envoyez votre CV à l'adresse courriel loisirs@saint-narcisse.com, **avant le 14 février**, en mentionnant : Poste - animateur.trice de camp de jour. Seules les personnes retenues seront contactées.

**loisirs@saint-narcisse.com**

**353, rue Notre-Dame**
**Saint-Narcisse (Qc) G0X 2Y0**

**Pour plus de détails sur l'emploi, communiquez à l'adresse : loisirs@saint-narcisse.com**

Loisirs Saint-Narcisse

BiBli & cie

MUNICIPALITÉ Saint-Narcisse

**BIBLIOTHÈQUE DE SAINT-NARCISSE**
Gérard-Desrosiers

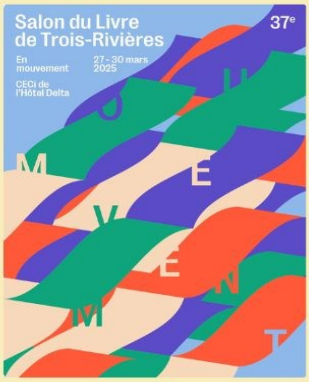
## SEMAINE DE RELÂCHE

*3 au 7 mars 2025*

*Trois familles pourront profiter avec leurs enfants des **cartes Accès-Musée gratuites.** Les musées offrent plusieurs activités intéressantes. Hâtez-vous de passer à notre comptoir mardi 25 février ou mercredi 26 février afin d'en obtenir une!*

*Venez emprunter des **livres** variés, des **jeux de société** et des **casse-têtes** à la bibliothèque selon vos goûts afin de profiter de ce beau congé en famille!*

**ÉCHANGE** :
À partir du 18 mars, les bénévoles vont remettre leurs chapeaux d'Elfes afin de recevoir avec bonheur et placer sur les rayons **900 livres variés de plus dans notre collection locale via l'Échange du Réseau CQLM.** Venez les découvrir lors de nos 2 ouvertures hebdomadaires!!




**Le SALON du Livre de Trois-Rivières aura lieu du 27 au 30 mars 2025 au CECI de l'Hôtel Delta.**

Consulter leur site pour plus d'information : https://www.sltr.qc.ca et planifier cette belle sortie familiale ou entre amis!

## Bibliothèque de semences

*Prenez selon vos besoins, partagez vos surplus!*

**Boîte de partage de semences disponible à la bibliothèque sur les heures d'ouvertures**

## HORAIRE

**Mardi**
15h00
à
17h30

**Mercredi**
10 h à 12 h
14 h à 16 h
18 h à 20 h

**Chute à livres**
ouverte en tout temps
pour faciliter
vos retours de documents.

# Préparation d'une Chaise des générations pour la municipalité de Saint-Narcisse

## Le dimanche 30 mars
## De 9 h 30 à 11 h 30
## À la salle municipale
### 290 rue Principale

**Description de l'activité:**
Les enfants seront invités **à collaborer ensemble à la décoration de la Chaise des générations.** ***Bricolage, peinture, causerie sous le thème de la nature, et bien plus.***
*Tout le matériel est fourni
*Des collations seront fournies

***La Chaise décorée par les enfants sera offerte aux élu.es du conseil municipal de Saint-Narcisse le 6 mai, 19 h****, juste avant la séance ordinaire, à la salle multi de l'ÉTAB (290 rue Principale). Les enfants ainsi que les parents ayant participé seront les bienvenus.*

**Qu'est-ce qu'une Chaise des générations ?**

*Préparée par les enfants et placée autour des tables où se prennent les décisions,* ***la Chaise rappelle que les décisions d'aujourd'hui déterminent l'avenir de nos enfants et des générations futures.***

*Elle agit comme un phare pour aider les élu.es et les décideur.euses à garder le cap sur les questions liées à la préservation de la biodiversité, la réduction des GES et la prévention de la pollution.*

Public cible : **5 ans et plus**

**INSCRIPTION** :
biblio001@reseaubibliocqlm.qc.ca ou
(418) 328-4430

BiBli & cie
BIBLIOTHÈQUE DE SAINT-NARCISSE
Gérard-Desrosiers

# Salon de la Bientraitance

**Samedi 22 mars 2025**

**Salle communautaire de Sainte-Geneviève**

**10 h à 16 h**

**Prix de présence**

## Conférences/Atelier

**10 h 30** : École de Yoga du Rire : atelier du yoga du rire **À NE PAS MANQUER**

**Midi** : Caisse Desjardins Mékinac-des Chenaux : **4 certificats-cadeaux de 50 $**

Thème : Accompagnement numérique

**14 h 30** : Mme Sandra Allaire, la Bientraitance **JUSTE POUR VOUS**

## Exposant(e)s

Aide chez soi des Chenaux

AQDR : Association québécoise de Défense des Droits des Personnes retraitées et préretraitées

CAAP : Centre d'Assistance et d'Accompagnement aux Plaintes

CAB : Centre d'Action bénévole de la Moraine

Caisse Desjardins Mékinac-Des Chenaux, services financiers

Carpe Diem : Centre de ressources Alzheimer

Facilavie : Boutique de vêtements adaptés **REPAS SUR PLACE**

PADC : Proches aidants des Chenaux **BOÎTE À LUNCH, 10 $**

CIUSSS : Programme Maltraitance

Savons d'Évelyne : anti-allergènes (aussi savons pour bateaux)

UQTR : Département des sciences infirmières

UQTR : Département chiropractie

Commerces du bien-être

Organisé par :

Proches Aidants des Chenaux

# ACTIVITÉS DE MARS

fadoq
Saint-Narcisse

Jeudi 20 mars 2025 à midi
Au centre communautaire
Dîner suivi de jeux
Tarif : 15 $ / personne

**Informations :**
**Solange Boutet, présidente**
**418-328-3961**

Dîner cabane à sucre le 27 mars

Coût : 33 $/pers.

CABANE À SUCRE
Massicotte

130, Route 359
Saint-Narcisse

fadoq

## SOUPER SPECTACLE-BÉNÉFICE

***Secteur Des-Chenaux***

- **Coût : 40$**
- **Date : 22 mars 2025**
- **Souper : 18 h**
- **Endroit : Centre communautaire Henri St-Arnaud**
- **Adresse : 1 Place du Centre St-Narcisse**

**APPORTER VOS BREUVAGES**

**Billets en vente auprès des présidents (es) de club du Secteur Des-Chenaux**

**Avec le groupe «Rétro en tête»**

- **Steve Barry**
- **Marie-Josée Laroque**

Desjardins

# SEMAINE DE RELÂCHE

AU PARC DE LA RIVIÈRE BATISCAN

## À L'HORAIRE

- Feu extérieur
- Chocolat chaud et café
- Prêt de raquettes, crampons et ski-hoks
- Hockey sur neige
- Géocaching
- Animations spéciales
- Tire d'érable

## RÉSERVEZ VOTRE PLACE ($)

- Parcours dans les arbres
- Grande Tyrolienne
- Randonnée à la frontale
- Séjour en prêt-à-camper
- Séjour en camping

## PROGRAMMATION MARS 2025

**VEUILLEZ NOUS AVISER DE VOTRE PRÉSENCE SVP, MERCI!**

| | |
|---|---|
| **CAFÉ-RENCONTRE « Composer avec un proche qui refuse les services extérieurs »** Est-ce la peur de vous perdre ? Une crainte de maltraitance ? De la méfiance ? De la fierté ? De la honte ? La situation est préoccupante : votre proche refuse de faire appel à des services et à des intervenants extérieurs. Vous vous posez des questions.<br>Derrière ce refus d'aide extérieure, quelque chose s'exprime chez la personne aidée. Des éléments sensibles sont en jeu : la confiance, le consentement, la dignité, l'indépendance. Comment faire pour cheminer ensemble vers l'aide à domicile, alors que là, maintenant, il faudrait préparer les repas et faire l'épicerie de la semaine ? Comment ne pas rompre le dialogue ? | **Lundi 3 mars**<br>**13 h 30 à 15 h 30**<br>zoom<br>L'APPUI POUR LES PROCHES AIDANTS |
| **REPAS ÉCHANGE :** Nous vous invitons à venir partager un repas ensemble au restaurant afin de passer un bon moment avec d'autres personnes qui peuvent avoir des réalités semblables à la vôtre.<br>*Les frais sont à la charge du participant.*<br>***L'activité se termine à 13 h 30.***<br>L'APPUI POUR LES PROCHES AIDANTS | **Mardi 4 mars à 11 h 30**<br>Marché de la Vallée<br>170 rue de l'Église, Sainte-Geneviève<br>**Jeudi 06 mars à 11 h 30**<br>Microbrasserie À la fût<br>670, rue Notre-Dame, St-Tite |
| **SANTÉ MIEUX-ÊTRE : « Le sommeil, est-ce une perte de temps ? »** Pour les aidant.e.s d'aidé.e. de 18 à 64 ans. En tant que proche aidant, il arrive souvent que nous soyons submergés, cherchant à dégager du temps où nous pouvons. Réduire son temps de sommeil peut alors sembler une option tentante. Explorons l'importance du sommeil pour votre santé ainsi que des solutions pour vous aider lorsque votre petit hamster n'en fait qu'à sa tête ! | **Mardi 11 mars**<br>**9 h à 12 h**<br>Sainte-Thècle, local 213 |
| **CAFÉ-RENCONTRE « Ciné-pop-corn »** Nous vous proposerons un choix de film sur la proche aidance. Une discussion sur le sujet suivra. Breuvage & pop-corn offerts gratuitement. **De 13 h 15 à 15 h 15** | **Mardi 11 mars** à Saint-Luc<br>**Jeudi 13 mars** à Sainte-Thècle, local 217 |
| **GROUPE DE SOUTIEN VIVRE UN DEUIL ET GRANDIR :** Ce groupe est pour tous les proches aidants (ou qui l'ont été) qui vivent la perte d'un être cher et dont le deuil est difficile. Nous offrons un lieu d'accueil, de soutien et de partage dans le respect et la confidentialité où plusieurs thèmes seront abordés avec l'intervenante. Il est recommandé que les personnes inscrites suivent les 8 rencontres. | **Mercredi 12,19 & 26 mars**<br>**13 h 15 à 15 h 15**<br>Saint-Luc<br>. Inscription obligatoire |
| **CABANE À SUCRE :** Nous vous invitons à venir célébrer le printemps à la cabane à sucre. Chaque membre peut inviter un.e. ami.e. adulte. Coût : 25 $/personne. Transport disponible à partir de Sainte-Thècle et de Saint-Luc. Places limitées, Réservations obligatoires avant le 13 mars. | **Jeudi 20 mars de 11 h à 15 h**<br>**La Sucrerie Boisvert & Fils**<br>11, De La Rivière Batiscan Saint-Stanislas, |
| **CAFÉ RENCONTRE : « La stratégie des petits pas »** La stratégie des petits pas est une approche simple, mais efficace pour atteindre un objectif ambitieux. Elle consiste à diviser un grand projet en de plus petites tâches, plus faciles à accomplir. Au lieu de se sentir submergé par l'ampleur de la tâche, on se concentre sur des étapes intermédiaires, réalisables et motivantes.<br>Café & collation offerts.<br>L'APPUI POUR LES PROCHES AIDANTS | **De 13 h 15 à 15 h 15**<br>**Mardi 18 mars**<br>Saint-Luc<br>**Jeudi 27 mars**<br>Sainte-Thècle, local 213 |
| **CAFÉ RENCONTRE : « La stratégie des petits pas »** La stratégie des petits pas est une approche simple, mais efficace pour atteindre un objectif ambitieux. Elle consiste à diviser un grand projet en de plus petites tâches, plus faciles à accomplir. Au lieu de se sentir submergé par l'ampleur de la tâche, on se concentre sur des étapes intermédiaires, réalisables et motivantes.<br>L'APPUI POUR LES PROCHES AIDANTS | **Lundi 24 mars**<br>**De 13 h 30 à 15 h 30**<br>zoom |
| **CAFÉ-RENCONTRE « Mon carnet santé »** Maintenant que vous savez comment accéder et naviguer votre carnet de santé, vous vous demandez peut-être ce que signifient tous ces résultats. La formatrice vous expliquera l'ensemble des résultats importants à votre condition et pourra répondre à toutes vos questions sur le contenu de votre Carnet Santé.<br>Il n'est pas obligatoire d'avoir suivi nos autres cours sur le carnet santé pour pouvoir suivre ce cours. | **Vendredi 28 mars**<br>**13 h 15 à 15 h 15**<br>à Sainte-Thècle (local 217) |

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

Contactez-nous pour info/inscription au 1 855 284-1390, poste 1/Ou par courriel à inscriptionsaidants@hotmail.com

**Sainte-Thècle** : 301, rue St-Jacques (local 207)/**St-Luc-de-Vincennes** : 660, rue Principale (local au 2e étage)

# BÉNÉVOLES RECHERCHÉS

- Mercredis de l'Agora
- Marché champêtre
- Noël des enfants
- Baseball mineur
- Rendez-vous des Arts

Loisirs Saint-Narcisse

**Contacte-nous : loisirs@saint-narcisse.com**

## Activités de mars et avril

| | | |
|---|---|---|
| 14 mars: Café-rencontre **Mythes, questions et réponses sur les droits des locataires**, avec InfoLogis Mauricie. Gratuit! | 13h30 au centre communautaire Charles-Henri-Lapointe à Sainte-Anne | Inscription obligatoire avant le 7 mars. |
| 03 avril: dîner de vie associative **Cabane à sucre Massicotte**, avec musique et animation! 25$ membres, 35$ non membres | 11h30 à la Cabane à sucre Massicotte, Saint-Narcisse | Inscription obligatoire avant le 27 mars |

**Informations et inscriptions : 819-840-3090 * aqdrdc@stegenevieve.ca**

AQDR Des Chenaux

Office municipal d'habitation de Trois-Rivières

*Vous loger, nous habite !*

www.omhtr.ca

Nous avons présentement **trois logements** au 250 rue Louis à Saint-Narcisse pour lesquels nous n'avons pas de preneur sur notre liste d'admissibilité.

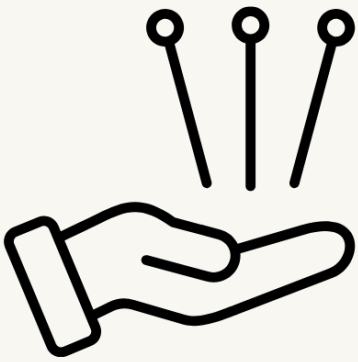
Il est toutefois important de savoir que des critères d'admissibilité s'appliquent pour obtenir un logement subventionné par l'Office.

Les personnes intéressées peuvent contacter **Cyntia Leguë** au 819-378-5438 ou par courriel à Demande@omhtr.ca pour s'informer des démarches et procédures à suivre.

CENTRE D'ACTION BÉNÉVOLE DE LA MORAINE

# LE CAB'CAFÉ PRÉSENTE

## La prévention des maladies par la médecine chinoise



**Avec Madame Sylvie Désaulniers, accupunctrice**

Passionnée par la médecine chinoise, Mme Désaulniers n'a jamais cessé d'en apprendre davantage en se formant auprès de maîtres de renommée internationale. Elle allie tradition et savoir-faire pour offrir un regard novateur sur les déséquilibres du corps et de l'esprit. Ne manquez pas cette conférence enrichissante qui pourrait transformer votre bien-être!

**Date:** Mardi 11 mars 2025
**Heure :** 13h30
**Lieu:** Centre d'action bénévole de la Moraine
511, rue Massicotte, Saint-Narcisse
**Réservation au 418-328-8600**

C'EST GRATUIT!

Financé par le gouvernement du Canada par le biais du programme Nouveaux Horizons pour les aînés | Canada

# MARS

| Dimanche | Lundi | Mardi | Mercredi | Jeudi | Vendredi | Samedi |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | | 1 |
| 2 | 3 Semaine de relâche scolaire | 4 Conseil 19 h 30 Étab salle multi | 5 VIACTIVE | 6 | 7 | 8 On avance l'heure dans la nuit du 8 au 9 Journée internationale des femmes |
| 9 Semaine québécoise Regroupement des popotes roulantes | 10 Du 9 au 15 YOGA | 11 | 12 VIACTIVE | 13 | 14 Inscription obligatoire à la MRC pour les encombrants Date de tombée pour INFO MUNICIPAL | 15 |
| 16 | 17 Joyeuse St-Patrick YOGA | 18 | 19 VIACTIVE | 20 Équinoxe du Printemps à 10 h 01 fadoq | 21 | 22 |
| 23 / 30 | 24 YOGA / 31 YOGA | 25 | 26 VIACTIVE | 27 Cabane à Sucre Massicotte FADOQ | 28 | 29 |

Mardi : 15 h à 17 h 30
Mercredi : 10 h à 12 h /14 h à 16 h/18 h à 20 h

Date de tombée pour recevoir vos informations pour l'INFO MUNICIPAL

Inscription obligatoire à la MRC pour les encombrants **(48 h avant la collecte)**

Yoga
18 h 30 / Centre communautaire

Cours de danse 18 h, 19 h et 20 h
Salle municipale

## Collecte des ordures ménagères (secteur 1)

rues Notre-Dame, Principale, Gisèle, des Pins, Hubert, Michel, Massicotte, Georges, Saint-Joseph, Saint-Hilaire-des-Loges, de l'Église, Panneton, Saint-Arnaud, Girard, Saint-François-Xavier, Trudel, Gilles, Louis, du Collège, Cossette, Jean, Genest, des Lilas, Philippe-Baril, Cécile-Vézina, Flore-Trudel, Thomas-Bergeron et Alfred, route du Moulin.

Journée nationale promotion santé mentale positive / 13 mars

Viactive 9 h 30 / Salle municipale

FADOQ
Dîner 12 h / Centre communautaire

Collecte de la récupération

Collecte des matières compostables

## Collecte des ordures ménagères (secteur 2)

3e Rang, rang Sainte-Marguerite, rang Saint-Félix, 2e Rang, rang des Chutes, rang des Chutes Sud, rang des Chutes Nord, rang du Haut-de-la-Grande-Ligne, route à Frigon, rang Saint-Pierre, rang du Bas-de-la-Grande-Ligne, chemin du Barrage et route Trépanier.