Le Bermigeois

JOURNAL DE SAINT-BERNARD-DE-MICHAUDVILLE

Novembre 2020

Calendrier	2
Procès-verbal	3
Avis public	8
Info-Municipale	9
Chronique de l'inspecteur	11
Lot à vendre	12
OTJ St-Bernard	13
Bibliothèque	14
FADOQ	15
INFO-MADA	16
Fabrique	17
La famille nous tient à cœur	18
Maison des jeunes	19
Cercle des fermières	20
Régie des déchets	21
MRC des Maskoutains	22
Prévention incendie	24
Sûreté du Québec	25
Cohabitation en zone agricole	26
Chronique horticole	27
Chronique santé	28
12 jours d'action contre la violence	29
SARCA	30
Nos annonceurs	31
Services à la communauté	38

Calendrier Novembre - Décembre 2020

Dimanche	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
8 10h: Messe à St-Bernard	**9**	**10** 8h30-16h30: Bibliothèque	**11** Jour du souvenir	**12** 8h30-16h30: Bibliothèque 18h30-20h: Bibliothèque BAC BRUN	**13**	**14**
15	**16**	**17** 8h30-16h30: Bibliothèque	**18**	**19** 8h30-16h30: Bibliothèque 18h30-20h: Bibliothèque Noeudvembre BAC BRUN	**20** 20 novembre Journée internationale des Droits de l'Enfant	**21**
22	**23**	**24** 8h30-16h30: Bibliothèque	**25** MUNICIPALITÉ alliée CONTRE la Violence conjugale 12 jours d'action contre la violence 25 novembre au 6 décembre	**26** 8h30-16h30: Bibliothèque 18h30-20h: Bibliothèque BAC BRUN	**27**	**28** Guignolée à St-Bernard LE POUVOIR D'AIDER
29 Fermeture des écocentres FERMÉ ÉCOCENTRE	**30**	**1er décembre** 8h30-16h30: Bibliothèque	**2**	**3** 8h30-16h30: Bibliothèque 18h30-20h: Bibliothèque	**4**	**5**
6 9h à midi: Fête de Noël organisée par l'O.T.J. St-Bernard	**7** 19h30: Séance du conseil (peut être à huis clos)	**8** 8h30-16h30: Bibliothèque 19h30: AGA de l'OTJ St-Bernard	**9**	**10** 8h30-16h30: Bibliothèque 18h30-20h: Bibliothèque BAC BRUN	**11**	**12**
13 10h: Messe à St-Bernard	**14**	**15** 8h30-16h30: Bibliothèque	**16**	**17** 8h30-16h30: Bibliothèque 18h30-20h: Bibliothèque	**18**	**19**

MUNICIPALITÉ DE SAINT-BERNARD-DE-MICHAUDVILLE
RÉSUMÉ DU PROCÈS-VERBAL (sous réserve d'approbation)
Séance ordinaire du lundi 2 novembre 2020 à huis clos

Étaient présents : Mme Francine Morin, maire, et les membres du conseil, M. Mario Jussaume, Mme Vanessa Lemoine, M. Jean-Paul Chandonnet, Mme Isabelle Hébert, Mme Emmanuelle Bagg et M. Guy Robert. Les membres présents formaient le quorum

Rapport financier, comptes à payer et transferts budgétaires

La balance de vérification et le rapport financier en date du 31 octobre 2020 ont été déposés au conseil.

État des résultats du mois d'octobre 2020

REVENUS	
Dépôts	43 377,12 $
Vente d'un terrain	34 212,94 $
Transfert à l'épargne à terme	50 000,00 $
Revenus d'intérêts/ristourne	403,99 $
Total des revenus	**127 994,05 $**
DÉPENSES	
Déboursés	(103 314,92 $)
Prélèvements	(22 164,89 $)
Salaires	(13 258,76 $)
Assurance collective	(1 456,13 $)
Frais de caisse et achat de sacs de dépôt	(35,00 $)
Total des dépenses	**(140 229,70 $)**

État des comptes au 31 octobre 2020

Solde au compte fonds d'administration	55 717,97 $
Part de qualification	5,00 $
Épargne à terme - Fonds d'administration	550 237,68 $
Épargne à terme - Fonds de roulement	85 018,05 $
Grand total	**690 978,70 $**

Remboursement de la dette au 31 octobre 2020

Solde de l'emprunt no 1 et 2 réseau d'égout 1 757 700,00 $

Sur la proposition de Guy Robert
Appuyée par Mario Jussaume
IL EST RÉSOLU À L'UNANIMITÉ des membres du conseil présents d'adopter le rapport financier d'octobre 2020 ;

D'AUTORISER le paiement des comptes à payer du mois de novembre 2020 tel que soumis pour un montant total de 73 411,09 $.

D'AUTORISER les transferts budgétaires selon la liste déposée.

Dépôt des formulaires de divulgation des intérêts

Les déclarations des intérêts pécuniaires des membres du conseil ont été remises à la directrice générale, telles que requises par la Loi.

Dépôt du suivi des plans d'action des politiques de la famille et des aînés

La directrice générale dépose les rapports du comité de suivi des politiques de la famille et des aînés.

Adoption du premier projet de Règlement numéro 2020-07 amendant le Règlement no. 2017-02 intitulé Règlement de zonage, afin de modifier les dispositions sur les conteneurs utilisés comme bâtiment en zone autre que résidentielle

Sur la proposition de Guy Robert
Appuyée par Mario Jussaume
IL EST RÉSOLU À L'UNANIMITÉ des membres du conseil présents d'adopter le premier projet de règlement numéro 2020-07 amendant le règlement numéro 2017-02 intitulé règlement de zonage afin de modifier les dispositions sur les conteneurs utilisés comme bâtiments en zone autre que résidentielle tel que déposé.

Avis de motion et dépôt du projet de règlement – Règlement 2020-08 fixant les taux de taxes et les tarifs ainsi que les conditions de leur perception pour l'exercice financier 2021

Avis de motion est donné par la conseillère Vanessa Lemoine qu'à une prochaine séance soit présenté pour adoption le *Règlement 2020-08 fixant les taux de taxes et les tarifs ainsi que les conditions de leur perception pour l'exercice financier 2021.*

Ce règlement a pour objet de prévoir les règles relatives au paiement des taxes et des compensations pour l'année 2021.

Le projet de règlement est déposé séance tenante par Vanessa Lemoine.

Il est disponible pour consultation au bureau municipal, situé au 390, rue Principale à Saint-Bernard-de-Michaudville seulement sur rendez-vous.

Établissement du calendrier 2021 des séances ordinaires du conseil

Sur la proposition de Jean-Paul Chandonnet
Appuyée par Isabelle Hébert
IL EST RÉSOLU À L'UNANIMITÉ des membres du conseil présents que le calendrier ci-après soit adopté relativement à la tenue des séances ordinaires du conseil municipal pour 2021,

qui se tiendront le lundi (ou mardi exceptionnellement) et qui débuteront à 20 h :

11 janvier	5 juillet
1er février	2 août
1er mars	7 septembre (6 : fête du Travail)
6 avril (5 : lundi de Pâques)	4 octobre
3 mai	15 novembre (7 : élections municipales)
7 juin	6 décembre

QU'UN avis public du contenu du présent calendrier soit publié par la directrice générale et secrétaire-trésorière, conformément à la loi qui régit la municipalité.

Nomination des charges des conseillers

Maire suppléant

Sur la proposition d'Emmanuelle Bagg
Appuyée par Jean-Paul Chandonnet
IL EST RÉSOLU À L'UNANIMITÉ que le conseiller Monsieur Mario Jussaume soit nommé maire suppléant de la Municipalité de Saint-Bernard-de-Michaudville et que le conseiller Monsieur Guy Robert soit nommé maire suppléant substitut pour siéger en l'absence de Monsieur Jussaume.

Délégué à la M.R.C. les Maskoutains

Sur la proposition de Vanessa Lemoine
Appuyée par Guy Robert
IL EST RÉSOLU À L'UNANIMITÉ des membres du conseil présents que le maire suppléant, Monsieur Mario Jussaume, soit nommé délégué à la M.R.C des Maskoutains.

Délégué à la R.A.R.C.

Sur la proposition d'Isabelle Hébert
Appuyée par Vanessa Lemoine
IL EST RÉSOLU À L'UNANIMITÉ des membres du conseil présents que la conseillère, Madame Emmanuelle Bagg soit nommée déléguée pour siéger au conseil de la Régie d'Aqueduc Richelieu-Centre (R.A.R.C.).

Délégués à la Régie intermunicipale d'Acton et des Maskoutains

Sur la proposition d'Emmanuelle Bagg
Appuyée par Vanessa Lemoine
IL EST RÉSOLU À L'UNANIMITÉ des membres du conseil présents que le conseiller Monsieur Guy Robert soit nommé délégué pour siéger au conseil de la Régie intermunicipale d'Acton et des Maskoutains (R.I.A.M.) et que le conseiller Monsieur Mario Jussaume soit nommé délégué substitut pour siéger en l'absence de Monsieur Robert.

Délégués à l'entente intermunicipale pour la protection contre l'incendie

Sur la proposition de Vanessa Lemoine
Appuyée par Isabelle Hébert
IL EST RÉSOLU À L'UNANIMITÉ des membres du conseil présents que Madame le maire Francine Morin ainsi que les conseillers Messieurs Guy Robert et Jean-Paul Chandonnet soient nommés délégués pour siéger au comité tel que mentionné dans l'entente pour la protection contre l'incendie.

Délégué à la sécurité publique

Sur la proposition de Guy Robert
Appuyée par Mario Jussaume
IL EST RÉSOLU À L'UNANIMITÉ des membres du conseil présents que le conseiller Monsieur Jean-Paul Chandonnet soit nommé délégué pour siéger au comité de sécurité publique.

Délégué à l'entente avec le Centre de services scolaires de Saint-Hyacinthe

Sur la proposition d'Emmanuelle Bagg
Appuyée par Jean-Paul Chandonnet
IL EST RÉSOLU À L'UNANIMITÉ des membres du conseil présents que la conseillère Madame Vanessa Lemoine soit nommée déléguée pour siéger au comité tel que mentionné dans l'entente entre le Centre de services scolaires de Saint-Hyacinthe et la Municipalité de Saint-Bernard-de-Michaudville.

Délégués aux loisirs (O.T.J. St-Bernard Inc.)

Sur la proposition de Vanessa Lemoine
Appuyée par Isabelle Hébert
IL EST RÉSOLU À L'UNANIMITÉ des membres du conseil présents que la conseillère Madame Emmanuelle Bagg soit nommée déléguée pour siéger au conseil de l'O.T.J. St-Bernard inc. et que le conseiller Monsieur Guy Robert soit nommé délégué substitut pour siéger en l'absence de Madame Bagg.

Délégué à la bibliothèque et au centre Internet

Sur la proposition d'Isabelle Hébert
Appuyée par Jean-Paul Chandonnet
IL EST RÉSOLU À L'UNANIMITÉ des membres du conseil pré-

sents que la conseillère Madame Vanessa Lemoine soit nommée déléguée pour siéger au comité de bibliothèque et du centre Internet et que la conseillère Madame Emmanuelle Bagg soit nommée déléguée substitut pour siéger en l'absence de Madame Lemoine.

Délégués au comité de développement

Sur la proposition de Vanessa Lemoine
Appuyée par Mario Jussaume
IL EST RÉSOLU À L'UNANIMITÉ des membres du conseil présents que les conseillères Mesdames Emmanuelle Bagg et Isabelle Hébert ainsi que les conseillers Messieurs Guy Robert et Jean-Paul Chandonnet soient nommés délégués pour siéger au comité de développement.

Délégués à la famille et aux aînés

Sur la proposition de Guy Robert
Appuyée par Mario Jussaume
IL EST RÉSOLU À L'UNANIMITÉ des membres du conseil présents :

QUE les conseillères Mesdames Emmanuelle Bagg, Vanessa Lemoine et Isabelle Hébert soient nommées déléguées responsables des questions de la famille et des aînés, et;

QUE la conseillère Emmanuelle Bagg soit nommée responsable des questions en matière des aînés et de la famille (RQAF) auprès de la MRC des Maskoutains pour représenter le conseil et veiller, en son nom, au bon cheminement du développement et du suivi des politiques de la famille et des aînés sur le territoire de la municipalité.

Délégué à la question du patrimoine

Sur la proposition d'Emmanuelle Bagg
Appuyée par Vanessa Lemoine
IL EST RÉSOLU À L'UNANIMITÉ des membres du conseil présents que le conseiller, Monsieur Guy Robert soit nommé à titre de responsable des dossiers patrimoniaux pour la Municipalité auprès de la MRC des Maskoutains.

Nomination des membres du Comité consultatif en urbanisme (CCU)

Sur la proposition d'Emmanuelle Bagg
Appuyée par Guy Robert
IL EST RÉSOLU À L'UNANIMITÉ des membres du conseil présents de nommer sur le comité consultatif d'urbanisme de la Municipalité de St-Bernard-de-Michaudville, les personnes suivantes à titre de :

Vice-président : M. Jean-Paul Chandonnet, conseiller

Renouvellement du contrat d'assurance collective

Sur la proposition de Vanessa Lemoine
Appuyée par Mario Jussaume
IL EST RÉSOLU À L'UNANIMITÉ des membres du conseil présent :

QUE la Municipalité de Saint-Bernard-de-Michaudville adhère au contrat d'assurance collective souscrit par la FQM pour la période prenant effet au 1er janvier 2021 et;

QU'UNE copie de la présente résolution soit transmise à FQM Assurances.

Entente intermunicipale relative au partage d'une ressource au titre de coordonnatrice en loisirs – Renouvellement

Sur la proposition d'Emmanuelle Bagg
Appuyée par Isabelle Hébert
IL EST RÉSOLU À L'UNANIMITÉ des membres du conseil présents de renouveler l'entente intermunicipale relative au partage d'une ressource au titre de coordonnatrice en loisirs.

Appel d'offres pour la vente du lot 6 266 379 – Autorisation

Sur la proposition de Guy Robert
Appuyée par Vanessa Lemoine
IL EST RÉSOLU À L'UNANIMITÉ des membres du conseil présents :

D'ACCEPTER le devis préparé par la directrice générale et vérifié par les services juridiques de la MRC des Maskoutains et;

D'AUTORISER la directrice générale à transmettre l'invitation à des promoteurs locaux.

Droit de passage – Course cycliste « l'Enfer des Patriotes 2021 »

Sur la proposition d'Emmanuelle Bagg
Appuyée par Vanessa Lemoine
IL EST RÉSOLU À L'UNANIMITÉ des membres du conseil présents d'informer les organisateurs de la course cycliste « L'enfer des Patriotes 2021 » que la Municipalité de Saint-Bernard-de-Michaudville consent les droits de passage sur son réseau routier

et se dégage de toutes responsabilités entourant la sécurité de cet événement.

Adhésion à la Fédération Québécoise des Municipalités (FQM) 2021

Sur la proposition de Guy Robert
Appuyée par Emmanuelle Bagg
IL EST RÉSOLU À L'UNANIMITÉ des membres du conseil présents de renouveler l'adhésion de la Municipalité de Saint-Bernard -de-Michaudville à la Fédération Québécoise des Municipalités (FQM) pour l'année 2021 au montant de 1 246,69 $ incluant les taxes.

Atteinte aux pouvoirs de zonage des municipalités et la capacité des citoyens de se prononcer sur la réglementation de leur milieu de vie – Appui à la Fédération Québécoise des Municipalités (FQM)

Sur la proposition de Mario Jussaume
Appuyée par Jean-Paul Chandonnet
IL EST RÉSOLU À L'UNANIMITÉ des membres du conseil présents :

QUE le conseil municipal de la Municipalité de Saint-Bernard-de-Michaudville indique au gouvernement du Québec ainsi qu'aux membres de l'Assemblée nationale son opposition à l'article 81 du projet de loi 67, Loi instaurant un nouveau régime d'aménagement dans les zones inondables des lacs et des cours d'eau, octroyant temporairement aux municipalités des pouvoirs visant à répondre à certains besoins et modifiant diverses dispositions, étant donné qu'il retire un pouvoir essentiel aux municipalités;

QUE le conseil municipal de la Municipalité de Saint-Bernard-de-Michaudville indique au gouvernement que cet article du projet de loi 67 est un affront aux gouvernements de proximité;

QUE le conseil municipal de la Municipalité de Saint-Bernard-de-Michaudville demande au gouvernement du Québec de retirer l'article 81 du projet de loi 67 pour le laisser dans le projet de loi 49 pour laisser place à la discussion afin de trouver une solution raisonnable permettant aux municipalités de conserver leur pouvoir de zonage et d'assumer leur responsabilité de maintenir un milieu de vie de qualité, sécuritaire et sain, et de conserver le droit des citoyens de se prononcer sur la réglementation de leur milieu de vie;

QUE copie de cette résolution soit envoyée au premier ministre du Québec, M. François Legault, à la ministre des Affaires municipales et de l'Habitation, Mme Andrée Laforest, à la ministre du Tourisme, Mme Caroline Proulx, à la Cheffe de l'Opposition officielle, Mme Dominique Anglade, à la chef de la deuxième opposition, Mme Manon Massé, au chef de la troisième opposition, M. Pascal Bérubé, au député de notre circonscription et aux membres de la commission parlementaire sur l'aménagement du territoire de l'Assemblée nationale;

QUE la Municipalité de Saint-Bernard-de-Michaudville transmette une copie de cette résolution à la Fédération québécoise des municipalités (FQM).

Droit de passage – Club de motoneige ASAN inc.

Sur la proposition d'Emmanuelle Bagg
Appuyée par Vanessa Lemoine
IL EST RÉSOLU À L'UNANIMITÉ des membres du conseil présents d'informer le Club de Motoneige ASAN Inc. que la Municipalité de Saint-Bernard-de-Michaudville consent les droits de passage et la circulation des motoneiges sur le parcours des sentiers hivernaux déjà établis, durant la saison 2020-2021 dès que l'interdiction de passage des agriculteurs sera levée et à fournir la signalisation adéquate afin d'assurer la sécurité des motoneigistes.

5e rang – Nettoyage du fossé de chemin

Sur la proposition de Jean-Paul Chandonnet
Appuyée par Isabelle Hébert
IL EST RÉSOLU À L'UNANIMITÉ des membres du conseil présents :

D'AUTORISER le propriétaire concerné à effectuer les travaux de nettoyage du fossé de chemin du 5e rang sous la supervision de l'inspecteur municipal et ;

DE PRÉCISER que les frais engendrés sont à la charge du propriétaire.

Petit 5e rang – Nettoyage du fossé de chemin

Sur la proposition de Mario Jussaume
Appuyée par Guy Robert
IL EST RÉSOLU À L'UNANIMITÉ des membres du conseil présents :

D'AUTORISER le propriétaire concerné à effectuer les travaux de nettoyage du fossé de chemin du Petit 5e rang sous la supervision de l'inspecteur municipal et ;

DE PRÉCISER que les frais engendrés sont à la charge du propriétaire.

Avis de motion et dépôt du projet de règlement – Règlement 2020-09 concernant l'enlèvement des matières organiques dans les limites de la Municipalité

Avis de motion est donné par le conseiller, Mario Jussaume, qu'il présentera pour adoption, lors d'une séance ultérieure du conseil, le règlement numéro 2020-09 concernant l'enlèvement des matières organiques dans les limites de la municipalité.

L'objet de ce règlement est de se conformer à la réglementation de la Régie intermunicipale d'Acton et des Maskoutains.

Le projet de règlement a été déposé lors de la séance du 2 novembre 2020.

Le projet de règlement est disponible pour consultation au bureau municipal, situé au 390, rue Principale à Saint-Bernard-de-Michaudville, seulement sur rendez-vous.

Avis de motion et dépôt du projet de règlement – Règlement 2020-10 concernant la collecte sélective des matières recyclables dans les limites de la Municipalité

Avis de motion est donné par le conseiller Guy Robert, qu'il présentera pour adoption, lors d'une séance ultérieure du conseil, le règlement numéro 2020-10 concernant l'enlèvement des matières recyclables dans les limites de la municipalité.

L'objet de ce règlement est de se conformer à la réglementation de la Régie intermunicipale d'Acton et des Maskoutains.

Le projet de règlement a été déposé lors de la séance du 2 novembre 2020.

Le projet de règlement est disponible pour consultation au bureau municipal, situé au 390, rue Principale à Saint-Bernard-de-Michaudville, seulement sur rendez-vous.

Avis de motion et dépôt du projet de règlement – Règlement 2020-11 concernant la collecte des résidus domestiques dans les limites de la Municipalité

Avis de motion est donné par la conseillère Emmanuelle Bagg, qu'il présentera pour adoption, lors d'une séance ultérieure du conseil, le règlement numéro 2020-10 concernant l'enlèvement des résidus domestiques dans les limites de la municipalité.

L'objet de ce règlement est de se conformer à la réglementation de la Régie intermunicipale d'Acton et des Maskoutains. Le projet de règlement a été déposé lors de la séance du 2 novembre 2020.

Le projet de règlement est disponible pour consultation au bureau municipal, situé au 390, rue Principale à Saint-Bernard-de-Michaudville, seulement sur rendez-vous.

Usine de traitement des eaux usées – Remplacement d'équipements -Autorisation

Sur la proposition de Jean-Paul Chandonnet
Appuyée par Isabelle Hébert
IL EST RÉSOLU À L'UNANIMITÉ des membres du conseil présents :

D'AUTORISER le déboursé pour le remplacement de la sonde de contrôle de gel au montant de 600 $ et du chargeur de l'échantillonneur au montant de 450 $ et;

D'AUTORISER le déboursé pour l'achat de lames du racleur au montant de 1 544,41 $ dans le surplus accumulé affecté au réseau d'égout.

5e rang – Nettoyage d'embâcle - Rivière Amyot branche 2

Sur la proposition de Guy Robert
Appuyée par Mario Jussaume
IL EST RÉSOLU À L'UNANIMITÉ des membres présents d'autoriser les travaux d'intervention sporadiques pour l'enlèvement des embâcles dans la rivière Amyot, branche 2.

OTJ St-Bernard – Déboursement de la subvention pour la Fête de Noël

Sur la proposition d'Emmanuelle Bagg
Appuyée par Guy Robert
IL EST RÉSOLU À L'UNANIMITÉ des membres du conseil présents de débourser la subvention pour la Fête de Noël à O.T.J. St-Bernard inc. au montant de 1 500 $.

Proclamation – Journée mondiale de l'enfance – 20 novembre

Sur la proposition d'Emmanuelle Bagg
Appuyée par Mario Jussaume
IL EST RÉSOLU À L'UNANIMITÉ des membres du conseil présents de proclamer le 20 novembre la Journée mondiale de l'enfance et d'encourager les concitoyens et concitoyennes à reconnaître l'importance d'agir dès la petite enfance.

Proclamation – Les 12 jours d'action contre les violences faites aux femmes

Sur la proposition de Vanessa Lemoine

MUNICIPALITÉ DE SAINT-BERNARD-DE-MICHAUDVILLE
RÉSUMÉ DU PROCÈS-VERBAL (sous réserve d'approbation)
Séance ordinaire du lundi 2 novembre 2020 à huis clos

Appuyée par Isabelle Hébert
IL EST RÉSOLU À L'UNANIMITÉ des membres du conseil présents de proclamer le 25 novembre au 6 décembre comme étant les 12 jours d'action contre les violences faites aux femmes afin de sensibiliser la population bermigeoise au problème de la violence conjugale.

Proclamation - « Journée de sensibilisation au cancer de la prostate »

Sur la proposition de Guy Robert
Appuyée par Mario Jussaume
IL EST RÉSOLU À L'UNANIMITÉ des membres du conseil présents de proclamer le 19 novembre comme « La journée de la sensibilisation au cancer de la prostate « Noeudvembre ».

Campagne « Villes et Municipalités contre le radon » de l'Association pulmonaire du Québec

Sur la proposition de Guy Robert
Appuyée par Jean-Paul Chandonnet
IL EST RÉSOLU À L'UNANIMITÉ des membres du conseil présents de participer à la campagne « Villes et municipalités contre le radon » de l'Association pulmonaire du Québec par des initiatives propres à la Municipalité, soit la publication d'un article dans le journal municipal et l'ajout d'un lien sur le site web de la Municipalité.

Marque de sensibilité – Décès - Cadre ou employé et élu

Sur la proposition d'Emmanuelle Bagg
Appuyée par Isabelle Hébert
IL EST RÉSOLU À L'UNANIMITÉ des membres du conseil présents de remettre un don de 50 $ à la Fondation d'aide aux handicapés du Québec (FAHQ).

Émilie Petitclerc
Directrice générale et secrétaire-trésorière

La version complète des procès-verbaux incluant les comptes payables est accessible sur le site web de la Municipalité. L'enregistrement audio de la séance à huis clos du 2 novembre 2020 est disponible sur ce lien:

https://youtu.be/EUCcV_yydUM.

AVIS PUBLIC

Consultation publique par écrit sur le projet de règlement numéro 2020-07 modifiant le règlement 2017-02 intitulé « Règlement de zonage »

AVIS EST DONNÉ que, dans le contexte actuel de pandémie, le conseil municipal tiendra une consultation publique par écrit quant à l'objet et aux conséquences du projet de règlement intitulé **:** « Règlement numéro 2020-07 amendant le règlement numéro 2017-02 intitulé règlement de zonage afin de modifier les dispositions sur les conteneurs utilisés comme bâtiments en zone autre que résidentielle »

L'objet de ce règlement est de répondre à une demande de modification de la disposition sur les conteneurs utilisés comme bâtiment en zone autre que résidentielle.

Un premier projet de règlement a été adopté lors d'une séance du conseil municipal tenue le 2 novembre 2020.

Les questions et commentaires concernant ce projet de règlement doivent être reçus par écrit au plus tard le 2 décembre 2020 à 16 h 30, à l'attention de Mme Émilie Petitclerc, directrice générale, à l'adresse courriel suivante : dgstbernard@mrcmaskoutains.qc.ca ou par la poste au 390, rue Principale à Saint-Bernard-de-Michaudville, Québec, J0H 1C0, en incluant obligatoirement toutes les informations suivantes :

- Nom et prénom
- Adresse résidentielle
- Numéro de téléphone de jour
- Adresse courriel

Certaines normes réglementaires contiennent des dispositions qui sont propres à un règlement susceptible d'approbation référendaire.

Le projet de règlement est disponible pour consultation sur le site internet de la Municipalité ou sur demande par courriel au dgstbernard@mrcmaskoutains.qc.ca.

DONNÉ à Saint-Bernard-de-Michaudville, ce 5e jour du mois de novembre 2020.

Émilie Petitclerc, directrice générale et secrétaire-trésorière

Info municipale

Séance du conseil en zone rouge

En zone rouge, le conseil tiendra ses séances à huis clos. L'ordre du jour paraîtra le jeudi précédent sur le site internet de la Municipalité. Toute question peut être envoyée par courriel au : dgstbernard@mrcmaskoutains.qc.ca. Les procès-verbaux et l'enregistrement des séances seront déposés sur le site au courant de la semaine qui suivra.

Stationnement dans les rues la nuit interdit en hiver

Afin de ne pas gêner la circulation des camions effectuant l'enlèvement de la neige, nous tenons à vous rappeler qu'il est interdit de stationner ou d'immobiliser son véhicule sur le chemin public entre 0 h 00 (minuit) et 7 h 00 du **1er novembre au 31 mars inclusivement** et ce, sur tout le territoire de la municipalité. La présente interdiction est levée pour les dates suivantes: les 24, 25, 26 et 31 décembre ainsi que les 1er et 2 janvier (article 6, Règ. RM330)

Avez-vous réglé votre compte de taxes foncières ?

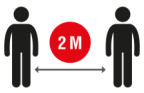
Comme le veut l'article 1022 du Code municipal, la directrice générale déposera au conseil, le lundi 7 décembre prochain, la liste des personnes endettées pour taxes envers la Municipalité. Par la suite, cette liste pourrait être transmise au bureau de la MRC des Maskoutains afin que les immeubles soient vendus pour défaut de paiement de taxes (art. 1023 C.M.). Les personnes se trouvant sur cette liste recevront une lettre par la poste. Vous n'êtes pas certain de votre état de compte ? Communiquez avec le bureau municipal au 450-792-3190 option 2 ou par courriel: munstbernard@mrcmaskoutains.qc.ca.

Bureau municipal ouvert sur rendez-vous

Compte tenu des circonstances actuelles, le bureau municipal demeure fermé. Toutefois, il est possible de prendre rendez-vous pour une rencontre avec un employé ou un membre du conseil. L'inspecteur en bâtiment, M. Alexandre Thibault, restera en télétravail, mais il sera disponible pour des rendez-vous seulement les mercredis entre 8 h 30 et 12 h. Nous vous prions de respecter les mesures mises en place afin de limiter la propagation de la COVID-19. Si vous présentez des symptômes, restez à la maison et favorisez la communication par téléphone ou par courriel (450-792-3190 ou dgstbernard@mrcmaskoutains.qc.ca).

Une personne à la fois

Respectez la distance entre vous et les autres



Lavage des mains obligatoire (distributeur à côté de la porte)

Port du masque obligatoire à l'intérieur

Quoi faire avec les branches tombées sur votre terrain

Les branches de moins d'un pouce peuvent être déposées dans le bac brun (compost). Pour les plus gros diamètres ou de grandes quantités, vous pouvez les apporter au dépôt municipal de la ville de Saint-Hyacinthe. Les branches de 8 à 10 pouces de diamètre et moins (diamètre maximal de 20 cm) peuvent être apportées toute l'année.

Ce service gratuit est offert aux résidents membres de la MRC des Maskoutains, mais il est interdit aux entreprises. Présentez-vous au dépôt avec une remorque domestique non couverte afin que le contenu soit visible. Il est interdit d'y apporter des débris de démolition, du béton, des briques, de la pierre, des souches, des résidus de bois ou tout autre matériau.

Dépôt de terre et de branches :
Adresse : 1000, rue Lemire, Saint-Hyacinthe
Heures d'ouvertures : Lundi au jeudi : 8 h à 16 h 15 et Vendredi : 8 h à 12 h 45

Info municipale

Inscription au système d'alerte à la population

Soucieuse d'améliorer la communication avec les citoyens, la Municipalité de Saint-Bernard-de-Michaudville a mis en place un système d'alerte automatisé qui permettra de joindre un maximum de personnes en un minimum de temps.

À titre d'exemple, les citoyens pourront ainsi être informés en cas de :

- Mesures d'urgence (évacuation, confinement, etc.)
- Avis concernant l'eau potable (avis d'ébullition, de non-consommation ou d'interruption de l'alimentation)

Inscrivez-vous sur notre site: saintbernarddemichaudville.qc.ca. Besoin d'aide pour vous inscrire ? Contactez le bureau municipal.

Vaccination antigrippale

En raison du contexte de pandémie, **la prise de rendez-vous est obligatoire**. Vous pouvez prendre rendez-vous en vous inscrivant au **www.santemevaccingrippe.com** ou par téléphone en composant le 1 833 737-6606. Toutefois, étant donné le volume d'appels élevés, il est conseillé de privilégier l'inscription par internet.

De plus, la vaccination antigrippale ne se fera pas à Saint-Jude cette année. En effet, **quatre endroits permettant la distanciation physique** ont été identifiés pour le CISSS Montérégie-Est. Des mesures sanitaires seront appliquées lors des cliniques.

Voici les endroits où il y aura des cliniques de vaccination gratuite pour les clientèles visées :

- Territoire de Longueuil : Place Désormeaux, 2877 Chemin de Chambly, Longueuil
- Territoire de Sorel-Tracy : Les Promenades de Sorel, 450 Boulevard Poliquin, Sorel-Tracy
- Territoire de Saint-Hyacinthe : Pavillon La Coop, 2740 Avenue Beauparlant, Saint-Hyacinthe
- Territoire d'Acton Vale : Carrefour des Générations, 1535 3e Avenue, Acton Vale

Chronique de l'inspecteur

Inspection - Urbanisme - Permis - CPTAQ— Suivi de dossier

Animaux de ferme

Ces dernières années, beaucoup de villes et de municipalités ont intégré à leur réglementation des normes autorisant les poules en zone urbaine et Saint-Bernard-de-Michaudville ne fait pas exception. En effet, les normes ont été assouplies pour permettre aux résidents des zones non agricoles de posséder des poules à certaines conditions.

Le règlement 2020-05 permet la garde d'un maximum de 4 poules à l'intérieur du périmètre urbain. Toutefois, le coq est interdit.

Un maximum d'un (1) poulailler est permis par terrain dans les cours latérales ou arrière. La dimension minimale du poulailler doit correspondre à 0,37 m^2 par poule et l'enclos de promenade à 0,92 m^2 par poule. Le poulailler ne peut excéder une superficie de plancher de 10 m^2, la superficie du parquet extérieur ne peut excéder 10 m^2, la hauteur maximale au faîte de la toiture du poulailler est limitée à 2,5 m.

Veuillez prendre note que vous devez demander un permis pour la garde de poules en zone urbaine et l'installation d'un poulailler. Ce permis est gratuit, mais obligatoire. Vous trouverez le formulaire sur le site internet de la Municipalité ou sur demande au bureau municipal.

N'hésitez pas à communiquer avec le bureau municipal pour toutes questions.

Alexandre Thibault, inspecteur en bâtiment
Présent sur rendez-vous les mercredis
Courriel: inspecteurstbernard@mrcmaskoutains.qc.ca
Téléphone: 450-792-3190 #1

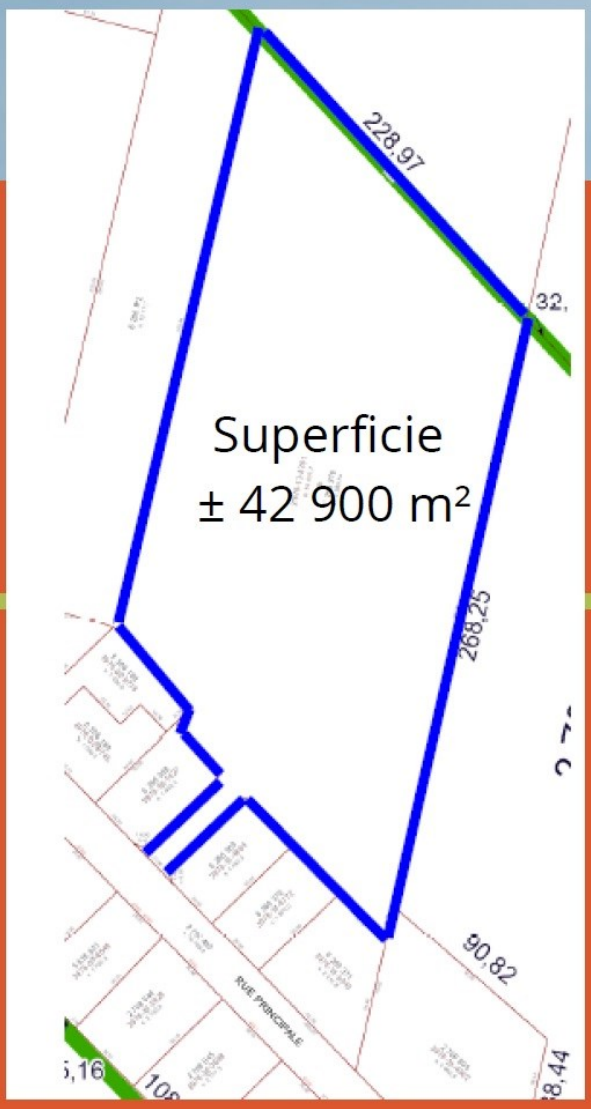
NE JETEZ PAS VOS DÉCHETS DANS LE CONTENEUR DE L'ÉCOLE

Le conteneur vert près du parc-école appartient à l'école et non à la Municipalité. Ce n'est pas un conteneur public. Vous ne pouvez pas y mettre vos déchets. Si le conteneur devient trop plein, le concierge ne pourra pas y mettre les sacs de l'école et une levée supplémentaire devra être faite aux frais du Centre de service scolaire de Saint-Hyacinthe (CSSSH). Utilisez les services de la Régie des déchets (riam.quebec), mettez vos déchets de côté en attendant la prochaine collecte ou louez temporairement un conteneur au besoin.

Merci de votre collaboration !

LOT 6 266 379 BOISÉ À VENDRE POUR DÉVELOPPEMENT RÉSIDENTIEL

SITUÉ DANS LE SECTEUR URBAIN PRÈS DE L'ÉCOLE PRIMAIRE ET DU TERRAIN DES LOISIRS



Pour de plus amples informations, communiquez avec la directrice générale, Mme Émilie Petitclerc au 450-792-3190 poste 3

Développez dans la Municipalité de Saint-Bernard-de-Michaudville pour profiter du milieu de vie dynamique

O.T.J. St-Bernard Inc.

AVIS DE CONVOCATION

ASSEMBLÉE GÉNÉRALE ANNUELLE DE L'O.T.J. ST-BERNARD INC.

Mardi 8 décembre 2020 à 19h30

Par vidéoconférence

Prenez avis que l'Assemblée générale annuelle de l'O.T.J. St-Bernard inc. sera tenue le mardi 8 décembre 2020 à 19h30. Considérant les mesures sanitaires mises en place actuellement, l'assemblée se tiendra de façon virtuelle. Pour vous y joindre, écrivez à otjstbernard@mrcmaskoutains.qc.ca ou appelez au 450-792-3190 poste 4 avant le 3 décembre 2020. Une fois inscrit, vous serez ajouté à la liste des invités et vous recevrez un lien vous permettant de vous connecter.

ORDRE DU JOUR

1- Ouverture de la séance
2- Lecture et adoption de l'ordre du jour
3- Lecture et adoption du procès-verbal de la dernière assemblée annuelle
4- Rapport des activités tenues à ce jour
5- Dépôt et approbation du rapport annuel au 31 octobre 2020
6- Présentation des états financiers et du rapport du vérificateur
7- Adoption des états financiers
8- Nomination du vérificateur
9- Nomination d'un président et d'une secrétaire d'élection
10- Élection des nouveaux administrateurs
11- Période de questions
12- Levée de l'assemblée

Cet avis est donné par le comité de l'OTJ St-Bernard inc. le 20 octobre 2020.

Isabelle Hébert

Isabelle Hébert, secrétaire-trésorière

Bibliothèque de Saint-Bernard

Ouverture de la bibliothèque

La Bibliothèque est ouverte les mardis et jeudis de 9 h à 12 h et de 13 h à 16 h ainsi que les jeudis de 18 h 30 à 20 h. Les abonnés y ont toutefois un accès limité. Dans le but de réduire la circulation, le préposé ira chercher les livres dans les rayons. N'hésitez pas à le consulter afin de vous conseiller dans votre sélection. Pour accélérer le processus, nous vous recommandons de réserver vos documents par téléphone, sur le site internet ou par la page Facebook et un bénévole vous contactera pour vous aviser que vos documents sont prêts.

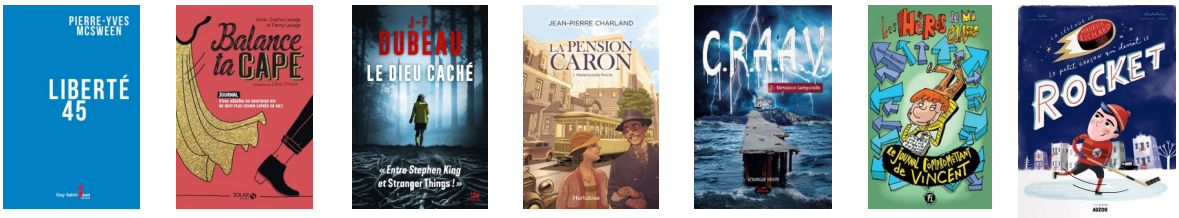
Si nous n'avons pas le livre que vous cherchez, nous pouvons le faire venir d'une autre bibliothèque. Informez -vous sur les PEB.

Vous ne savez pas quoi choisir ? Dites-nous quel genre de livres vous aimez lire et combien de documents vous souhaitez emprunter. Les bénévoles vous prépareront une trousse mystère dans laquelle vous trouverez certainement votre bonheur.

Suivez notre page Facebook afin d'être à l'affut des nouveautés, des changements d'horaire et de procédure.

facebook.com/bibliostbernarddemichaudville/
Site web: mabibliotheque.ca/bernard
Téléphone: 450-792-3190 #4

Quelques nouveautés en bibliothèque...



Ressources numériques en ligne

Résidents de St-Bernard, vous avez accès à une foule de ressources numériques gratuitement par le site web de la Bibliothèque

- Prêt numérique en français et en anglais
- Journaux et revues
- Formations diverses : bureautique, langues, arts, musique, etc.
- Soutien scolaire: Slice Fraction, Métafo, Tap touche, etc.
- Généalogie
- Films et documentaires
- Musique

Vous ne connaissez pas votre numéro d'identification et/ou votre NIP? Vous avez besoin d'aide pour utiliser les ressources? Contactez-nous pour obtenir de l'aide.

FADOQ

Au niveau des activités du réseau FADOQ, les mesures de confinement se poursuivent, étant donné les risques que la pandémie fait peser sur chacun de nous. Nous n'avons d'autre choix que d'appliquer les mesures mises de l'avant par le gouvernement en attendant l'arrivée d'un vaccin qui pourrait nous protéger.

Renouvellement des cartes de membre FADOQ

Pour ceux et celles dont les cartes de membre du club FADOQ viennent à échéance, ce sont actuellement les employés de la FADOQ provinciale qui poursuivent les renouvellements par la poste, pour notre protection. Il n'y a cependant pas de changement pour le coût de la carte.

La popote roulante

Le Centre de bénévolat de Saint-Hyacinthe maintient son service de popote roulante. C'est un service qui s'adresse à tous les aînés. Les repas vous sont livrés à domicile au coût de 7,25 $. Pour information : Robert Perreault (450-792-2270). Pour inscription : Mme Claudette Duhamel (450-773-4966 poste 35).

Le Programme Pair

Il s'agit d'un programme gratuit d'appels automatisés offert par le Centre d'Action Bénévole de Saint-Hyacinthe. Les aînés inscrits au programme reçoivent chaque jour un appel téléphonique auquel ils ont à répondre. Après 3 appels sans réponse, la personne désignée par le membre inscrit reçoit un appel l'informant du fait que la personne dont elle est répondante ne répond pas, ce qui permet alors d'aller faire les vérifications nécessaires et d'apporter assistance en cas de besoin. Le programme est également offert aux paroisses des Quatre-Vents.

Pour inscription au programme : 450-250-2874.
Pour information, communiquez avec Robert Perreault : 450-792-2270.

Pair
Une présence rassurante !

Les « Maisons d'Évangile »

Il s'agit d'un temps de partage sur les textes bibliques qui seront utilisés à l'église, la fin de semaine qui suit, au moyen de la plateforme Zoom. Les « Maisons d'Évangile » existent en France depuis 2008 et plus d'un millier sont recensées. L'idée est simple et efficace, il s'agit de réunir six à huit personnes pour échanger ensemble. Il n'est pas besoin d'être un expert, la Bible est ouverte à tous.

Les rencontres auraient lieu en soirée sur semaine. Les personnes intéressées recevront l'invitation qui permet l'accès à la plateforme Zoom. Il n'y a pas de frais pour y participer, il suffit d'avoir un ordinateur portable.

Pour information et inscription, veuillez communiquer avec Robert Perreault : 450-792-2270

INFO-MADA

Comprendre le maintien à domicile: l'inscription au CLSC

(Source : lappui.org)

En tant que personne proche aidante, il est important de prendre connaissance du soutien que peut vous apporter votre CLSC. Sa mission est d'offrir des services de santé et des services sociaux courants, tels que définis par la Loi sur les services de santé et les services sociaux (LSSSS). Le CLSC veille à la santé et au bien-être de la population qu'il dessert. Il offre ainsi plusieurs services répondant aux besoins des aînés et des individus ayant des limitations (exemples: répit, soins d'hygiène, soins infirmiers, psychothérapie, centre de jour).

Ouvrir un dossier

Pour avoir des services de soutien à domicile, la première étape est d'ouvrir un dossier à votre CLSC. La procédure est différente selon les régions. Dans la plupart des territoires du Québec, vous devez communiquer avec le Guichet d'accès de votre CLSC, certains territoires doivent passer par le 8-1-1. Dans la région de Saint-Hyacinthe, téléphonez au 450 778-2572 poste 6126 ou consultez le santemonteregie.qc.ca/est/soutien-domicile.

Demander l'ouverture d'un dossier peut avoir plusieurs avantages pour la personne que vous aidez, mais également pour vous-même. L'offre de services des CLSC est très large. Si leurs services ne sont pas gratuits, ils sont à faibles coûts, ce qui n'est pas négligeable. La personne-ressource qui répondra à votre appel vous posera quelques questions pour évaluer l'urgence de votre situation. Si vous avez dû laisser un message vocal et que vous trouvez que les délais pour retourner ce premier appel sont trop longs ou que votre situation change, n'hésitez pas à les recontacter. Suite à la demande d'ouverture de dossier, une évaluation au domicile de la situation est nécessaire. L'intervenant vous transmettra par la suite ses recommandations ainsi que les services accessibles.

Le premier contact

Lors du premier appel et de la rencontre, il est important que vous fassiez part ouvertement de la réalité de votre situation aux différents intervenants avec qui vous interagissez. Si vous êtes épuisé et avez besoin de répit, dites-le. Connaître vos besoins peut aider l'intervenant dans son évaluation de votre situation et vous assurer que ces derniers seront adéquatement répondus. Les services de soutien au domicile sont très sollicités. Nommer clairement ses besoins est alors la meilleure stratégie à adopter. Trop souvent, les conseillers du service Info-Aidant interviennent auprès de proches qui admettent avoir de la difficulté à accepter que les tâches à gérer soient trop lourdes.

À l'opposé, il peut arriver que le proche aidant mentionne ses besoins et que les services ne lui soient pas dispensés. Ces situations peuvent être fâcheuses. Pour les régler, il faut y aller par étapes. Il faut savoir si ce que vous demandez existe. Si la réponse est oui, nous vous recommandons de faire à nouveau mention de vos besoins à l'intervenant qui gère votre dossier. Celui-ci étant souvent contraint de respecter les limites de l'offre de services, vous pouvez alors, dans une telle situation, demander à parler au gestionnaire pour faire reconnaître vos besoins. En dernier lieu, sachez qu'il est possible de déposer une plainte avec le soutien du commissaire aux plaintes de votre région.

L'importance de bien décrire sa situation

N'oubliez pas, si votre situation change, et cela même si des services sont déjà en place, faites-en part aux personnes qui gèrent votre dossier. Il est important de demander de l'aide sans tarder, car les listes d'attente peuvent être longues. De plus, il faut tenir compte du temps qu'exigeront les différentes étapes et procédures nécessaires avant que les services deviennent effectifs. N'attendez pas d'être dépassé par la situation. Vous pouvez également contacter à la ligne Info-Aidant (1 855 852-7784 ou info-aidant@lappui.org) pour que les conseillers vous présentent les services accessibles ainsi que plus de détails sur la procédure.

Fabrique St-Bernard

Les églises en zone rouge

Notre région se trouve présentement en zone rouge (palier 4). Conformément aux directives de la Santé publique, il sera toujours possible de se réunir dans des lieux de culte ou pour des funérailles, avec **un maximum de 25 personnes à la fois et la tenue d'un registre.**

En entrant dans l'église, vous devez vous laver les mains et signer le registre de présence. Si le nombre maximal de 25 personnes est atteint, l'accès vous sera malheureusement refusé.

N'oubliez pas qu'il y a aussi une messe chaque mercredi à 9 h 30 à l'église de Saint-Jude. La messe de semaine « comptera » pour une messe du dimanche.

Merci de votre compréhension et de votre collaboration !

Votre assemblée de Fabrique

Changement d'horaire des messes dominicales

Veuillez prendre note qu'à partir du dimanche 29 novembre 2020, les messes du dimanche des paroisses de l'unité pastorale des Quatre-Vents auront lieu à 10 h 30.

La Guignolée : samedi 28 novembre

La Guignolée de St-Bernard aura lieu le samedi 28 novembre en avant-midi. Des bénévoles cogneront à vos portes afin d'amasser des denrées et des dons en argent pour offrir des paniers de Noël aux familles qui en ont besoin. De plus, vos dons permettront d'assurer notre service de dépannage alimentaire tout au long de l'année.

Le matin de la collecte, mettez vos sacs ou boîtes de denrées bien identifiés « Guignolée » à l'extérieur, devant votre porte d'entrée, afin d'éviter le plus possibles les contacts en cette période de pandémie.

Merci de votre grande générosité !

Si vous avez besoin d'aide alimentaire, vous pouvez contacter Mme Karine Monast au 450-792-2370. Soyez assurés que votre demande sera traitée en toute confidentialité.

Comptoir familial

Le comptoir est désormais ouvert sur rendez-vous. Pour visiter le comptoir, envoyez un message sur la page Facebook du Comptoir ou appelez une bénévole : Isabelle au 450-792-2499, Chantal au 579-443-9311 ou Marie Eve au 450-300-4728.

Veuillez prendre note que pendant la pandémie, nous ne prendrons que des vêtements (linge, drap) dans la boite à l'extérieur jusqu'à nouvel ordre. Merci de votre collaboration !

La famille nous tient à

Accueil des nouveaux bébés

Pour souligner l'arrivée des nouveaux bébés de l'année,
la Municipalité offre aux parents des paniers-cadeaux et des informations
concernant les services offerts sur le territoire.
Ces paniers-cadeaux seront remis lors de la fête de Noël organisée
par l'OTJ St-Bernard le matin du 6 décembre 2020.
Contactez le bureau municipal avant le
30 novembre pour vous inscrire:
450-792-3190 #1
secadjstbernard@mrcmaskoutains.qc.ca

*Exclusivement pour les résidents de Saint-Bernard-de-Michaudville
dont les enfants ont 12 mois et moins en décembre.

Gardiennage

Gardiens avertis

Samuel Palardy, 16 ans, ou Sophie Palardy, 15 ans	579 443-2050
Mahéva Bouclin, 13 ans, ou Médrick Bouclin, 14 ans	450 792-2060
Lysane Ménard, 13 ans	579 443-9311

Services de garde en milieu familial

Garderie L'Envolée des petits Bermigeois — 579 443-2050
Nathalie Piette, responsable
903, rue de l'École

Garderie Les petites Lucieoles de St-Bernard
Lucie Boissonneault, responsable — 450 792-3360
371, rue Principale

Garderie Les petits Bermichoux — 450 792-2086
Mélanie Cordeau, responsable
885, 4e Rang

Maison des jeunes

1426, rue St-Pierre, Saint-Jude Téléphone : 450-250-2488
Site web: mdj4vents.wordpress.com

Viens nous voir si tu as plus de 10 ans, on s'adresse à toi !

https://www.twitch.tv/onmyflyinggiraffe

https://www.facebook.com/Maison-des-Jeunes-des-Quatre-Vents-196375134223/

https://discord.gg/C4SmaXT

Horaire de novembre et décembre

Jeudi 15 h à 18 h	Vendredi 15 h à 21 h	Samedi 13 h à 17 h	Dimanche 13 h à 17 h	Lundi 15 h à 18 h
Aide aux devoirs	Cuisine et soirée multimédia	Atelier découverte et temps libre	Activité culturelle, sportive et temps libre	Aide aux devoirs

Transport fourni en tout temps sur appel. Pour information : 450-250-2488 #4

Activités des prochaines semaines

Ateliers de cuisine : brioches à la cannelle, biscuits des Fêtes, guimauve maison, suçon maison, macaroni au fromage

Bricolage : marque page Moustache, œuf de dragon de fantaisie, volcan au citron

Cercle des fermières de St-Ours

Les Cercles de Fermières du Québec accueillent les femmes de tous âges (à partir de 14 ans) et de tous milieux. Vous avez à cœur de transmettre, préserver ou découvrir notre patrimoine artisanal? Vous êtes les bienvenues.

COVID-19 oblige, après quelques semaines de rencontres, les locaux sont à nouveau fermés pour protéger la communauté des risques d'infection au virus. Cependant, nous sommes toujours actives, chacune chez soi, mais en lien avec les autres.

Prochaine réunion régulière: le mardi 8 décembre à 14 h
Salle FADOQ du Centre paroissial Léo Cloutier
2636 rue Immaculée Conception, Saint-Ours.

ATTENTION

Nous ne sommes pas en mesure de confirmer la rencontre de décembre. Un courriel vous sera envoyé au cours de la semaine précédente pour vous informer de la tenue ou non d'une rencontre

Soyez assurées que nous reprendrons nos activités en groupe dès qu'il nous sera permis de le faire tout en respectant les restrictions: tricot, crochet, couture, broderie et bien d'autres projets à venir !

Abonnement annuel : 30$ incluant le magazine des CFQ ***l'Actuelle*** (5 numéros) et divers rabais chez certains marchands.

Visitez le site web pour en connaître davantage sur les CFQ : **http//cfq.qc.ca**

Venez nous rencontrer lors d'un de nos ateliers du mardi ou contactez-nous pour plus d'informations

Diane Noël, présidente : 450-402-0701 ou Marie-Andrée Dupuis : 514-894-0421
Courriel : cercledefermieres.stours@gmail.com

Fédération de la famille
Richelieu-Yamaska

La vie ne sera plus pareille,
du moins pour un bout de temps encore

Nous voilà déjà à l'automne, La Fédération de la Famille Richelieu-Yamaska démarre la saison avec les conférences.

La pandémie nous a obligé à faire autrement en mars. Nous avons fait l'expérience de conférences par la plateforme ZOOM en juin.

Et ce fût apprécié par les gens de partout. Dr Nadia a rejoint plus de 170 personnes. Le sujet était l'anxiété. Ce format permet aux personnes ne pouvant se déplacer, pour toutes sortes de raison, de pouvoir bénéficier de ces moments.

Nous souhaitions reprendre nos conférences en salle, mais voilà que ce n'est pas possible présentement.

Soyez assurés que dès que cela sera possible nous continuerons à nous déplacer afin de répondre aux besoins de vos milieux.

Visitez notre site internet pour vous inscrire et https://www.ffry.ca/activites/

D'autres conférences peuvent s'ajouter

Informations :
Irène Dubois : Coordonnatrice 450 501-3375
Hélène Lussier : Présidente 450 236-0246

Voici un aperçu de nos conférences toutes gratuites

17 novembre 2020 :	Pascal Martin, notaire Les testaments et les mandats de protection
20 novembre 2020 :	Rose-Marie Charest, psychologue Impact de la COVID sur le couple
9 décembre 2020 :	Rose-Marie Charest, psychologue Les aînés et leurs proches en temps de COVID, questions de psychologie
13 janvier 2021 :	Christian Simoneau, intervenant relation d'aide Apprivoiser son ombre
23 janvier 2021 :	Sylvie Rousseau, psychologue Heureux en couple, les clés
29 janvier 2021 :	Rose-Marie Charest, psychologue Les problèmes de santé psychologique en temps de COVID, les reconnaître pour mieux s'aider et s'entr'aider.
8 février 2021 :	Yvan Phaneuf, intervenant relation d'aide Aimer sans perdre sa liberté
24 février 2021 :	François St-Père, psychologue De la confrontation à l'acceptation : comment développer une relation plus harmonieuse et satisfaisante
5 mars 2021 :	Guylaine Guay La ménopause, oh joie !!!
16 mars 2021 :	Rose-Marie Charest, psychologue Les personnalités difficiles et les relations interpersonnelles.

Régie des déchets

Fermeture des écocentres pour l'hiver
DIMANCHE 29 NOVEMBRE

La Régie intermunicipale d'Acton et des Maskoutains désire rappeler à toute la population de ses municipalités membres que **les écocentres de Saint-Hyacinthe et d'Acton Vale fermeront leurs portes dimanche le 29 novembre prochain, à moins que les conditions météorologiques forcent une fermeture prématurée de ceux-ci.**

Les citoyens qui souhaitent disposer de certains résidus d'origine résidentielle, notamment de métaux, pneus déjantés et propres d'un diamètre inférieur à 45 pouces, résidus de bois, débris de construction ou de démolition, peintures, huiles, brique ou béton, matériel électronique ou informatique, sont donc invités à en disposer avant cette date. Au cours de la période hivernale, ceux et celles qui souhaiteraient se départir de tels résidus devront communiquer avec un entrepreneur privé mais des frais seront à prévoir.

Les écocentres sont accessibles gratuitement, sur présentation d'une preuve de résidence, et ils sont réservés exclusivement aux citoyens des municipalités membres de la Régie. Considérant la configuration de ceux-ci et pour des motifs de sécurité, les remorques d'une dimension supérieure à 4 x 8 pieds ne sont pas admises sur le site de l'écocentre de Saint-Hyacinthe et de 5 X10 pieds à celui d'Acton Vale. Les visites sont limitées à une par jour, par citoyen et afin de réduire le temps d'attente, il est recommandé aux utilisateurs des écocentres de trier leurs résidus par types de matières avant d'arriver sur les lieux et de se faire assister par un parent ou un ami pour procéder plus rapidement au déchargement des véhicules, le personnel de la Régie n'étant pas autorisé à procéder au déchargement.

Les écocentres sont situés à Saint-Hyacinthe au 1880, rue Brouillette et à Acton Vale au 68, rue Noël-Lecomte. Ils sont ouverts tous les samedis et dimanches de 8h30 à 16h30 et celui de Saint-Hyacinthe est également ouvert les vendredis aux mêmes heures.

Pour plus de renseignements, vous pouvez téléphoner à la Régie au : 450 774-2350 ou vous rendre sur le site internet de la Régie au : www.riam.quebec .

Calendrier des collectes 2021 : surveillez vos Publi-Sacs de décembre

La nouvelle année arrive à grands pas et votre calendrier de la Régie, outil essentiel de gestion de vos matières résiduelles, vous sera livré dès les premiers jours de décembre par l'entremise du Publi-Sac. Comme à chaque année, il est important de surveiller attentivement son arrivée puisque les calendriers sont conçus pour faciliter le repérage visuel des différents jours de collecte. Il est également possible de se référer en tout temps au site Internet de la Régie afin d'obtenir diverses informations ou une copie du calendrier au : www.riam.quebec.

Bacs bruns: une collecte par mois de décembre à avril

En hiver, la collecte des matières organiques via le bac brun est effectuée à raison d'une fois par mois. Pour éviter que vos matières restent coincées dans le bac en raison du gel, il est fortement recommandé de tapisser le fond du bac de plusieurs épaisseurs de papier journal afin d'absorber l'humidité des aliments qui y sont déposés. Il est également recommandé de placer dans le bac, un sac de papier conçu pour la collecte des feuilles mortes, afin d'y déposer les matières organiques. Ces sacs permettent de conserver le bac propre durant la période hivernale, tout en évitant que les matières collent aux parois, sous l'effet du gel et du dégel.

MRC des Maskoutains
Un monde à votre mesure

Acheter local, c'est acheter mieux!

L'achat local n'aura jamais été aussi simple. Initié par Le Courrier de Saint-Hyacinthe, le projet d'une boutique virtuelle pour les commerces de la région a rapidement rallié plusieurs partenaires déjà très impliqués dans le développement économique local et régional : la Chambre de commerce de la grande région de Saint-Hyacinthe, la MRC des Maskoutains, la Caisse Desjardins de la Région de Saint-Hyacinthe, la Société d'aide au développement des collectivités Saint-Hyacinthe Acton (SADC) et Saint-Hyacinthe Technopole.

Sur le site de cette boutique en ligne, qui propose déjà plus de 400 produits offerts par plus de 75 commerçants, le consommateur pourra acheter dans différentes boutiques, recevoir ses achats dans un seul colis et obtenir une seule facture. C'est simple et convivial, et les commerçants des 17 municipalités du territoire de la MRC bénéficient ainsi d'un appui de toute la communauté d'affaires qui encourage concrètement l'économie locale et régionale.

On trouve sur le site transactionnel une grande variété de produits qui vont de souliers aux accessoires de cuisine en passant par des bijoux ou des livres. Plusieurs proviennent de commerçants qui exercent dans l'un ou l'autre des trois principaux pôles commerciaux de Saint-Hyacinthe : les Galeries St-Hyacinthe, le centre-ville de Saint-Hyacinthe et M Rendez-vous Marchands.

De plus, boutiquemaskoutaine.com permet de découvrir des produits issus de savoir-faire locaux et dans certains cas, élaborés à partir d'ingrédients provenant des entreprises agricoles de la région. On y trouve également des créations d'artistes locaux.

Le soutien financier des partenaires du projet permet aux commerces participants d'afficher un certain nombre de produits sans frais, pendant les 6 premiers mois, incluant la prise de photos des produits, l'intégration du contenu, la programmation, la promotion et la diffusion. Une belle façon de soutenir les entreprises qui n'ont pas encore de site Internet transactionnel ou, pour celles qui en ont un, d'ajouter un point de vente!

Vous avez des achats à faire? Vous souhaitez vous simplifier la vie? Alors visitez boutiquemaskoutaine.com. Plus que jamais, cette solidarité envers les commerces de la grande région est importante.

Les entreprises qui souhaitent offrir des produits sur la plateforme sont invitées à compléter et nous envoyer un court formulaire disponible sur le site. Elles seront par la suite contactées et épaulées par une équipe de professionnels et leurs produits seront en ligne rapidement.

BOUTIQUE MASKOUTAINE.COM

Les Matinées gourmandes tiendront une nouvelle édition de Noël les 19 et 20 décembre prochain en mode virtuel et physique.

Un marché physique aura lieu les 19 et 20 décembre de 10 h à 15 h au 233, rang Michaudville à Saint-Barnabé-Sud. Il sera donc possible d'y faire l'achat de produits directement auprès des producteurs ou transformateurs participants.

Le marché en ligne au www.boutique.matineesgourmandes.com sera également lancé quelques jours avant la tenue de l'événement afin de faire une commande en ligne et de venir récupérer le tout sur place aux mêmes dates et heures que le marché physique.

MRC des Maskoutains
Un monde à votre mesure

Lutte contre la pauvreté et l'exclusion sociale : Un deuxième appel de projets

La MRC des Maskoutains annonce qu'un deuxième appel de projets de lutte contre la pauvreté et l'exclusion sociale sur le territoire est en cours. Les organismes admissibles ont jusqu'au 15 mars 2021 pour déposer une demande de financement. Jusqu'en 2023, la MRC dispose de plus de 220 000 $ issu du Fonds québécois d'initiatives sociales pour mettre en place des initiatives dans le cadre de l'Alliance pour la solidarité, en collaboration avec le ministère du Travail, de l'Emploi et de la Solidarité sociale. La procédure et le cadre de référence de l'Alliance pour la solidarité de la Montérégie se trouvent sur le site Internet de la Table de concertation régionale de la Montérégie.

Entreprises en régions en alerte maximale: une nouvelle aide disponible

Les entreprises admissibles situées sur le territoire de la MRC des Maskoutains peuvent maintenant adresser une demande de soutien dans le cadre de la mesure *Aide aux entreprises en régions en alerte maximale (AERAM)*. Il s'agit d'un nouveau volet du programme *Aide d'urgence aux petites et moyennes entreprises (PAUPME)*, mis en place le printemps dernier par le Gouvernement du Québec. L'AERAM s'applique aux entreprises dont les activités ont été restreintes par les mesures applicables en zone rouge. Toute l'information concernant les critères d'admissibilité et le dépôt d'une demande dans le cadre de ce programme est disponible sur le site Internet de la MRC des Maskoutains ainsi que sur celui de Saint-Hyacinthe Technopole.

Bande riveraine démonstrative : Près de 600 arbustes plantés

Initié par la Municipalité de Saint-Hugues et mené à bien grâce à la collaboration de nombreux participants, le projet de créer une bande riveraine démonstrative au Parc Ramesay s'est traduit par la plantation de 582 arbustes, à Saint-Hugues, les 19 et 22 octobre. Huit heures de travail ont été nécessaires pour planter une grande variété d'arbustes à fleurs, d'arbustes à fruits pour attirer les oiseaux, d'autres à fruits comestibles ou à fort pouvoir stabilisateur. Saint-Hugues et la MRC ont également bénéficié du soutien d'arbres.eco et de l'OBV Yamaska.

Cette bande riveraine deviendra un site de démonstration pour inciter des organisations et des citoyens riverains, producteurs agricoles et autres, à adopter de bonnes pratiques environnementales.

Prévention des incendies

Les cendres chaudes : un risque d'incendie

Chaque année, il survient en moyenne 140 incendies de bâtiments causés par un mauvais entreposage des cendres chaudes. Les statistiques révèlent que dans la plupart des cas, le contenant était inapproprié ou l'entreposage était inadéquat. Cette source de chaleur compte parmi les 10 premières sources de chaleur identifiées par les pompiers lors de la recherche des causes et des circonstances des incendies.

Comment vous en débarrasser

- Videz régulièrement les cendres du foyer.
- Jetez les cendres chaudes dans un contenant métallique à fond surélevé et muni d'un couvercle métallique.
- **N'utilisez jamais un aspirateur pour ramasser les cendres chaudes.**
- Déposez le contenant à l'extérieur sur une surface non combustible.
- **Gardez une distance minimale d'un mètre entre le contenant métallique et les murs de la maison, du garage, du cabanon et de toute autre matière combustible** comme une haie ou un abri de toile.
- Les cendres devraient reposer dans ce contenant au moins 7 jours avant d'être jetées dans un autre contenant ou sur votre terrain.
- Avant de transvider les cendres dans un autre type de contenant ou sur votre terrain, vérifiez que ces dernières sont parfaitement refroidies. Brassez les cendres régulièrement afin de vous assurer qu'aucune chaleur ne s'en dégage.
- **Les cendres de foyer ne doivent jamais être placées dans le bac brun ou dans le bac gris** destiné à la collecte des déchets. Elles constituent un risque d'incendie important, tant à l'intérieur du bac que dans le camion de collecte et il est essentiel de bien les gérer avant d'en disposer. Les cendres entièrement refroidies pourront être déposées directement sur le terrain et idéalement, seront recouvertes de neige afin de réduire les risques d'incendie.
- Pour plus de précautions, conservez les cendres durant toute la saison hivernale et débarrassez-vous-en seulement au printemps.

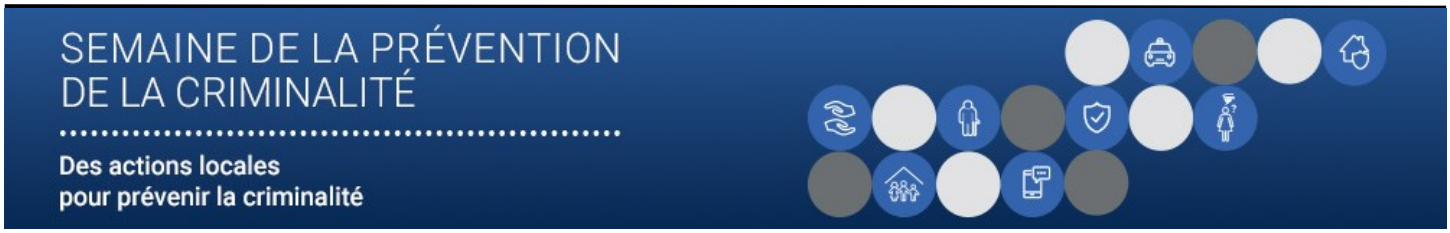
Attention!

Les cendres chaudes dégagent du **monoxyde de carbone**; c'est pourquoi elles doivent être **entreposées à l'extérieur** de la maison ou du garage., mais à plus d'un mètre de distance.

Visites d'inspection résidentielle du Service de prévention incendie

Le préventionniste Frédéric Moisan a débuté la visite des résidences de Saint-Bernard-de-Michaudville en octobre. S'il vous a laissé un avis d'anomalie à régler, vous pouvez le remplir et l'apporter dans la chute à livres du bureau municipal ou l'envoyer par courriel à l'adresse: secadjstbernard@mrcmaskoutains.qc.ca. De même, si vous étiez absents et qu'il vous a laissé un formulaire à remplir, vous pouvez le faire directement sur notre site web (dans la section Service incendie) ou apportez la version rédigée à la main dans la chute à livres du bureau municipal. Merci de votre collaboration !

Sûreté du Québec



Du 1er au 7 novembre avait lieu la Semaine de la prévention de la criminalité. Pour l'occasion, la Sûreté du Québec a fait paraître des capsules d'informations sur sa page Facebook. En voici quelques-unes.

La fraude ne dort jamais

De plus en plus de fraudes sont commises en lien avec des demandes de prestations diverses auprès de plusieurs organismes gouvernementaux. Il est important de savoir que la fraude ne prend pas de pause.

La fraude ne dort jamais…. Et moi je reste aux aguets :

- Je refuse que des fraudeurs fassent de l'argent avec les vols d'identité
- Je ne souhaite pas que des prestations frauduleuses soient réclamées en mon nom
- Je ne souhaite pas que de fausses déclarations fiscales soient produites grâce à mes informations
- Je me tiens informé, je suis aux aguets:
- Je consulte mes informations fiscales afin de détecter toute anomalie auprès des agences de revenus
- Je vérifie mes relevés bancaires

Je signale toute fraude en communiquant avec mon service de police local ou avec la Sûreté du Québec au 310-4141 ou *4141 ou en contactant le Centre antifraude du Canada (1-888-495-8501 ou sur le site antifraudcentre-centreantifraude.ca).

Je sais où tu es !?

Les nouvelles technologies peuvent constituer un outil de contrôle permettant en temps réel d'indiquer votre position géographique.

Adoptez de bons réflexes :

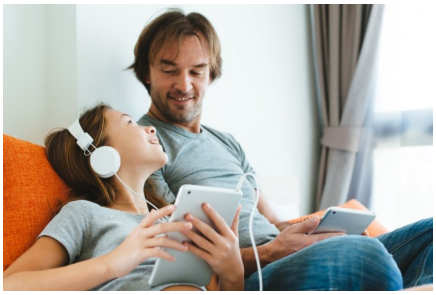
- Veillez à ce que la fonction de géolocalisation de votre appareil soit désactivée.
- Prêtez attention à ce que vous écrivez et publiez.
- Bloquez l'accès de vos contacts aux gens indésirables et prêtez attention aux nouvelles demandes d'amitié.
- Sensibilisez les enfants et l'entourage à l'emploi sécuritaire des médias sociaux, des jeux vidéo et des technologies cellulaires.
- Utilisez un mot de passe sécuritaire.

Activez votre contrôle parental

Voici quelques conseils pour ce faire :

- Prévenez les achats non autorisés en supprimant les informations liées à votre carte de crédit sur le profil en ligne de votre enfant.
- Intéressez-vous à ses activités en ligne! Abordez avec lui les ruses de son soi-disant « ami virtuel », qui peut modifier son identité afin d'entretenir des conversations avec lui (par vidéo ou messages privés).
- Expliquez-lui qu'une fois en confiance, cet « ami » peut lui demander de partager ses informations bancaires ou l'inciter à se dévêtir, afin d'obtenir des photos ou vidéos de lui-même en échange de monnaie virtuelle pouvant être utilisée dans ses jeux vidéo, par exemple.
- Une fois qu'il a acquis les informations personnelles de votre enfant, cet « ami » mal intentionné pourra les utiliser contre lui, soit pour le frauder, l'extorquer ou l'humilier.
- Gardez la communication ouverte, en cas de doute, dites à votre enfant de se fier à son instinct.

Pour en savoir plus, consulter « Déjouer le danger » sur ParentsCyberAvertis.ca.



Cohabitation harmonieuse de la zone agricole en Montérégie

Le bruit

À la recherche de quiétude, plusieurs personnes quittent les villes et se dirigent vers la campagne. Elles s'attendent à y trouver le calme et la tranquillité. Par contre, la campagne, c'est aussi un milieu de travail pour les agriculteurs, où l'on entend de la machinerie, des véhicules lourds, de l'équipement d'exploitation et des animaux. Tous ces bruits sont l'écho du travail agricole, mais des efforts sont fournis pour les atténuer.

En effet, des producteurs et des organismes travaillent ensemble pour trouver des solutions concrètes afin de réduire les sources de bruit issues de l'agriculture. Ainsi, au fil des ans, de nombreux agriculteurs ont choisi de planter certains types d'arbres près de leurs bâtiments afin de diminuer la propagation des sons, d'installer des ventilateurs plus silencieux ou des dispositifs acoustiques absorbants. Malgré ces précautions, il arrive parfois que le son émis devienne un bruit, selon la sensibilité de celui qui le perçoit, mais aussi du volume, de l'intensité, de sa persistance et même de l'environnement. Ainsi, un matériel qui fonctionne pendant la nuit sera amplifié par le silence des environs et se révélera donc gênant dans la vie quotidienne.

Certains agriculteurs décident donc de prévenir leurs voisins qui pourraient être directement incommodés par le bruit en leur expliquant son origine, telle que le fonctionnement d'un séchoir à grains, d'une pompe d'irrigation ou d'autres équipements. Car, bien souvent, ce bruit correspond à une pratique agricole normale. L'agriculteur planifie leur installation et utilisation, trouve un emplacement le plus éloigné possible des habitations quand il s'agit d'un matériel fixe, privilégie des moyens de réduction sonore et tient compte du moment de la journée, si cela est possible, pour effectuer les travaux bruyants aux champs. Il a aussi le devoir de respecter les normes provinciales et les règlements municipaux pour atténuer les inconvénients liés à ses activités, dont les nuisances sonores.

Comme dans toutes pratiques de bon voisinage, la communication reste la clé pour des rapports harmonieux durables entre les producteurs et leurs voisins. De l'autre point de vue, il est essentiel de garder à l'esprit qu'un agriculteur est dépendant de la température et du temps qu'il a pour mener à bien ses activités. Le travail d'agriculteur n'est pas de tout repos. Quand il doit travailler sa terre, épandre ses fertilisants, semer, récolter, sécher ses grains, il peut utiliser du matériel bruyant. Cohabiter dans un milieu agricole nécessite parfois de la patience et de la compréhension.

Chronique horticole

Votre clématite à la hauteur de vos attentes

Qui ne s'est pas déjà exclamé devant la beauté de cette plante grimpante en pleine floraison ? Les clématites sont pour la plupart des plantes grimpantes s'enroulant sur des objets comme un treillis ou tout autre objet, mais certaines s'épanouissent sous une forme arbustive. Aujourd'hui, nous axerons cet article sur les grimpantes. Si vous suivez ces quelques conseils, vous obtiendrez des résultats à la hauteur de vos attentes.

Leurs exigences

Les clématites aiment avoir la tête au soleil, mais exigent de l'ombre sur leurs racines. Une autre vivace de ± 45cm de haut plantée près de ses racines fait l'affaire. Elles apprécient les sols riches et bien drainés. La forme et dimension des fleurs dépend du cultivar et varie de la petite clochette jusqu'à la fleur complètement ouverte de ± 20 cm de diamètre. Un choix de couleur unique ou bicolore, des fleurs simples, semi-doubles ou doubles et même certains cultivars possèdent des fleurs simples et doubles sur le même plant. Certaines sont parfumées et tous se transforment au cours de la saison en un fruit plumeux très décoratif.

Quand les tailler ?

Il est impératif que vous sachiez dans quel groupe votre clématite appartient afin de savoir quand la tailler et ne pas vous priver de sa fabuleuse floraison.

Groupe 1 Clématites à **petites fleurs** à floraison printanière en mai et juin sur le bois de l'année précédente. Taillez tout de suite après la floraison au-dessus des premiers bourgeons à partir du haut et vous obtiendrez peut-être une deuxième floraison plus tard en saison (série alpina, montana etc.).

Groupe 2 Clématites à **grandes fleurs** à floraison printanière en mai et juin sur le bois de l'année précédente. Comme celles du groupe 1, taillez tout de suite après la floraison au-dessus des premiers bourgeons à partir du haut et vous aurez peut-être la chance d'assister à une deuxième floraison (Capitaine Thuillaux, Duchesse D'Edimburgh etc.).

Groupe 3 Les plus populaires ! Clématites également à **grandes fleurs,** mais qui fleurissent en été de juillet à septembre. Taillé à 30 cm du sol en automne ou tôt au printemps en laissant 2 nœuds par tige (série viticella et tangutica, Jackmanii etc.).

Ne vous inquiétez pas si vous avez oublié de tailler votre clématite cela n'est pas dramatique, mais vous vous retrouverez avec une plante remplie de feuillage séché inesthétique.

Que vous utilisiez votre clématite comme plante grimpante sur une structure, en rideau fleuri, comme couvre-sol, en cascade sur un muret ou en bac à fleurs; elles auront toujours la cote !

Christine Poulin

DTA, propriétaire du
Centre jardin des Patriotes
3053, chemin des Patriotes
Saint-Ours

INFO-AIDANT
ÉCOUTE-INFORMATION-RÉFÉRENCES
1 855 852-7784
info-aidant@lappui.org
LAPPUI.ORG

Chronique santé

Bien vous alimenter en télétravail

(source : montougo.ca/manger-mieux/astuces-pour-les-repas/bien-vous-alimenter-en-teletravail)

Défi Santé devient TOUGO. Découvrez des trucs et conseils sur le nouveau site Web: montougo.ca. Ce mois-ci, TOUGO vous propose une chronique du nutritionniste Hubert Cormier pour vous aider à mieux vous alimenter en télétravail.

Prévoir, planifier et portionner vos collations et lunchs

À la maison, le « préportionnement » est quasi inexistant. En effet, au bureau, vous avez probablement l'habitude d'apporter des collations préalablement proportionnées, alors qu'à la maison, vous avez plutôt libre accès à la nourriture. Or, il est fort probable que vous mangiez au-delà de votre faim. Ainsi, prévoyez un moment dans la semaine pour proportionner vos collations et vos lunchs. À ce moment-là, il sera plus facile de choisir des aliments sains, plutôt que de passer votre temps à zieuter le garde-manger et de vous laisser tenter par des options moins nutritives qui peuvent parfois être plus commodes.

Être à l'écoute de vos signaux de faim et de satiété

Travailler à la maison exige de la discipline afin de rester concentré sur vos dossiers et sur vos tâches. L'important est de conserver votre routine matinale et de faire comme si vous vous dirigiez vers le bureau. Prenez le temps de déjeuner et de boire votre thé/café avant de commencer votre journée.

Si vous avez souvent des fringales durant vos heures de travail, lorsque l'une d'elles survient, prenez le temps de boire un peu d'eau et attendez 10 minutes afin de voir s'il s'agit vraiment d'une faim réelle. Ainsi, si vous ressentez des gargouillements et des tiraillements dans l'estomac, de l'irritabilité ou de la difficulté à vous concentrer, il est peut-être temps de casser la croûte! À ce moment-là, vous pourriez prendre une pause et opter pour une collation nutritive ou un repas.

Par ailleurs, portez une attention particulière à vos signaux de satiété, qui vous indiqueront quand arrêter de manger. Si vous avez l'impression que les aliments que vous êtes en train de manger sont encore bons, mais moins savoureux, cela peut indiquer que vous avez atteint la satiété. Il serait donc mieux d'arrêter de manger pour éviter d'être trop plein et d'avoir de la difficulté à retourner devant l'ordinateur! En effet, un repas trop copieux peut causer de la fatigue et miner la productivité.

Un moment d'arrêt

Aux repas, il est préférable d'éviter de travailler sur votre ordinateur. En effet, cela peut facilement brouiller les signaux de satiété et entraîner une augmentation involontaire des apports alimentaires. Il est conseillé de vous arrêter minimalement 30 minutes chaque midi pour vous déconnecter du travail, mais aussi pour laisser le temps à votre corps d'envoyer des signaux de satiété jusqu'à votre cerveau.

Les temps d'arrêt dans la journée peuvent aussi être une stratégie antigrignotage efficace. Plutôt que de vous diriger vers la cuisine sans avoir vraiment faim, optez pour une marche à l'extérieur de 15 à 20 minutes pour aller chercher le courrier, sortir le chien… Ou faites une *power nap* ou encore quelques exercices… Cela vous permettra de vous dégourdir et de vous reposer l'esprit en plus de participer à votre activité physique.

Gardez en tête que les pauses dans la journée sont essentielles à votre bien-être et vous permettent de relaxer, de refaire vos réserves d'énergie, puis d'être plus efficace que jamais dans vos tâches quotidiennes. Si vous en avez la chance, profitez-en pour passer du temps avec vos proches afin de vous changer les idées!

Idées de repas et de collations rapides

Repas

- Omelette aux légumes (2 œufs + oignon, asperge, épinards, poivron, champignons) et 50 g de fromage (2 oz) avec 1 rôtie de blé entier;
- Fajitas au bœuf/poulet/tofu: tortillas de blé entier, crème sure légère, salsa, légumes, protéine et fromage râpé.

Collations

- ¾ de tasse de yogourt grec, fruits frais ou congelés, 2 c. à thé de graines de lin moulues;
- Muffin, barre tendre ou galette maison.

Pour plus d'idées, allez voir l'article en ligne.

12 jours d'action contre la violence

La violence conjugale

(source : https://www.informelle.osbl.ca/public/la-violence-conjugale.html)

En 2015, les services de police du Québec ont enregistré 19 406 infractions contre la personne commises dans un contexte conjugal. Près de 78% des individus ayant subi ces actes de violence étaient des femmes, ce qui fait que cette problématique est aujourd'hui majoritairement féminine. Elle est d'autant plus difficile à cerner dû aux liens étroits qui unissent les auteurs de la violence et les personnes qui la subissent. Malgré tout, Statistique Canada a révélé que 159 804 résidents du Québec ont déclaré avoir subi de la violence conjugale entre 2010 et 2015. Ces chiffres surprennent et choquent d'autant plus puisqu'on peut supposer qu'un grand nombre de personnes n'ont pas déclaré leur situation.

Il y a violence conjugale lorsqu'un membre du couple commet un acte de violence envers l'autre. La violence conjugale peut se manifester de plusieurs façons :

- domination et contrôle d'un conjoint sur l'autre;
- interdiction d'émettre une opinion;
- gestes et paroles qui provoquent chez l'autre conjoint de la peur, de la culpabilité, de la honte ou de l'inquiétude (violence psychologique);
- contrôle de l'argent ou accumulation des dettes au nom de la victime;
- violence sexuelle (pression ou menaces pour obtenir des faveurs sexuelles).

La violence conjugale est souvent déclenchée par des événements ordinaires de la vie :

- grossesse;
- nouvelle coupe de cheveux;
- départ de la maison;
- bébé qui pleure;
- souper qui n'est pas prêt.

Lorsqu'une personne vit une situation d'urgence et que la violence est actuelle, elle doit téléphoner au poste de police. Si la situation est très urgente, faire le 9-1-1. Lorsqu'il n'y a pas de danger immédiat et actuel, mais que la personne a été victime de violence conjugale dernièrement ou qu'elle a peur qu'il puisse y avoir une autre crise de violence, elle peut téléphoner au poste de police pour rencontrer un policier. Si la victime ne se sent pas à l'aise, il sera préférable de communiquer avec un CLSC ou un organisme d'aide aux femmes pour rencontrer une intervenante.

Plusieurs organismes peuvent vous soutenir dans vos démarches:

- SOS violence conjugale : 1 800 363-9010
- À Saint-Hyacinthe, vous pouvez contacter La Clé sur la Porte (450-774-1843). Pour trouver d'autres maisons d'hébergement dans la région : http://fede.qc.ca/maisons
- Centres d'aide et de lutte contre les agressions à caractère sexuel (CALACS) : 1-877-717-5252
- Centres d'aide aux victimes d'actes criminels (CAVAC) : 1-866-532-2822
- L'R des centres de femmes du Québec, regroupement de 87 centres membres provenant de toutes les régions du Québec: 514-876-9965 ou https://rcentres.qc.ca/

Pour compléter toutes ces informations, n'hésitez pas à lire le dossier juridique entièrement consacré à ce sujet sur le site d'Inform'elle : https://www.informelle.osbl.ca/files/Dossiers/Dossier_violence-conjugale.pdf.

Chronique rédigée par l'équipe d'Inform'elle. Mise à jour : Mars 2020.

Note : *L'information contenue dans le présent article est d'ordre général. Pour de plus amples renseignements concernant le droit familial, téléphonez à la ligne d'information juridique d'Inform'elle 450 443-8221 ou au 1 877 443-8221 (sans frais) ou consultez une personne exerçant la profession d'avocat ou de notaire.*

SARCA

La relation d'aide

Le temps des fêtes est un moment où l'on est invité à être davantage généreux, ouvert et empathique avec les plus démunis. Si ce sont vos valeurs tout au long de l'année, peut-être travaillez-vous en relation d'aide ou souhaiteriez-vous explorer ce domaine ?

Afin d'œuvrer dans ce secteur, plusieurs qualités personnelles vous seront utiles, notamment, une excellente capacité d'écoute et de communication, un esprit d'analyse et bien évidemment de la bienveillance.

Ce domaine d'emploi est très varié, tant dans les milieux où exercer son métier que la clientèle avec laquelle vous seriez le plus à l'aise à intervenir. En ce qui concerne les formations, plusieurs personnes me questionnent à propos des différences entre les techniques de travail social, d'éducation spécialisée ou d'intervention en délinquance. Également, mes clients veulent comprendre les distinctions entre les formations collégiales et celles offertes à l'université. Toute cette diversité en formation et en emploi peut porter à confusion et il peut être difficile de trouver de l'information juste et valide sur Internet ou dans votre entourage.

Mon rôle de conseillère en information scolaire et professionnelle est précisément de vous donner les informations exactes et par la suite en faire un parallèle entre vos besoins, votre réalité, vos aptitudes et vos intérêts avec les éléments obtenus.

Les services d'accueil, de référence, de conseil et d'accompagnement (SARCA) du Centre de services scolaire de Saint-Hyacinthe sont disponibles, et ce gratuitement, pour vous guider. Avec le projet SARCA Mobile, une conseillère vous rencontrera directement dans votre municipalité ou à distance selon les directives de la santé publique.

Communiquez avec Audrey, conseillère en information scolaire et professionnelle, pour des renseignements ou pour une rencontre.

Audrey Gatineau
audrey.gatineau@cssh.qc.ca
450 773-8401, poste 6731
Audrey Gatineau Pro

SARCA

Centre de services scolaire de Saint-Hyacinthe Québec

itmav
Initiatives de travail de milieu auprès des aînés vulnérables

Santé et Services sociaux Québec

Carole Guévin
Travailleuse de milieu dans votre communauté.
450 418-7009 poste 2912
cguevin@itmav.com

Nos annonceurs

Livraison de vos médicaments

Peu importe la raison pour laquelle vous ne pouvez passer récupérer vos médicaments, il nous fera plaisir de vous livrer vos prescriptions à votre domicile, et d'ainsi vous simplifier la vie.

Nous pouvons vous livrer un médicament à l'occasion ou de façon régulière.

N'hésitez pas à consulter votre pharmacienne affiliée à Accès pharma chez Walmart pour toutes vos questions concernant ce service sans frais.

Votre dossier en ligne

Notre plateforme en ligne vous permet de commander vos médicaments et de passer les récupérer à votre pharmacie affiliée à Accès pharma au moment voulu, sans avoir à attendre. Vous pouvez également vous les faire livrer.

S'il s'agit de votre première utilisation de la plateforme, vous pourrez obtenir un code d'accès en contactant votre pharmacie Accès Pharma par téléphone.

De plus, vous profitez également en tout temps de l'accès à votre dossier pharmacologique, vous donnant accès à la liste complète de vos médicaments, leur posologie, leurs effets secondaires et à différents conseils. .

L'interface permet également à une personne de gérer les demandes de renouvellement de toute sa famille, et ce, à partir d'un seul compte ou encore de partager avec un autre utilisateur la gestion de son dossier (utile pour les parents vieillissants ou les proches-aidants).

Nos annonceurs

Nos annonceurs

Tout
pour vous,
près de
chez vous!

ÉPICERIE | BOUCHERIE | BUFFET | PRÊT À MANGER | ESSENCE | AGENCE SAQ

Grande variété
de ***bières importées***
et ***québécoises*** *à*
des prix compétitifs!

TOUS LES DIMANCHES - FÈVES AU LARD MAISON, PAINS CHAUDS, BEIGNES AU SIROP

ÉPICERIE
Arpin & Fils
• LES MARCHÉS •
Tradition

Julie Arpin et **Stéphane Lanteigne,** propriétaires

Heures d'ouverture :
En semaine : de 7 h à 21h
Samedi et dimanche : de 8 h à 21h

Harnois Groupe pétrolier
SAQ AGENCE

2471, chemin des Patriotes
Saint-Ours **450 785-2308**

Nos annonceurs

Nos annonceurs

Nos annonceurs

Massothérapie
Chantal Desmarteau

Massage suédois détente, Massage thérapeutique
Femme enceinte et enfant, Deep tissue massage

chantal.desmarteau@icloud.com
450-779-5702
Membre F.Q.M

645 5e rang
St-Bernard-de-Michaudville J0H 1C0

Maçonnerie MICHAUDVILLE inc.
Éric Berthiaume
Propriétaire
Cellulaire 450.278.5734
FAX 450.792.3043

Maçonnerie générale
Pose de . briques
. pierres
. blocs
. cheminée
. plâtrage
Réparation de tout genre
ESTIMATION GRATUITE
R.B.Q. : 8319-0843-34

Groupe Voyages Québec
Edith Jalbert
Conseillère & organisatrice en voyages de groupes
Courriel : edith@edithjalbert.com
Facebook : Escapades Edith Jalbert
Cellulaire : 514-970-3160

PENSION ET TOILETTAGE
PEE-WEE & FRÈRES
34 Rang Fleury
St-Bernard-de-Michaudville
Québec J0H 1C0
514 377-7336

MAÎTRE Cochon
Alexandre Coupal
450.792.2003 bur
450.278.2003 cell
alex@maitrecochon.com
maitrecochon.com
105, rang Fleury
St-Bernard-de-Michaudville
QC J0H 1C0

Garderie privée en milieu familial
Les loulous du Boisé
41 rue du Boisé
St-Louis J0G 1K0
Milissa Beaumier
450-788-3865
milissabeaumier@hotmail.com

ÉBÉNISTERIE
S. Forcier
Armoires de cuisine • Salles de bain • Meubles sur mesure
Serge Forcier, prop.
381, rue Lamoureux
Saint-Bernard QC J0H 1C0
Tél. : 450 792-3307
Fax. : 450 792-3314

Ville & Campagne
Town & Country
Agence Immobilière
Michel Robichaud
COURTIER IMMOBILIER AGRÉÉ, DA
450 787-2305
514 233-6949
www.michelrobichaud.net
michel@michelrobichaud.net

Nos annonceurs

Villa DES Berges
UN SITE ENCHANTEUR

Pharmacie Caroline Désilets et Philippe Desmarais Pharmaciens Inc.
688, Chemin des Patriotes
Saint-Denis-sur-Richelieu (Québec) J0H 1K0
T 450 787-2077
F 450 787-4115
Texto : 514 915-7688
Sans frais : 1 866-666-2077
desiletsdesmarais@gmail.com
Lun. au vend. : 9 h à 20 h
Samedi : 10 h à 17 h
Dimanche : Fermé
SERVICE DE LIVRAISON
membre affilié à Proxim

RÉSIDENCE PRIVÉE AVEC SOINS POUR AÎNÉS
Située sur les Rives du Richelieu
- 34 Studios avec salle de bain complète
- Clientèle en perte d'autonomie, avec déficits cognitifs et Alzheimer
- Convalescence, court séjour et répit
- Plusieurs services sur place
Julie Laberge, Directrice
450.402.0530
514.297.2730
villadesberges@videotron.ca
3252 ch. des Patriotes, St-Ours

Me Marie-Hélène Archambault
Notaire et Conseiller juridique
395, route 137
Saint-Denis-sur-Richelieu (Québec)
J0H 1K0
Tél.: (450) 787-3133
Téléc.: (450) 787-2765
marchambault@notarius.net

Dentura
Clinique de denturologie
St-Denis-sur-Richelieu
620, ch. Des Patriotes, bur. 102
J0H 1K0
450-787-2720 (sur rendez-vous)
info@cliniquedenturodentura.ca
www.cliniquedenturodentura.ca
Jacques Grondin, d.d.
Denturologiste
- Fabrication de prothèses dentaires complètes, partielles et sur implants
- Service à domicile, en résidence ou en CHSLD
Consultation et nettoyage
Sans frais

MR Ville & Campagne
Town & Country
Agence immobilière
Bianca Filion
COURTIER IMMOBILIER RÉSIDENTIEL
514 434-5040
450 787-2305
biancafilion.villeetcampagne@gmail.com

LES PETROLES O. ARCHAM FILS inc.
39A, rang Amyot Est
Saint-Denis-sur-Richelieu, QC J0H 1K0
www.petrolesarchambault.com
Téléphone: 450 787-2370
Saint-Hyacinthe: 450 771-4328
Sans frais: 1 877 787-2370
Prêt d'équipement disponible • Essence • Diesel • Mazout

Services à la communauté

BIBLIOTHÈQUE DE SAINT-BERNARD

Vicky C. Lord 450 792-3190 option 4

Heures d'ouverture de la bibliothèque (ouverture partielle)

Mardi de 9 h 00 à 12 h00, de 13 h 00 à 16 h 00
Jeudi de 9 h 00 à 12 h00, de 13 h 00 à 16 h 00 et de 18 h 30 à 20 h 00

Site web: mabibliotheque.ca/bernard Bibliothèque de St-Bernard de Michaudville

Accès internet gratuit sans fil

O.T.J. ST-BERNARD INC. (LOISIRS)

Marc-Olivier Bouclin, président	450 230-5921
Vicky C. Lord, coordonnatrice en loisirs Présente pour les loisirs les mardis et jeudis	450 792-3190 option 4
Pavillon des loisirs	450 792-3190 option 5
Festival de musique traditionnelle	www.chantezvous.com

OTJ St-Bernard inc Chantez-vous bien chez nous La campagne en blues À l'Halloween on rock au village

F.A.D.O.Q. RICHELIEU-YAMASKA – CLUB ST-BERNARD-DE-MICHAUDVILLE

Robert Perreault, président 450 792-2270

ÉCOLE AUX QUATRE-VENTS

Pour renseignements :

Immeuble Saint-Jude 450 773-0260

École aux Quatre-Vents

CENTRE DE SERVICE SCOLAIRE DE SAINT-HYACINTHE

Pour renseignements 450-773-8401

Site web: www.cssh.qc.ca

Centre de services scolaire de Saint-Hyacinthe Québec

Desjardins
Caisse de la Région de Saint-Hyacinthe

En raison des développements liés au coronavirus (COVID-19), l'horaire peut être modifié sans préavis. Pour savoir si votre centre de services est ouvert, consultez le site web.

Téléphone : 450 768-3030 ou 1 866 643-3030 Site web: notrecaisse.com

Horaire de nos centre de services	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
Siège social 1697, rue Girouard Ouest, St-Hyacinthe	10 h à 15 h	10 h à 15 h	10 h à 15 h	10 h à 20 h	10 h à 15 h	
Les Salines 3050, boul. Laframboise, St-Hyacinthe	9 h à 17 h	9 h à 17 h	9 h à 20 h	9 h à 20 h	9 h à 17 h	9 h à 15 h
Douville 5565-2, boul. Laurier Ouest, St-Hyacinthe	10 h à 15 h	10 h à 15 h	10 h à 15 h	10 h à 20 h	10 h à 15 h	
Maska 1410, boul. Casavant Est, St-Hyacinthe	9 h à 17 h	9 h à 17 h	9 h à 20 h	9 h à 20 h	9 h à 17 h	
Saint-Denis-sur-Richelieu 129, rue Yamaska	10 h à 15 h	10 h à 15 h	10 h à 15 h	10 h à 19 h	10 h à 15 h	
Saint-Jude 1190, rue Saint-Édouard	Centre fermé pour une période indéterminée en raison de la COVID-19					
Sainte-Madeleine 1040, rue Saint-Simon	10 h à 15 h	10 h à 15 h	10 h à 15 h	10 h à 19 h	10 h à 15 h	
Sainte-Damase 111, rue Principale	10 h à 15 h	10 h à 15 h	10 h à 15 h	10 h à 19 h	10 h à 15 h	

Services à la communauté

COMPTOIR FAMILIAL DE ST-BERNARD (friperie)

Isabelle Hébert 450 792-2499
Chantal Chevalier 579 443-9311

Heures d'ouverture du comptoir

Sur rendez-vous seulement, contactez les responsables
Boîte de dépôt sur le parvis de l'église (vêtement ou draps seulement)

FABRIQUE ST-BERNARD

Presbytère à Saint-Jude 450 792-3943
Location de salle (Micheline Perreault) 450 792-3792

Horaire des messes

Dimanche 10 h 00 à St-Barnabé 1er Saint-Bernard 2e St-Jude 3e - 4e - 5e dimanche
Mercredi 9 h 30 à Saint-Jude

À partir du 29 novembre, les messes du dimanche seront à 10 h 30

BUREAU DE POSTE

Claude Perreault 450 792-3266

Heures d'ouverture du bureau de poste

Lundi, mardi, mercredi et vendredi 9 h 00 à 11 h 30 et de 16 h 00 à 17 h 30
Jeudi 9 h 00 à 11 h 30 et de 17 h 30 à 19 h 00

DÉPUTÉ PROVINCIAL (COMTÉ DE RICHELIEU)

Jean-Bernard Émond 450 742-3781
50, rue du Roi, bureau 100, Sorel-Tracy, J3P 4M7

DÉPUTÉ FÉDÉRAL (COMTÉ DE SAINT-HYACINTHE — BAGOT)

Simon-Pierre Savard-Tremblay 450 771-0505
2110, rue Bachand, bureau 108, Saint-Hyacinthe, J2S 8B6

C.L.S.C. DES MASKOUTAINS

Point de chute à St-Jude 450 768-1200
Info-santé CLSC 8-1-1

Heures d'ouverture du point de chute à Saint-Jude (sur rendez-vous)

Mercredi 8 h 00 à 12 h 00 (Infirmier-ère sur place, service de prise de sang et autres)

Tous les organismes qui souhaitent faire publier un communiqué à l'intérieur du journal municipal doivent le transmettre avant le 25 du mois précédent par courriel à : secadjstbernard@mrcmaskoutains.qc.ca. Les articles reçus après cette date seront publiés le mois suivant. Merci !

URGENCES

SECOURS

Pompiers

Police

Ambulance

9-1-1

SERVICE D'URGENCE DE SAINT-HYACINTHE

Sûreté du Québec	9-1-1	ou	450 310-4141
Hôpital Honoré Mercier de Saint-Hyacinthe			450 771-3333

SERVICE D'URGENCE DE SOREL

Ambulance Richelieu Inc.	911	ou	450 742-9441	ou	450 742-9443
Hôpital Hôtel-Dieu de Sorel					450 746-6000

MEMBRES DU CONSEIL

Mme Francine Morin, mairesse	450 792-5727
M. Mario Jussaume, conseiller	450 792-3221
Mme Vanessa Lemoine, conseillère	450 223-0509
M. Jean-Paul Chandonnet, conseiller	450 792-3452
Mme Isabelle Hébert, conseillère	450 792-2499
Mme Emmanuelle Bagg, conseillère	450 792-2441
M. Guy Robert, conseiller	450 223-4876

ASSEMBLÉE DU CONSEIL — Le premier lundi du mois à 20 heures au 390, rue Principale

BUREAU MUNICIPAL

Mme Émilie Petitclerc, directrice générale — 450 792-3190 option 3
Courriel: dgstbernard@mrcmaskoutains.qc.ca

Mme Sylvie Chaput, secrétaire-trésorière adjointe — 450 792-3190 option 2
Courriel : munstbernard@mrcmaskoutains.qc.ca

Mme Geneviève Bureau, adjointe administrative — 450 792-3190 option 1
Courriel: secadjstbernard@mrcmaskoutains.qc.ca

Site Web: saintbernarddemichaudville.qc.ca — Télécopieur : 450 792-3591

HEURES DU BUREAU — Lundi au Jeudi 8 h 30 à 12 h et de 13 h à 16 h 30 (sur rendez-vous jusqu'à nouvel ordre)

ÉMISSION DES PERMIS — M. Alexandre Thibault, inspecteur en bâtiment — 450 792-3190 option 1
Mercredi : 8 h à 12 h (sur rendez-vous)
Courriel : inspecteurstbernard@mrcmaskoutains.qc.ca

VOIRIE - COURS D'EAU — M. Jean Léveillé, inspecteur municipal — 450 230-3494

RÉGIE D'AQUEDUC RICHELIEU CENTRE — 450 792-2001

RÉGIE INTERMUNICIPALE D'ACTON ET DES MASKOUTAINS — 450 774-2350

SPAD (CONTRÔLE ANIMALIER) — 1-855-472-5700

AUTRES SERVICES

Évaluation foncière	450 774-3143
Transport adapté	450 774-8810
Transport collectif	450 774-3173