L'Info-Communautaire de SAINT-CHRYSOSTOME

Octobre 2019

450-826-3911 • www.mun-sc.ca

HALLOWEEN®

LE 31 OCTOBRE, SOYEZ PRUDENT !

COLLECTE DES ORDURES

Rappel : En novembre (8-22) et décembre (6-20), la collecte se fera à toutes les deux semaines

AVIS

Le bureau municipal sera fermé le 14 octobre à l'occasion de l'Action de grâces

TABLE DES MATIÈRES

Nouvelles municipales 2-3

Organismes communautaires 4-5

Bibliothèque 6

Service incendie 7

À LA MAIRIE

Maire
Gilles Dagenais

Conseiller, district 1
Colette Jaquet

Conseiller, district 2
Marc Roy

Conseiller, district 3
Steve Laberge

Conseiller, district 4
Richard Beaudin

Conseiller, district 5
Mélissa St-Jean

Conseiller, district 6
Mario Henderson

Directrice générale
Céline Ouimet

Directrice générale adjointe
Claudine Beaudin

Trésorière
Linda Hébert

Technicienne comptable
Joannie Pilon

Urbanisme/Inspecteur municipal
Sébastien Pelletier

Coordonnatrice des loisirs
Crystelle Laplante

Heures d'ouverture :

Lundi-jeudi :	**8h30 -12h00**
	13h00 -16h30
Vendredi :	**8h30 -12h00**

Séance du conseil municipal 2019

Lundi 7 octobre

Lundi 4 novembre

Lundi 2 décembre

NOUVELLES MUNICIPALES

PETIT RAPPEL TAXES MUNICIPALES

Le 4e versement du compte de taxes municipales 2019 venait à échéance le 30 septembre dernier. Petit rappel qu'en cas de non-paiement ou de paiement partiel à la date d'échéance, des frais d'intérêt annuels de 12 % sont calculés quotidiennement et ajoutés à votre compte.

Plusieurs façons s'offrent à vous pour effectuer vos paiements : au comptoir de réception de l'hôtel de ville aux heures d'ouverture, en argent, chèque ou carte de débit. Les cartes de crédit ne sont pas acceptées. Il y a aussi par la poste, en nous faisant parvenir des chèques postdatés et dans la plupart des institutions financières au comptoir, au guichet automatique ou directement sur leur site Web.

Si vous avez plus d'une propriété et que vous procédez par paiement en ligne, vous devez effectuer des paiements séparés pour chacun de vos comptes de taxes en utilisant le numéro de matricule associé à chacun des comptes.

Pour toute question concernant les taxes municipales, vous pouvez communiquer avec nous au 450 826-3911 ou à tresorerie@mun-sc.ca

TRAVAUX D'ÉGOUT ET D'AQUEDUC SUR LES RUES PRÉFONTAINE, NOTRE-DAME ET WOOD – PHASE IV

Avec l'aide financière de la taxe sur l'essence (TECQ), la municipalité réalisera des travaux pour remplacer les installations septiques et conduites désuètes sur ces 3 sections de rues.

Ces rues seront fermées à la circulation pendant la période de travaux et des chemins de détour vers la 203 (rang Ste-Anne), la rue Père-Payant et pour le camionnage lourd, le détour se fera via le rang St-Michel et la Montée Mercier. Étant donné que des travaux sont prévus sur la rue Wood qui mène à l'école Montpetit, des détours pour se rendre à l'école par la rue Des Pins et Bariteau devront être fait. Les écoliers pourront se rendre à l'école par Père-Payant, St-Clément et Wood. Les travaux débuteront fin septembre pour 10 semaines environ.

Il est possible qu'il y ait des interruptions du service d'eau potable, veuillez prévoir une réserve en conséquence. Il est possible que lorsque des vannes soient fermées, que des usagers en dehors du périmètre des travaux soient affectés. Si tel est le cas, veuillez communiquer avec la municipalité 450-826-3911.

On demande votre collaboration pour respecter les zones de travaux et ralentir près des zones de l'école. Nous vous en remerçions pour tous les usagers du secteur.

NOUVELLE SIGNALISATION « ARRÊT »

Des nouveaux arrêts ont été installés à l'intersection des rangs Saint-Antoine et Saint-Louis. Ces derniers entreront en vigueur le 15 octobre prochain.

NOUVELLE RÉGLEMENTATION

Boîte de camion

RÈGLEMENT NUMÉRO 085-2018-02 MODIFIANT LE RÈGLEMENT DE CONSTRUCTION NUMÉRO 085-2004 AFIN D'AJUSTER LES DISPOSITIONS QUANT AUX CONSTRUCTIONS DÉFENDUES SUR LE TERRITOIRE.

Un nouveau règlement relativement aux constructions défendues sur le territoire est entré en vigueur le 18 septembre dernier à la suite de la délivrance du certificat de conformité de la MRC le Haut-Saint-Laurent. Ce règlement amende des articles dans le règlement de construction no. 085-2004.

PARTIE II, DISPOSITIF DU RÈGLEMENT

Article 1 L'article 20 est remplacé par le suivant :

Construction DÉFENDUE sur l'ensemble du territoire

L'emploi de wagon de chemin de fer, d'autobus ou d'autres véhicules, de boîte de camion ou conteneur est prohibé à toute fin d'habitation, d'entreposage, de commerce ou de production.

Boîte de camion et conteneur dans le périmètre urbain

Malgré l'application du premier alinéa, une boîte de camion semi-remorque ou un conteneur métallique existant après la délivrance du certificat de conformité de la MRC le Haut-Saint- Laurent est autorisé dans le périmètre urbain. Cependant, il doit être recouvert d'un matériau de parement extérieur autorisé et d'une toiture à comble ayant deux (2) versants, de manière à ce qu'aucune partie de la boîte ou du conteneur ne demeure visible de l'extérieur.

L'installation de nouvelle boîte de camion semi-remorque ou conteneur métallique dans le périmètre urbain est strictement prohibée à compter de la date de délivrance du certificat de conformité de la MRC le Haut-Saint-Laurent.

Boîte de camion et conteneur en dehors du périmètre urbain

Malgré l'application du premier alinéa, une (1) boîte de camion semi-remorque ou un conteneur métallique existant après la délivrance du certificat de conformité de la MRC le Haut-Saint- Laurent est autorisé en dehors du périmètre urbain. Cependant, il doit être bien entretenu et harmonisé avec les bâtiments alentours.

Sur un terrain d'une superficie d'un hectare et plus, les boîtes de camion semi-remorque ou les conteneurs métalliques par terrain sont autorisés, en dehors du périmètre d'urbanisation, défini dans la carte 2000-AM-130-04 du Plan d'urbanisme 082-2004, à condition qu'ils soient non visibles.

Entretien et réparation d'une boîte de camion ou conteneur dérogatoire ou non

L'entretien ou la réparation d'une boîte de camion ou d'un conteneur est autorisé et exigé – voir article 57 du règlement de zonage. Cependant, les boîtes de camion ou conteneurs existants doivent être enlevés, modifiés, déplacés ou remplacés selon le cas afin de se conformer aux dispositions du présent règlement dans un délai maximal de douze mois (12) mois à compter de la délivrance du certificat de conformité de la MRC le Haut-Saint-Laurent.

Pour de plus amples informations, vous pouvez communiquer avec l'inspecteur municipal, M. Sébastien Pelletier au (450) 826-3911.

CLINIQUE DE VACCIN

Les cliniques de vaccin auront lieu au Centre Cultuel (624 Notre-Dame) les 7 et 21 Novembre de 12h00 à 20h00. Sur rendez-vous seulement.

RESTEZ LOIN DE LA GRIPPE

FAITES-VOUS VACCINER SI VOUS VIVEZ AVEC UNE MALADIE CHRONIQUE

Le vaccin est offert GRATUITEMENT aux clientèles vulnérables.

Cliniques de vaccination 2019-2020 pour la population offertes par votre CLSC

PRENEZ RENDEZ-VOUS
www.clicsante.ca
ou par téléphone au
1 888 593-5116

Vaccin GRATUIT offert pour :

- les personnes atteintes de certaines maladies chroniques (âgées de 6 mois et +) :
  - troubles cardiaques ou pulmonaires chroniques (fibrose kystique, asthme, maladie pulmonaire, etc.),
  - états chroniques (cancer, diabète, troubles hépatiques, etc.),
  - conditions médicales (troubles cognitifs, troubles neuromusculaires, lésions médullaires, etc.);
- les femmes enceintes atteintes de certaines maladies chroniques, quel que soit le stade de la grossesse;
- les femmes enceintes en bonne santé, durant les 2e et 3e trimestres de leur grossesse;
- les personnes âgées de 75 ans et plus;
- les proches résidant sous le même toit et les aidants naturels des personnes mentionnées ci-haut et des enfants de moins de 6 mois.

Pour de plus amples renseignements, visitez **vaccincontrelagrippe.com**

Centre intégré de santé et de services sociaux de la Montérégie-Ouest
Québec

Les Aidants Naturels du Haut St-Laurent

Un proche aidant, c'est...
une personne qui prend de son temps pour s'occuper d'un proche souffrant d'une incapacité permanente ou temporaire dû à un handicap, un accident, une maladie ou une perte d'autonomie due à l'âge avancé.

Même si vous prenez que quelques heures dans votre semaine et que vous le faites totalement gratuitement, vous êtes considéré un proche aidant même si la personne ne demeure pas avec vous.

Posez-vous les questions suivantes :

- Devez-vous faire les courses pour un proche ?
- L'aidez-vous à se laver, se raser, se peigner ?
- Faites-vous sa lessive, son ménage ?
- L'accompagnez-vous à ses visites médicales ?
- Devez-vous surveiller sa prise de médicaments ?
- L'assistez-vous dans ses transactions bancaires ?
- L'aidez-vous à se déplacer ?

Si vous avez répondu oui à certaines de ces questions et que vous le faites de façon tout à fait gratuite, vous êtes un proche aidant. On peut vous aider !

Il existe des solutions pour vous aider à garder votre énergie le plus longtemps possible lors de cette accompagnement :

1) **Formation : S'outiller pour son rôle de proche aidant**
Une série de 8 rencontres qui vise à outiller le proche aidant, à mieux identifier ses besoins et à fournir des stratégies utiles au quotidien pour mieux accompagner et soutenir son proche tout en protégeant son énergie et sa santé.
À Godmanchester, 15 octobre au 3 décembre - 9h30 à 12h00
Inscription obligatoire

2) **Café-causeries / Groupe de soutien en soirée**
Rencontres chaleureuses pour les proches aidants désirant se rencontrer, partager et échanger sur leur situation tout en favorisant le plein d'énergie.
21 octobre 18 novembre (lundi 9h30 à 11h30)
24 octobre, 28 novembre (Jeudi 18h30 à 20h30)

3) **Dîner Entr'Hommes aidants**
Rencontres pour les hommes proches aidants au restaurant une fois par mois.
Lundi le 7 octobre, 4 novembre 2019 de 11h30 à 13h00
Endroit dévoilé lors de votre inscription
450-826-1243

Les Aidants Naturels du Haut St-Laurent

4) **FORMATION : PDSB**
Un atelier de sensibilisation aux principes de déplacements sécuritaires destinés aux proches aidants
Pour qui ? pour les proches aidants d'aînés qui souhaite s'outiller afin de minimiser les risques de blessures tant pour lui-même que pour la personne dont il prend soin.
25 octobre 2019 de 9h00 à 14h30 Inscription obligatoire (max 12 pers)

5) **Relais-répit** Tous les lundis de 9h30 à 16h00
Les relais répits sont destinés à la clientèle en perte d'autonomie de stade léger à moyen. Deux animatrices formées accueillent les participants et leurs proposent des activités artistiques, créatives, cognitives, sensorielles et physiques.
Un moyen de transport adapté est disponible. *(Le relais-répit permet au proche aidant de participer au café-causerie, s'il y a lieu) Saint-Chrysostome et Godmanchester (*Exception les journées fériées)* Coût : 7,50 $ pour le repas.

Pour toute question ou pour inscription veuillez communiquer au 450-826-1243.

Vous pouvez vous procurer le calendrier à notre bureau du lundi au vendredi 8h30 à 12h00 et 13h00 à 16h30.

Les Aidants Naturels du Haut-Saint-Laurent
23A, Ste-Anne, Saint-Chrysostome
1493, route 138, Godmanchester
Téléphone : 450-826-1243
Sans frais : 1-855-826-1243
www.aidantsnaturelshsl.com

SALLE CULTURELLE
ALFRED-LANGEVIN
CULTURAL HALL

Vous êtes un artiste et résident de la MRC du Haut-Saint-Laurent et aimeriez exposer vos oeuvres à la salle Alfred-Langevin en 2020? Envoyez votre portfolio à iris.delagrange@mrchsl.com avant le 31 octobre 2019.

You are an artist and an MRC du Haut-Saint-Laurent resident and would like to exhibit your artwork in the Alfred-Langevin Hall in 2020? Send your portfolio to iris.delagrange@mrchsl.com before October 31st 2019.

MRC du HAUT-SAINT-LAURENT

Vous voyagez par avion ?

Service de navette vers l'aéroport

Fini les tracas (soucis) de stationnement, de coûts et de sécurité pour votre véhicule !

Le CCMS Un coin chez-nous met à la disposition des voyageurs par avion

un service de navette aller-retour vers l'aéroport Pierre-Elliot Trudeau ou Plattsburgh,

24h par jour – 7 jours par semaine.

Peu importe l'heure de départ ou d'arriver, un chauffeur expérimenté et un véhicule confortable seront disponibles.

Pour renseignements et réservations : 450-826-4425

Pour les voyages dans le Sud, nous pouvons garder vos effets d'hiver.

Chauffeur sur place lors de votre retour.

Tarif

Départs de St-Chrysostome et Sainte-Clotilde :
50,00$ le transport (aller simple)
Départs de St-Antoine Abbé/Franklin/Howick etc. :
75,00$ le transport (aller simple)

* Incluant les frais A30 Express *

COMITÉ DE LA COURSE DES COULEURS

Lors des remerciements faits dans le précédent Info- communautaire au sujet des bénévoles de la course des couleurs ayant eu lieu le 9 juin 2019, il y a eu un oubli. Il s'agit de Mme Caroline Brunet qui faisait partie du comité organisateur. Nous nous excusons pour cet oubli. Votre apport à ce projet est très important.

LA BOUFFE ADDITIONNELLE

Vous habitez dans les environs de Saint-Chrysostome, Franklin, Havelock, Howick, et Saint-Antoine-Abbé et vous aimeriez avoir votre dépannage alimentaire à Saint-Chrysostome? Maintenant vous pouvez! Un nouveau point de chute est disponible dans la ville de Saint-Chrysostome, un jeudi sur deux. Les dépannages sont sur rendez-vous seulement. Pour les disponibilités et toutes autres informations, appelez-nous au : (450) 264-2241

SOUPER SPAGHETTI AU PROFIT DE LEUCAN

Samedi le 5 octobre 2019
à partir de 17h00

À la salle communautaire
de Saint-Chrysostome

400 rang St-Antoine

0 @ 5 ans : gratuit

6 @ 10 ans : 5$

Adulte : 10$

Apportez vos consommations!

Organisé par la Pharmacie Proxim

Proxim leucan

COMITÉ DERBY BOÎTE À SAVON

Les membres du comité organisateur de la course aimerait remercier tous les bénévoles et ses partenaires.

Merci :

- Home Hardware, Justin Machabée (matériaux de construction et construction de la rampe de départ, camion, remorque, VTT, chandails des bénévoles, rubans et trophées et le financement d'une partie des prix du tirage)
- Caisse Desjardins du Haut-Saint-Laurent (arche de départ et don en argent)
- Dagenais et fils (don de pommes)
- Transport TJB (équipement pour la pesée des bolides)
- Michel Blais (musique et système de son)
- Audrée Bourdeau (pancartes départ/arrivée)
- Médario Yelle (prêt du terrain et branchement électrique
- Municipalité de Saint-Chrysostome (barrières de rue, machine à ligner, tables et prêt du camion de la voirie)
- Sophie Bergeron (aide vente de billets sur place)
- Les Chevaliers de Colomb (tentes)
- Jérémy Laberge (Side-by-side)
- Mario Henderson (prêt de foin pour la sécurité)
- Crèmerie Passions glacées (don de crème glacée et slush pour tous les participants)
- Martin Bourdeau (animation)
- Audrey Dumaine (photographe)

Voici les gagnants pour toutes les catégories des courses :

- Classe Mini
- Zack Rochefort - St-Louis de Gonzague
- Classe Plume
- Theo Hébert - Havelock
- Classe Léger
- Lucas Lemieux – Saint-Chrysostome
- Classe Moyen
- Nathan Renaud – Saint-Chrysostome
- Classe Costaud
- Mathieu Hébert - Havelock

Voici les gagnants des prix du tirage :

- 3e prix Balançoire sur billes pour 4 personnes (1199,99$): Mario Roy
- 2e prix Spa gonflables jet et bulles (1549,99$): Karenne Charland
- 1er prix BBQ propane 65 000 BTU (2099,99$): Jérémy Laberge

Merci à tous les spectateurs sur place et aux parents qui ont permis à plusieurs enfants de s'amuser pendant cette journée.

On se dit, à l'année prochaine!

Le comité organisateur :

- Justin Machabée
- Pascal Day
- Andrée-Anne Fortin
- Donald Bourdeau
- Audrey Déry
- Mélanie Laplante
- Crystelle Laplante

Lire, c'est rencontrer quelqu'un
Relire, c'est retrouver un ami

Nous qui n'étions rien
Madeleine Thien

Madeleine Thien est née à Vancouver de parents ayant difficilement fui la Chine. Elle tente de retracer l'histoire de sa famille à partir de carnets mythiques laissés par un lointain cousin; ainsi elle nous fera vivre de l'intérieur les événements qui ont transformé la Chine depuis une cinquantaine d'années.

Cette famille vivait dans le monde de la musique, chacun avait un talent particulier et tous connaissaient les grandes œuvres de l'Occident. Ils ont dû vivre l'échec du « grand bond en avant » de Mao Zedong et ils ont survécu à la « Révolution culturelle » qui avait pour but de réprimer les tendances à l'embourgeoisement par la rééducation des intellectuels en les réduisant aux travaux forcés dans des fermes.

Étant musiciens, les membres de cette famille seront soumis à cette forme de torture.

Après de longues années, à peine revenus, ils seront malgré eux impliqués dans les revendications pacifiques des étudiants sur la Place Tian'anmen.

Une lecture fascinante, un brin difficile, mais combien utile pour comprendre le monde actuel.

Nouveautés du mois :

- ◊ L'amour est aveugle, William Boyd (suspense anglais)
- ◊ La sélection #1à5, Kiera Cass (science fiction américaine)
- ◊ Dis-moi qui doit mourir, Marc-André Chabot (roman québécois)
- ◊ Cari Mora, Thomas Harris (suspense américain)
- ◊ Outrage fait à Sarah Ikker, Yasmina Khadra (roman algérien)
- ◊ Héritière recherchée, Rosette Laberge (roman qué.)
- ◊ La sexualité de l'enfant expliquée aux parents, St-Pierre & Viau (sc. sociales)
- ◊ Ado, guide de survie pour parents, Dr Nadia Gagnier (éducation)
- ◊ L'estime de soi des adolescents, collectif (psychologie)
- ◊ Rock Point festival, Michelle Dalton (roman américain jeune adulte)
- ◊ Surf sister, Michelle Dalton (roman américain jeune adulte)
- ◊ Le chant de l'assassin, Roger Jon Ellory (suspense anglais)
- ◊ Le pont d'argile, Markus Zusak (roman australien)
- ◊ Schtroumpfs # 17, 29, 30, BD
- ◊ L'envahi'sœur, Sophie Laroche (roman jeunesse)
- ◊ Éveil, Amanda Hocking (roman américain jeune adulte)
- ◊ Absolument tout, Nicola Yoon (roman américain jeune adulte)
- ◊ Dîner à Montréal, Philippe Besson (roman français)
- ◊ Les prodiges, Malcolm Gladwell (psychologie)
- ◊ En route vers l'extinction finale, Gilles Macagno (sc. nature)
- ◊ Octobre, Soren Sveistrup (suspense danois)
- ◊ Luca, Franck Thilliez (suspense français)
- ◊ Rêver, Franck Thilliez (suspense français)
- ◊ Journal d'Alice #1à9, Sylvie Louis (roman jeunesse)
- ◊ Floris #1à4, Jacqueline Monsigny (roman français)
- ◊ Le temps des bâtisseurs T2, Louis Caron (roman hist. québécois)
- ◊ La faute des autres T1, Josée Ouimet (roman hist. québécois)
- ◊ Un jour comme les autres, Paul Colize (suspense belge)
- ◊ L'ombre de la baleine, Camilla Grebe (suspense suédois)
- ◊ Naufrage des civilisations, Amin Maalouf (hist./civilisations)
- ◊ Le secret de Mathilde, Micheline Dalpé (roman québécois)
- ◊ Une bottine et un cœur sur une patte, Lucy-France Dutremple (roman qué,)
- ◊ Le gouffre lumineux, Anick Lemay (biographie/cancer)
- ◊ Heures, Minutes, Secondes, Hellstrom (suspenses suédois)
- ◊ Guide de l'auto 2020, collectif
- ◊ Journal de Dylane #1à4, Marilou Addisson (roman jeunesse)
- ◊ La pyramide de boue, Andrea Camilleri (suspense Italie-Sicile)
- ◊ Raconte-moi Marie-Mai, Patrick Delisle-Crevier (biographie)
- ◊ Raconte-moi Céline Dion, Patrick Delisle-Crevier (biographie)
- ◊ Les chiens, 100 infos à connaître, Camilla de la Bedoyere (zoologie)
- ◊ Les animaux, tout sauf idiots, Florence Guichard (zoologie)
- ◊ Quatre romans noirs, Tonino Benacquista (suspense français)
- ◊ Tabou 47 : psychose, Ariane Charland (roman jeune. troubles)
- ◊ Surprends-moi, Sophie Kinsella (roman/comédie/anglais)
- ◊ Quiz Hokey, 500 questions, Louis-Luc Beaudoin (sport)

Prévention des incendies

LE PREMIER RESPONSABLE C'EST TOI !

« Le premier responsable c'est toi! ».

Semaine de la prévention des incendies

6 au 12 octobre 2019

Si un incendie survenait chez vous, **en trois minutes**, le **feu et la fumée pourraient vous piéger**. Augmentez vos chances de survie grâce à deux gestes concrets :

L'avertisseur de fumée

Les statistiques des 10 dernières années démontrent qu'en moyenne 50 décès accidentels surviennent annuellement lors d'incendies de bâtiments. Seulement 42 % des bâtiments incendiés étaient munis d'avertisseurs de fumée fonctionnels.

Le meilleur moyen de sauver votre vie et celle de vos proches

L'avertisseur de fumée constitue le meilleur moyen de sauver des vies. Vérifiez régulièrement son fonctionnement, qu'il soit à pile ou électrique.

- Remplacez périodiquement sa pile ou utilisez, si possible, une pile longue durée comme une pile au lithium.
- Ne retirez jamais la pile de l'avertisseur et ne le débranchez pas, même s'il se déclenche inutilement. Utilisez plutôt la touche de sourdine de l'appareil.
- Tout avertisseur de fumée doit être remplacé 10 ans après la date de fabrication indiquée sur le boîtier. Si aucune date de fabrication n'est indiquée, l'avertisseur de fumée doit être remplacé sans délai (Source : *Code de sécurité du Québec (CBCS)*)

Faites votre exercice d'évacuation

Faites votre exercice d'évacuation au moins une fois par année avec vos enfants. C'est facile. Suivez ces 3 étapes :

1. faites sonner l'avertisseur de fumée;
2. évacuez, le plus rapidement possible, selon la procédure que vous avez prévue pour sortir de votre domicile. Essayez de le faire en moins de 3 minutes;
3. une fois à l'extérieur, rendez-vous au point de rassemblement.

Minutez votre exercice et tentez d'améliorer votre temps d'évacuation lorsque vous le ferez de nouveau.

Faites le bilan de votre évacuation avec toute votre famille. Apportez, s'il y a lieu, les modifications nécessaires à votre plan d'évacuation.

Maison du Voyage
Vos conseillères
Chantal Usereau, propriétaire
chantal@maisonduvoyages.com
450-826-0762 • 514-715-0762 (urgence)
Claudine Nichilo, responsable marketing
claudine.nichilo@videotron.ca
514-918-5937
241 rue Duncan, St-Chrysostome, Qc, J0S 1R0

G.P. AUTO
443, Duncan, St-Chrysostome
QC J0S 1R0
Lefort & Fils
ALIGNEMENT 3D
ANALYSE ÉLECTRONIQUE
PNEUS, PROPANE ET ÉCHAPPEMENT CUSTOM
(450) 826-4684

Dre Renée Lafrenière
Médecine générale
SUR RENDEZ-VOUS
Clinique médicale St-Chrysostome
23, Ste-Anne
St-Chrysostome (QC) J0S 1R0
Tél. : 450 826-3154
Fax : 450 826-0055

synAgri
DEKALB
FERME C. ET R. BIGRAS INC.
REPRÉSENTANTS
285, Rivière-Noire
Saint-Chrysostome (Québec)
J0S 1R0
(450) 826-3323
Claude
(450) 826-4518
(514) 895-6797
Roger
(450) 826-0249
(514) 912-4614

Acupuncture
Frédérique Métras, Ac
Membre de l'ordre des acupuncteurs du Québec
450 826-4664 - 22 rue Michel, Saint-Chrysostome, Qc J0S 1R0

Saint-Chrysostome

PRÉVENEZ LES CHUTES
ET GARDEZ VOTRE AUTONOMIE !

Vous êtes âgé de 65 ou plus ?

Vous avez peur de perdre l'équilibre ?

Vous êtes tombé récemment ?

Le Programme intégré d'équilibre dynamique (PIED) est pour vous !

24 séances gratuites d'exercices et d'informations données par un professionnel formé et qualifié !

- Améliorez votre équilibre et votre coordination.
- Améliorez la force de vos jambes.
- Apprenez à reconnaître et à modifier les situations qui vous mettent à risque de tomber.
- Augmentez votre niveau d'activité physique.
- Profitez d'une occasion de rencontres et d'échanges.

TOMBER, C'EST PAS BANAL !

Les chutes sont responsables de 60 % des hospitalisations chez les personnes de 65 ans et plus.

PIED

Centre communautaire *Un coin chez-nous*

628, Rang Notre-Dame

Québec

Du 23 septembre au 12 décembre 2019

Les lundis 9h30 à 11h et jeudis 10h à 11h

Veuillez vous inscrire avant le 10 septembre auprès de Daphnée ou Guy-Julien Mayné au (450) 826-4425

N.B. *Un minimum de 10 participants est requis pour* la tenue du programme pour un maximum de 15 places. Les participants doivent répondre à des critères d'admissibilité. Une évaluation téléphonique sera admise par l'animateur.