

FÉVRIER
2025

LE PATRIOTE

VOL. 35



SÉANCE DU CONSEIL MUNICIPAL

16 rue Saint-Pierre

Mercredi 12 mars

19 h 30

Consultation publique 19 h

Règlement 277-25-002

HIVER, HISTOIRE ET HARMONIE



Saint-Charles
sur-Richelieu

Une histoire de famille!

À LIRE CE MOIS-CI:

P 2 | Mot du conseil

P 3 | Camp de jour 2025

P 8 | Programmation loisirs

LE MOT DU CONSEIL

Chers citoyens, chères citoyennes,

En ce mois de février nous tenons à souligner le fait que nous avons la chance de vivre un très bel hiver enneigé, un hiver idéal pour les sports et les activités extérieures, comme nous n'en avons pas vu depuis longtemps. Dame Nature semble être de notre côté, ce qui nous permet, entre autres, de profiter d'une belle patinoire. Je tiens également à souligner le travail de l'équipe des travaux publics, qui veille à maintenir cette belle glace. Nous vous remercions d'utiliser les installations et équipements de manière respectueuse afin de permettre au plus grand nombre d'en profiter.

Aussi, je tiens à souligner le succès du super-spectacle « Le Bal en Lumières », dont les profits ont été remis à l'AVRDI/TSA. Votre engagement constant dans les activités témoigne de votre implication au sein de la communauté. Un grand merci pour votre générosité lors de cet événement et pour votre précieuse participation. Nous avons le plaisir d'annoncer que nous avons réussi à amasser un montant de 2 000\$ pour l'AVRDI/TSA et de 1 000\$ pour la Fabrique de l'Église de Saint-Charles-sur-Richelieu lors de cette soirée magique. Merci encore à toutes et tous.



Cette année, les Journées de la persévérance scolaire 2025 se déroulaient du 10 au 14 février. À cette occasion, le conseil municipal unit ses voix pour soutenir les jeunes et célébrer leur persévérance. Pour démontrer leur soutien, les conseillers municipaux ont fièrement porté du vert lors de la dernière séance du conseil. Il est essentiel pour nous, en tant qu'adultes, d'encourager et de souligner la patience des jeunes, de leur démontrer notre reconnaissance et de respecter leur rythme. La persévérance fait toute la différence dans le parcours scolaire d'un jeune et l'encourager, c'est aussi faire toute la différence.

Finalement, nous tenons à inviter toutes les personnes intéressées à venir assister à la soirée conférence et réseautage en environnement et en agriculture le mardi 25 février prochain. Cette soirée est offerte gratuitement à tous et permettra de discuter des enjeux actuels liés à l'agriculture. Nous aurons la chance de recevoir deux conférenciers invités : M. Paul Caplette de la Ferme Céréales Bellevue et Mme Geneviève Deniger, agronome au Club Agriconseils Maska. La soirée débutera à 19 h à la Salle de l'Institut Canadien.

Merci à tous et au plaisir,



Julie
Lussier
Mairesse

Info travaux

Disposition de la neige

Ayant un hiver particulièrement neigeux cette année, nous tenons à rappeler l'information suivante concernant la disposition de la neige :

- Ne déversez pas la neige dans les fossés, cela peut nuire à l'écoulement des eaux de drainage lors de la fonte des neiges au printemps, ce qui pourrait causer des conséquences sur les fondations de la route, provoquer des débordements d'eau sur la chaussée ou produire des inondations sur les terrains privés.
- Déposez la neige sur votre terrain : il est interdit de pousser la neige sur les voies de circulation et les accotements des chemins publics. En plus de compliquer les opérations de déneigement, cette pratique peut nuire à la sécurité des usagers de la route.
- Important : tous les terrains sur le territoire de la municipalité sont susceptibles de recevoir de la neige poussée ou soufflée lors des opérations de déneigement. Cette façon de faire, en plus d'être plus écologique, permet d'éviter le chargement et le transport de cette neige qui entraînerait des frais additionnels considérables (article 69 sur la Loi sur les compétences municipales).

**Pour être bien informé, suivez notre page Fb et visitez notre site internet.
Pour toute question, contactez le bureau municipal.**



Gérald Poirier
Siège #1

Yanick Beauchemin
Siège #2

Charles Corriveau
Siège #3

Maxim Moreau
Siège #4

Francis Vigneault
Siège #5

Stéphanie Lafrenière-Milot
Siège #6

AVIS PUBLICS

AUX CONTRIBUABLES DE LA MUNICIPALITÉ Adoption du Règlement # 277-24-012 sur le service de restauration ou vente d'aliments mobile

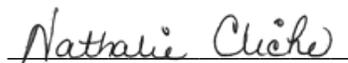
Est par la présente donné par la soussignée, directrice générale et secrétaire-trésorière de la municipalité de Saint-Charles-sur-Richelieu :

QUE lors de la séance du conseil municipal de Saint-Charles-sur-Richelieu, tenue le 12 février 2025 sous la présidence de madame la mairesse Julie Lussier, les membres du conseil municipal ont adopté le règlement 277-24-012.

Le règlement 277-24-012 comme son nom l'indique porte sur le service de restauration ou vente d'aliments mobile.

Par conséquent, ce règlement est présentement en vigueur et est disponible au bureau municipal à toutes les personnes qui désirent le consulter.

Donné à Saint-Charles-sur-Richelieu, ce 13 février 2025.



Nathalie Cliche
Greffière-trésorière

AUX CONTRIBUABLES DE LA MUNICIPALITÉ Assemblée publique de consultation sur le projet de règlement numéro 277-25-002 concernant les ententes relatives à des travaux municipaux

1. Lors de sa séance ordinaire du 12 février 2025, le conseil a, par l'adoption de sa résolution 2025-01-029 adopté le projet de règlement numéro 277-25-002 concernant les ententes relatives à des travaux municipaux.

2. Ce projet de règlement a pour objet d'adopter un règlement concernant les ententes relatives à des travaux municipaux.

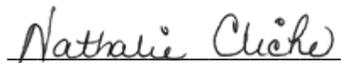
3. Une assemblée publique de consultation sur ce projet de règlement sera tenue en conformité avec les dispositions de la Loi sur l'aménagement et l'urbanisme (L.R.Q., c. A-19.1), articles 145.21 à 145.30

- DATE : le mercredi 12 mars 2025
- HEURE : 19 heures
- LIEU : Salle de l'Institut Canadien, 16 rue Saint-Pierre

4. Au cours de cette assemblée, nous expliquerons ce projet de règlement et entendrons les personnes et organismes qui désireront s'exprimer à ce sujet.

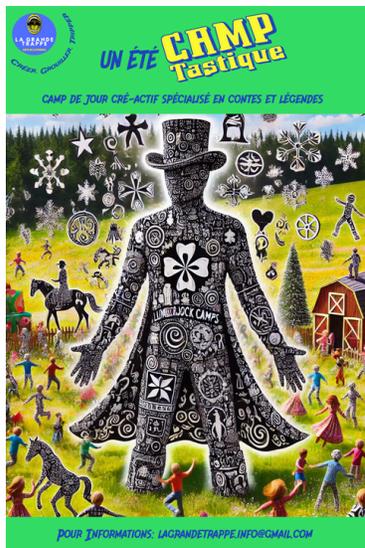
5. Ce projet de règlement peut être consulté au bureau municipal, situé au 405, chemin des Patriotes, Saint-Charles-sur-Richelieu du lundi au jeudi de 8 h 30 à 12 h 00 et de 13 h 00 à 16 h 30 ou sur le site web de la Municipalité à l'adresse suivante :

www.saint-charles-sur-richelieu.ca.



Nathalie Cliche
Greffière-trésorière

ACTUALITÉS



Le Camp-Tastique est de retour!

Toute l'équipe est très heureuse de revenir pour une nouvelle saison! Le camp durera **8 semaines**, du **25 juin au 15 août**, et se tiendra à la Salle de l'Institut Canadien. On remercie la municipalité qui, encore cette année, offrira une subvention pour couvrir une portion du coût hebdomadaire du camp, ce qui signifie que les résidents de Saint-Charles pourront profiter du camp à **100 \$ / semaine / enfant**, et du service de garde à **50 \$ / semaine / enfant**. N'oubliez pas que cette subvention est conditionnelle au fait que les campeurs soient présents à toutes les journées auxquelles ils ont été inscrits! Chaque semaine aura sa thématique, avec ses contes et légendes, ses activités de création, ses ateliers de menterie, ses activités physiques, son Grand Jeu-di et ses moments magiques. Nouveauté cette année; on fera du jeu de rôle interactif, pour inciter vos mousses à décrire des scènes d'action. Bien sûr, la philosophie demeurera la même; tout enfant participe si ça lui tente! Les **inscriptions commenceront en début avril**. D'autres informations viendront vers la mi-mars.

Il y aura une rencontre d'information lundi le **10 mars à 19h30 à la Salle de l'Institut Canadien**.

Si tu as **plus de 14 ans** et tu veux te **joindre à l'équipe d'animation**, envoie ton C.V. à **lagrandetrappe.info@gmail.com**.

Bonheur chez vous! Yoda

TAXES 2025



5 VERSEMENTS!

1. 5 MARS
2. 5 MAI
3. 7 JUILLET
4. 8 SEPTEMBRE
5. 10 NOVEMBRE

Clinique d'impôts 2024 13 mars 2025

Clinique d'impôts à Saint-Charles-sur-Richelieu le 13 mars, de 9 h à 12 h et de 13 h à 16 h au bureau municipal (405, chemin des Patriotes).

Réservée aux résidents de Saint-Charles et de Saint-Denis

Sur rendez-vous seulement

Prendre rendez-vous dès maintenant par téléphone : (450) 864-1211

Une contribution volontaire de 10 \$ par déclaration est suggérée

Bénévoles formés par Impôts Canada et Revenu Québec

Admissibles : personnes seules ayant un revenu maximum de 35 000 \$ et de 45 000 \$ pour un couple

Non admissibles : les travailleurs autonomes, les successions et les revenus issus de la vente de maison

Service offert par



Saint-Charles-sur-Richelieu, 330 ans d'histoire

La place de l'Église au 19^e siècle.

Difficile de revisiter l'histoire de nos ancêtres sans faire allusion à l'omniprésence de l'Église et son importance auprès de sa communauté. L'Église se voulait être une institution forte et inébranlable, dictant à ses fidèles les valeurs et les mœurs à adopter. Après Dieu, nul autre que le curé du village devenait l'être suprême apte à diriger les fidèles vers la juste voie à suivre.

À Saint-Charles, en guise de premier lieu de culte, nos ancêtres colonisateurs construisirent une modeste chapelle en bois. Par la suite, en 1749, une construction plus conséquente en pierre fût ordonnée par Mgr de Pontbriand. Finalement, tenant compte de la population qui ne cessait de grandir et l'étroitesse de l'église précédente, une troisième église fût érigée à la demande du Curé de l'époque, M. Pierre Robitaille (11^e curé, 1810-1830). Cette dernière fût bénie et inaugurée le 20 décembre 1820 par M. Antoine Girouard, alors curé de Saint-Hyacinthe. De 1740 à 1810, pas moins de dix curés se sont succédé à la paroisse de Saint-Charles.

Le dimanche était jour du Seigneur. Les fidèles se réunissaient donc à l'église, tribune toute désignée pour les prières et les annonces à la communauté. C'était aussi lieu de confesse afin de se purifier l'âme et la conscience d'offenses commises. Afin de pourvoir à sa subsistance, le curé pouvait compter sur La fabrique et ses marguilliers, alors responsables d'assurer l'entretien de l'église, du presbytère et du cimetière. Sous la protection du curé, la Fabrique assurait également la gestion des biens et des revenus des quêtes paroissiales, de la vente de bancs, de la concession des lots du cimetière et des dons divers. Escorté d'un marguillier, le curé visitait une fois l'an chacun de ses paroissiens afin de tenir à jour le livre des âmes. Il bénissait de ce fait la maison de ceux qui le désiraient.

Le curé de la paroisse de Saint-Charles était aussi présent dans les écoles. En plus d'enseigner le catéchisme et de porter regard sur l'enseignement offert, il était membre des deux commissions scolaires et se rendait fréquemment dans les cinq écoles de la région pour diriger des examens et attribuer des prix.

Texte Anne Mignault

ATTENTION OFFRE D'EMPLOI

POSTE : ANIMATEUR/TRICE À LA MAISON DES JEUNES

Animateur/trice pour les activités des jeunes du niveau primaire!

Durée : 3 heures par semaine

Taux horaire : 18\$/h

Horaires : Les jeudis de 14 h 30 à 17 h 30

Envoyez votre CV à :
direction@saint-charles-sur-richelieu.ca



DANIEL MESSIER

COURTIER IMMOBILIER
RÉSIDENTIEL

C. 514 967-2395
B. 450 771-7707

Daniel_maisoneuve@hotmail.com
remax-quebec.com



KARAOKE LA FUREUR

15 MARS

18+

VIENS ENCOURAGER LES DEUX ÉQUIPES QUI S'AFFRONTENT DE 19 H À 20 H !
À LA SALLE DE L'INSTITUT CANADIEN

PRÉPARE TES CLASSIQUES POUR LA SUITE!

Gars Filles

PERMIS DE RÉUNION POUR L'OCCASION APORTE TA BOISSON !

Sébastien Racicot

Présente à la Galerie Pierre-Meunier

Créations LEGO^(R)

Du 6 janvier au 27 février 2025

Dernière chance!

L'heure du conte avec Mme Line !

Mme Line s'installera à la salle Richelieu juste au-dessus de La Charlothèque.

Venez en pyjamas, après tout c'est la relâche !

5 mars à 10 h

INSCRIPTIONS DÈS MAINTENANT

SOCCER 2025

en ligne via le site Internet de la Municipalité

saint-charles-sur-richelieu.ca
Par téléphone : 450 584-3484

1er MARS FIN DES INSCRIPTIONS

70 \$ par enfant uniforme inclus

Horaires Charlothèque Mars 2025

DIMANCHE	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
						1
	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

Ouverte
 Fermée

- Mercredi 10 h à 12 h
- Jeudi 13h30 à 16h30
- Vendredi 16 h 30 à 19 h
- 1 dimanche sur 2 de 10 h à 12 h

18 ans et plus

Barman d'un jour!

Viens t'amuser et apprendre la base des cocktails.
(3 recettes de rhum à l'honneur avec bouchées assorties)

12 avril de 18 h 30 à 21 h 30

Inscriptions du 1 au 15 mars
Rends-toi sur le site Internet de la Municipalité!

85 \$ par personne
les places sont limitées

ENVIRONNEMENT

Un message important de la Société de sauvetage

SOYEZ PRUDENTS CET HIVER : LA GLACE PEUT VOUS JOUER DES TOURS

COULEUR DE LA GLACE

La couleur de la glace peut donner une indication de sa solidité

La glace transparente (ou noire)

C'est la plus solide. Parfois bleutée, elle est caractérisée par l'absence de bulles. Elle est à la base de la capacité portante d'un couvert de glace.



La glace grise (hybride)

C'est souvent une glace transitoire entre la glace blanche et la glace transparente (noire) et elle est généralement à 75 % de la solidité de la glace transparente (noire).



La glace blanche

C'est une glace blanchâtre ou gris pâle avec une multitude de bulles d'air. Elle est généralement deux fois moins résistante que la glace transparente (noire).



SOCIÉTÉ DE SAUVETAGE

1-10-1

Principe de survie en eau froide

1 minute

pour contrôler sa respiration



10 minutes

pour sortir de l'eau en effectuant les étapes de l'auto-sauvetage



1 heure

avant que l'hypothermie ne provoque une perte de conscience



SOCIÉTÉ DE SAUVETAGE

ÉPAISSEUR DE GLACE MINIMALE RECOMMANDÉE POUR UNE GLACE NEUVE ET TRANSPARENTE



SOCIETEDESAUVETAGE.ORG

SOCIÉTÉ DE SAUVETAGE

DURANT LA NUIT DU 8 AU 9 MARS



On avance l'heure!

N'oubliez pas de changer les piles de vos avertisseurs de fumée et vos détecteurs de monoxyde de carbone

VOS RÉSIDUS ALIMENTAIRES SONT GELÉS AU FOND DU BAC ?

ÉTAPE 01

ENDUISER
LES PAROIS DE VOTRE BAC AVEC DE L'HUILE ALIMENTAIRE

ÉTAPE 02

ENVELOPPER
VOS MATIÈRES DANS DE PETITS BALUCHONS DE PAPIER JOURNAL

ÉTAPE 03

DÉPOSER
DU CARTON AU FOND DU BAC POUR ÉVITER QUE LES MATIÈRES Y COLLENT



bien trier vos matières
un jeu d'enfant

ÉTAPE 04

DÉNEIGER
LE DESSUS ET LE TOUR DE VOTRE BAC POUR QU'IL SOIT COLLECTÉ!

mrcvr.ca/residus-alimentaires

MRCVR

SAVIEZ-VOUS QUE?

Les employés (des humains, eh oui !) qui travaillent au centre de tri du contenu de votre bac bleu, sont fortement incommodés par les odeurs de lait suri qui se dégagent des boîtes de lait que les citoyens envoient au recyclage?

L'été, les odeurs sont si fortes qu'il est difficile de chasser les rats qui envahissent les centres de tri.

Ça vaut-ti une petite rincette?

Texte Jean-Marie Desroches

Soirée conférence et réseautage en environnement et en agriculture

Gratuite!

Ouverte au grand public et aux agriculteurs.

Présentée par le Comité consultatif en agriculture responsable et en développement durable de la Municipalité.

Le mardi 25 février 2025 à 19h00 à la Salle de l'Institut Canadien, située au 16 rue Saint-Pierre à Saint-Charles-sur-Richelieu.

Conférenciers invités :

- M. Paul Caplette de la Ferme Céréales Bellevue
 - Nouvelles pratiques en agriculture, carboneutralité et pollinisateurs (30 minutes)
- Mme. Geneviève Deniger, agronome au Club Agriconseils Maska
 - Obligations légales en agriculture et en environnement (30 minutes).

Une période de question et d'échange suivra les présentations des conférenciers.

VIE COMMUNAUTAIRE

Chocolat offert!



inscriptions du 16 au 29 mars
Rends-toi sur le site Internet de la Municipalité

Chasse aux oeufs!

20 AVRIL 2025
17 ANS ET MOINS



Menu présenté par  **Desjardins**

Popote roulante

MENU DE FÉVRIER 2025

5 février	7 février
Filet de porc	Riz au poulet
12 février	14 février
Ragoût de boeuf	Spaghetti à la viande
19 février	21 février
Pâté au poulet	Lanières de boeuf oriental
26 février	28 février
Côtelettes de porc	Hamburger steak

MENU DE MARS 2025

5 mars	7 mars
Sauté de porc asiatique	Poisson sur riz
12 mars	14 mars
Filet de porc	Riz au poulet
19 mars	21 mars
Ragoût de boeuf	Spaghetti (sauce viande)
26 mars	28 mars
Pâté au poulet	Lanières de boeuf oriental

 **Nelson**
café bistro
Popote roulante
INFO: 579-882-8283

CARNAVAL D'HIVER

Le temps d'une journée ensoleillée, le parc des Six-Comtés s'est transformé en camping des tropiques de la Floride.

Un merci tout spécial à Xavier Barsalou-Duval pour sa généreuse participation. Nos gagnants des différentes activités ont reçu des cartes-cadeaux chez Expérience Keezee.

Merci aux élus présents : Charles Corriveau, Maxim Moreau et Yanick Beauchemin !

Merci à la mairesse, Julie Lussier, d'avoir ajouté une touche colorée à cette journée ! Son ensemble était parfait !

Merci à nos supers bénévoles d'être si généreusement présents, grâce à vous, tout est possible ! Sabine Forh, Sabrina Rettino, Anyk Fontaine, Mathieu Robert, Marie-Ève Perreault et tous ceux qui aident après les événements !

Merci à l'équipe de la Municipalité de Saint-Charles-sur-Richelieu !

Merci aux pompiers pour la surveillance !

Merci à Océane et Elyane pour la surveillance des jeux gonflables.

Merci à Mike Dubé pour la musique !

Merci aux 175 Charloridiens, petits et grands, de vivre ces journées avec nous !



La Fabrique

SPECTACLE BÉNÉFICE



OUVERTURE des portes à 19h.

Mélissa Bédard

8 novembre 2025 à 20h
à l'église Saint-Charles

Points de vente:
438 397-3466

  **Billets: 50\$** 

406, chemin des Patriotes
Saint-Charles-sur-Richelieu

HOMMAGE à Shania Twain



PAR **Veronique Labbé**

26 avril 2025 à 20h
à l'église Saint-Charles
406, chemin des Patriotes, Saint-Charles-sur-Richelieu

OUVERTURE des portes à 19h.

Billets: 45\$

Points de vente:
www.tssc.quebec
438 397-3466

  **BAR PAYANT sur place** (hors consommation alimentaire)

Offre d'emploi

Préposé(e) à l'entretien de l'église Saint-Charles-Sur-Richelieu.

Conditions de travail :

- 2 à 3 heures / semaine
- Travailleur autonome, à long terme.
- Salaire à discuter en fonction de l'expérience et des compétences.

Comment postuler : C.V. par courriel à l'adresse suivante :

paroisse@saint-charles-sur-richelieu.ca



Allez hop,

INSCRIPTIONS
LOISIRS

session de printemps!

Il n'y a pas que les écrans dans la vie!

PÉRIODE D'INSCRIPTION
16 AU 29 MARS



www.saint-charles-sur-richelieu.ca



450.584-3484 poste 1

Il est possible de vous inscrire aux cours offerts à Saint-Denis !

Le coin des jeunes actifs

Karaté

Animé par Francine Sarrasin pour les **enfants de 7 à 13 ans**

Les **jeudis** du 10 avril au 29 mai

- **Débutant 18 h 15 à 19 h**
- **Débutant-avancé 19 h à 20 h**

au **Gymnase de l'École Saint-Charles 420, Chemin des Patriotes**

Coût / 8 séances : 85 \$ ***Prévoir 60 \$ pour l'achat du kimono.**



Atelier bricolage thématique Pâques

Animé par Snoopy pour les **enfants de 4 à 12 ans**

Le **samedi 12 avril** de 9 h 30 à 11 h

à la **Salle de l'Institut Canadien (SIC) 16, rue St-Pierre**

Coût / 1 séance : 15\$ **(Maximum de 12 enfants)**



Atelier bricolage thématique Fête des mères

Animé par Snoopy pour les **enfants de 4 à 12 ans**

Le **samedi 10 mai** de 9 h 30 à 11 h

à la **Salle de l'Institut Canadien (SIC) 16, rue St-Pierre**

Coût / 1 séance : 15\$ **(Maximum de 12 enfants)**



Pickleball parties amicales supervisées

Animé par Océane Tremblay

Les **dimanches** du 6 avril au 25 mai

- **Parent/enfant** de 9 h à 10 h **(4 à 6 ans / 1 parent par enfant inscrit)**
- **7 à 9 ans** de 10 h à 11 h
- **10 à 15 ans** de 11 h à 12 h

au **Centre Mathieu-Lusignan (CML) 61, Place des Loisirs**

Coût / 8 séances : 25 \$ **(Maximum 10 joueurs par groupe)**

NOUVEAUTÉ



La zone des grands actifs

Zumba

Animée par Lisa Dubray, pour les **16 ans et +**

Les **lundis** du 7 avril au 26 mai de **18 h 30 à 19 h 30** à la **Salle de l'Institut Canadien**

(SIC) 16, rue St-Pierre

Coût / 8 séances : **85 \$**



Hiit / Bootcamp session expresse

Une formule d'entraînement en groupe adaptée à tous !

Animé par Marilyse Fortin, pour les **16 ans et +**

Les **mardis** du 8 avril au 6 mai, de **19 h 30 à 20 h 30**

à la **Salle de l'Institut Canadien (SIC) 16, rue St-Pierre**

Coût / 5 séances : **70 \$**



Vini yoga doux

Animé par Carole Labelle, pour les **16 ans et +**

Les **mardis** du 15 avril au 10 juin, de **9 h à 10 h 15**

à la **Salle de l'Institut Canadien (SIC) 16, rue St-Pierre**

Coût / 9 séances : **100 \$**



Essentrics

Animé par Lucie Lafortune, pour les **16 ans et +**

- **Les mercredis PM *** du 30 avril au 18 juin, de **19 h à 20 h congé 7 mai et 11 juin**
- à la **Salle de l'Institut Canadien (SIC) 16, rue St-Pierre**

Coût / 6 séances : **100 \$**

(*minimum 6 inscriptions pour débiter*)

- **Les jeudis AM*** du 10 avril au 29 mai, de **9 h 30 à 10 h 30**
- à la **Salle de l'Institut Canadien (SIC) 16, rue St-Pierre**

Coût / 8 séances : **100 \$**

(*minimum 8 inscriptions pour débiter*)



Danse en ligne

Animé par Annabelle et Stéphane Bisson, pour les **14 ans et +**

Les **mardis** du 8 avril au 27 mai **Débutant 19 h à 20 h**

au **Gymnase de l'École Saint-Charles 420, Chemin des Patriotes**

Coût / 8 séances : **80 \$**



ViActive en partenariat avec le CISSME

Responsable Dave McQuillen pour les **adultes de 65 ans et +**
Les **lundis et mercredis** du 21 avril au 25 juin (**relâche le 19 mai**)
de 10 h 30 à 11 h 30 à la Salle de l'Institut Canadien (SIC)
16, rue St-Pierre Coût / 10 séances : Activité gratuite
(Évaluations individuelles nécessaires sur rendez-vous le
lundi 14 avril de 10 h à 12 h 30 prendre rendez-vous avec
Jessica par téléphone au 450-584-3484 poste 260 ou par
courriel à ; jessica@saint-charles-sir-richelieu.ca)



NOUVEAUTÉ

LA PRÉVENTION DES CHUTES CHEZ LES ÂÎNÉS

Programme intégré d'équilibre dynamique - P.I.E.D.

Saviez-vous que... les chutes, même sans blessure, représentent un facteur important de la perte d'autonomie? **Améliorer l'équilibre et adopter des comportements sécuritaires** sont des résolutions réalistes pour réduire les risques, peu importe l'âge.

Quelques statistiques démontrant l'importance des chutes au Québec dans les dernières années :

- La population âgée de 65 ans et plus continuera d'augmenter, passant de 16 % en 2011 à 26 % en 2031.
- Chaque année, près du tiers des personnes de plus de 65 ans qui vivent à domicile font une chute. À partir de 75 ans, ce taux monte à une personne sur deux.
- Le taux de chuteurs atteint 45 % chez ceux qui sont tombés au cours de l'année précédente.
- 8 à 17 % des aînés font plus d'une chute au cours de l'année.

De lourdes conséquences pour les chuteurs...

- En 2018, 4 % des personnes de 65 ans et plus ont été victimes, au cours des 12 derniers mois, d'une blessure causée par une chute assez grave pour limiter leurs activités courantes.
- 3 à 13 % des chutes provoquent des blessures graves telles que des fractures, des entorses ou des coupures;
- Chaque année au Québec, les chutes représentent environ 16 000 hospitalisations, ce qui correspond à 7 % de l'ensemble des hospitalisations dans ce groupe d'âge.
- La fréquence et la gravité des blessures ont tendance à augmenter avec l'âge.
- Les chutes, même sans blessure, sont des facteurs importants de déclin de l'autonomie et d'admission en centre d'hébergement.

Mon autonomie, j'y tiens!

Le programme P.I.E.D. a pour but de prévenir les chutes et les fractures chez les aînés autonomes qui vivent à domicile et qui sont préoccupés par les chutes ou par leur équilibre.

En quoi consiste ce programme?

Le programme est conçu pour être offert à des groupes de 10 à 20 participants âgés de 65 ans et plus. Il s'agit d'un programme d'exercices physiques en groupe, sécuritaire et adapté, animé par un professionnel de la santé et de l'activité physique.

D'une durée de 10 semaines, il comprend trois volets :

1. 2 séances d'exercices physiques en groupe par semaine visant à améliorer l'équilibre, la posture, la force des membres inférieurs, la mobilité des chevilles, la densité des os et la capacité à se relever du sol.
2. Une capsule de prévention par semaine pour développer chez les participants la capacité à modifier leurs comportements et à aménager leur domicile pour améliorer leur sécurité. Elle sera intégrée à la fin d'une séance.
3. Un programme d'exercices physiques à domicile pour compléter l'entraînement en groupe et stimuler le maintien de la pratique d'exercices après la fin du programme.

Principaux critères pour participer au programme P.I.E.D.

- Avoir 65 ans et plus, être préoccupé par son équilibre et les chutes et ne pas présenter d'importants problèmes de santé (physiques, cognitifs, moteurs);
- Vivre à domicile, être autonome dans ses activités et se déplacer sans aide à la marche (cane, marchette, etc.);
- Être motivé et disponible pour participer aux séances.

Pour plus d'informations, contactez :

Ian Bourgault, kinésologue | ian.bourgault.csssry16@ssss.gouv.qc.ca

Dave McQuillen, kinésologue | dave.mcquillen.csssry16@ssss.gouv.qc.ca

Centre intégré
de santé
et de services sociaux
de la Montérégie-Est

Québec





Programmation printemps Saint-Denis-sur-Richelieu

2
5

Les résidents de Saint-Charles bénéficient
du même tarif que les résidents de Saint-Denis.



Vie active



Yoga douceur



Volleyball
créatif



Peinture



Badminton



Football



Initiation au baseball

(NOUVEAUTÉ)



INFORMATIONS
Via leur
SITE INTERNET
www.stdenissurrichelieu.com

INFORMATIONS GÉNÉRALES

FÉVRIER

17 Ordures



24 Récupération



25 Résidus alimentaires



25 Soirée conférence et réseautage en agriculture



MARS

5 L'heure du conte



5 1^{er} versement des taxes



8 Changement d'heure durant la nuit du 8 au 9



10 Collecte encombrants, récupération et ordures



10 Rencontre informative pour le camp de jour



11 Résidus alimentaires



12 Consultation publique
19 h : Règlement 277-25-002
Salle de l'Institut Canadien



12 Séance du Conseil
Salle Institut Canadien
19 h 30



15 Karaoke : La Fureur



16 Début inscriptions
chasse aux œufs



BUREAU ADMINISTRATIF

405 Chemin des Patriotes
Saint-Charles-sur-Richelieu
QC J0H 2G0

Téléphone : (450) 584-3484

www.saint-charles-sur-richelieu.ca

Heures de bureau

Lundi au jeudi Vendredi

8 h 30 à 12 h fermé

13 h à 16 h 30

Administration générale - Accueil

Mme Anne Mignault
Poste téléphonique 1

info@saint-charles-sur-richelieu.ca

Direction générale

Mme Nathalie Boisclair
Poste téléphonique 224

Cellulaire : (514) 378-4405

direction@saint-charles-sur-richelieu.ca

Greffière - Trésorière

Mme Nathalie Cliche
Poste téléphonique 223

greffe@saint-charles-sur-richelieu.ca

Travaux publics

M. Pascal Gosselin
Poste téléphonique 226

travauxpublics@saint-charles-sur-richelieu.ca

Inspecteur municipal

Mme Annie Daudelin
Poste téléphonique 228

urbanisme@saint-charles-sur-richelieu.ca

Direction urbanisme

M. Alexandre Fortin-Patoine
Poste téléphonique 229

dir.urbanisme@saint-charles-sur-richelieu.ca

Gestionnaire de projets

Mme Andréanne Lefebvre
Poste téléphonique 231

gestion@saint-charles-sur-richelieu.ca

Loisirs

Mme Jessica Trudeau
Poste téléphonique 260

jessica@saint-charles-sur-richelieu.ca

Service de prévention des incendies

M. René Bousquet
Poste téléphonique 250

incendie@saint-charles-sur-richelieu.ca

Parcs

Parc Amyot

Chemin des Patriotes et Rang Amyot
Parc des Fêtes (La Fabrique)

Chemin des Patriotes et de l'Église

Parc des Patriotes

Chemin des Patriotes et Saint-Pierre

Parc du Quai

Chemin des Patriotes et Union

Parc des Six-Comtés

Rue Théodore-Bédard

Parc Marguerite-De Thavenet

Rue de l'Église et des Six-Comtés

Bâtiments communautaires

Centre Mathieu-Lusignan

61 Place des Loisirs

La Charlothèque

405 Ch. des Patriotes

La Planque

16 rue St-Pierre

(450) 584 - 3484 poste 216

Salle Institut Canadien

16 rue Saint-Pierre

Organismes

Club Optimiste

club.optimiste.stc@gmail.com

La Fabrique

paroisse@saint-charles-sur-richelieu.ca

La Grande Trappe

lagrandetrappe.info@gmail.com

La Popote Roulante

cheznelsonpopote@gmail.com

Soccer

yanick@saint-charles-sur-richelieu.com

jessica@saint-charles-sur-richelieu.com

Mouvement Vert

mouvement_vert@outlook.com

Récolte - Marché

agroalimentaire

recolte.obnl@gmail.com

Société d'histoire des

Riches-Lieux

info@riches-lieux.com

Autres services

Sûreté du Québec

(450) 536-0032

Matières résiduelles (MRCVR)

(450) 464-0339

Service animalier (SPAD)

1 (819) 472-5700

Correction : Céline Dutrisac
Rédaction : Anne Migneault,
Andréanne Lefebvre et Jessica Trudeau