



# LE JASEUR DE SAINT-SAMUEL

ÉDITION AVRIL 2021

# Message de la municipalité

Bonjour à tous,

Avec la fonte des neiges et la pluie reçue dernièrement, nous tenons à réitérer notre engagement pour la réparation des éboulis du 2e Rang Ouest. À la mi-mars, l'ingénieur mandaté à ce dossier a de nouveau soumis des documents pour répondre aux demandes du ministère de la Sécurité publique. En attendant, nous continuons de surveiller les lieux régulièrement. La possibilité d'une fermeture de route n'est pas à exclure si un des éboulis venait qu'à se dégrader.

Dans le même ordre d'idées, nous savons que le printemps est dur sur les routes du Québec. Comme partout ailleurs, plusieurs trous apparaissent ou empirent. Ceux-ci seront réparés lorsque la température le permettra. Cependant, notez que des réparations temporaires (asphalte économique, gravier) seront effectuées là où des travaux de réfection majeurs seront effectués. C'est notamment le cas du 15e Rang, de l'extrémité du 2e Rang Ouest (en allant vers le 15), et de la portion du 3e Rang Ouest qui n'a pas été refaite l'automne dernier.

Sur une note plus positive, sachez que nous avons récemment accueilli dans notre équipe Valérie Nault, responsable des loisirs et de la vie communautaire. Nous sommes très enthousiastes devant son dynamisme et sa proactivité, et avons confiance qu'elle nous aidera à raviver la vie communautaire à Saint-Samuel. Nous la laissons se présenter par elle-même à la page suivante.

Finalement, nous vous rappelons que nous sommes toujours à la recherche de bénévoles pour récupérer des paniers alimentaires à Victoriaville et les distribuer à certains citoyens. Pour plus de détails, voyez notre message dans la section « divers ».

Nous vous souhaitons un agréable congé de Pâques et un magnifique mois d'avril.

Bonne lecture!



## Inspecteur municipal

Pour toutes vos:

- Demandes de permis ;
- Questions en lien avec les règlements ou le zonage ;
- Questions en lien avec la conformité d'une installation ou d'une propriété.

[permis@saint-samuel.ca](mailto:permis@ saint-samuel.ca)



## CONSEIL MUNICIPAL

Conformément aux directives de la santé publique, le conseil municipal du 6 avril se fera par visioconférence. **L'enregistrement audio** de la séances sera rendu public le lendemain du conseil sur le site Web de la municipalité à l'adresse [www.saint-samuel.ca/seances-du-conseil](http://www.saint-samuel.ca/seances-du-conseil).



# Vie communautaire

## DU NOUVEAU DANS L'ÉQUIPE: VALÉRIE NAULT, RESPONSABLE EN LOISIRS

Bonjour,

Je m'appelle Valérie et j'ai le bonheur d'être engagée par la Municipalité de Saint-Samuel pour m'occuper des loisirs et de la vie communautaire à raison d'une journée par semaine. Je travaille dans le milieu des loisirs depuis plus de 10 ans.

Je suis native de Québec, mais je vis dans la région depuis maintenant 4 ans. Ma famille et moi avons choisi de venir s'établir dans la MRC d'Arthabaska pour y élever nos enfants, profiter des magnifiques paysages et avoir la chance de cultiver un très grand jardin.

Mes principaux mandats pour la communauté de Saint-Samuel seront :

- Former un comité jeunesse afin d'assurer une bonne représentation des adolescents au sein de la municipalité;
- Former un comité pour proposer et mettre sur pied des activités et des événements;
- Soutenir les événements et activités déjà en place;
- Assurer le suivi et la mise en œuvre des politiques sociales (MADA, MAE);
- Participer à l'aménagement et au développement des infrastructures de loisirs.

J'ai hâte de rencontrer la communauté de Saint-Samuel et d'accompagner chacun d'entre vous qui aurez des idées à proposer ou des initiatives à mettre en place. En espérant pouvoir échanger avec vous prochainement!

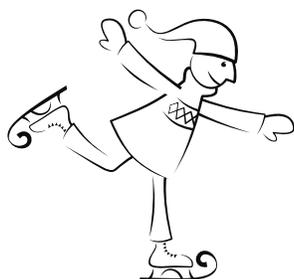


## PATINOIRE : MERCI AUX RESPONSABLES

Si mars signifie l'arrivée du printemps, c'est aussi le mois de la fin de la patinoire. Bien que nous ayons dû nous ajuster et revoir notre façon de faire, Saint-Samuel fait partie des municipalités où la patinoire a été ouverte du début à la fin de la saison froide. Même si les restrictions sanitaires entourant la COVID-19 complexifiaient la gestion de la patinoire, il était important pour le maire et les conseillers de permettre aux citoyens de se changer les idées et de bouger dehors.

Non seulement la patinoire était-elle ouverte, mais la glace était belle. Pour cela, nous tenons encore une fois à remercier les responsables de la patinoire qui en ont assuré l'entretien avec rigueur malgré les caprices de l'hiver. Nous en profitons aussi pour souligner la 6e saison d'implication de Raymond Benoit (Ray Ben). Pour sa part, Mick Mc Mahon (Mick Mc) en était à sa 12e saison.

Puisque ces deux passionnés prévoient être de retour pour la saison 2021-2022, nous leur disons merci et à l'an prochain!



# Programmes pour la réduction des déchets

## RENOUVELLEMENT ET NOUVELLE SUBVENTION

### COUCHES LAVABLES

En 2019, de jeunes familles ont demandé la création d'une subvention pour les couches lavables, demande qui a été entendue. En plus d'être mignonnes, les couches lavables sont une alternative économique et écologique aux couches jetables. Même utilisées à temps partiel, elles permettent d'éviter l'enfouissement d'énormément de couches. De plus, leur lavage demande moins d'eau que la fabrication de couches jetables. Finalement, une couche bien entretenue peut être utilisée pour plusieurs enfants, ce qui en rentabilise maintes fois l'achat.

Pour toutes ces raisons et d'autres, la municipalité de Saint-Samuel a décidé de renouveler sa subvention pour l'achat de couches lavables pour l'année 2021. Voici un rappel des conditions :



- Remboursement de 50% jusqu'à concurrence de 250\$ pour un enfant de moins de douze mois ;
- Une seule demande par famille ;
- Les pièces justificatives suivantes doivent être déposées à même la demande pour que la subvention soit octroyée :
  - Facture
  - Preuve de naissance de l'enfant
  - Preuve de résidence d'un parent
- L'achat et la demande de remboursement doivent être réalisés dans la période visée par le programme soit du 1er janvier au 31 décembre 2021.

### PRODUITS D'HYGIÈNE FÉMININE RÉUTILISABLES

De plus en plus de compagnies offrent une diversité de produits d'hygiène féminine réutilisables. Ceux-ci gagnent en popularité, permettant à nombre de femmes d'éviter d'acheter mois après mois des produits à usage unique. Par le fait même, tous ces produits évités ne se retrouvent pas dans des sites d'enfouissement.

À la suite d'une demande citoyenne, le conseil a approuvé un programme de subvention pour l'achat de produits d'hygiène féminine réutilisables. Ce programme fonctionne selon les conditions suivantes :

- Remboursement de 50% jusqu'à concurrence de 100\$ pour un demandeur pour des produits d'hygiène féminine réutilisables. Un seul remboursement peut être accordé par demandeur;
- Entend par produits d'hygiène féminine réutilisables : coupe menstruelle, serviette hygiénique lavable, protège-dessous lavable, culotte menstruelle ou protection lavable pour fuite urinaire;
- Les pièces justificatives suivantes doivent être déposées à même la demande pour que la subvention soit octroyée :
  - Facture
  - Preuve de résidence
- L'achat et la demande de remboursement doivent être réalisés dans la période visée par le programme, soit du 1er janvier au 31 décembre 2021.



# Gestion des matières résiduelles

## POINTS DE DÉPÔT: QUOI DÉPOSER, ET OÙ?

Saviez-vous que la municipalité de Saint-Samuel compte **deux points de dépôt** pour diverses matières faisant l'objet de programmes de récupération? Certaines matières peuvent être déposées dans la chute à documents du bureau municipal alors que d'autres doivent être laissées au garage municipal. En utilisant ces points de dépôt, vous détournez plusieurs déchets de l'enfouissement tout en contribuant au financement de certains organismes. Si vous avez une question ou que l'item dont vous désirez disposer ne figure pas sur cette liste, appelez-nous ou référez-vous au site Web de Gestrio à l'adresse [gestrio.ca](http://gestrio.ca).

### 1 - BUREAU MUNICIPAL: 140, RUE DE L'ÉGLISE (DANS LE PORTIQUE VIA LA CHUTE À DOCUMENTS)

- **Piles, batteries et cellulaires** incluant les piles rechargeables et à usage unique de moins de 5 kg (merci de mettre un ruban adhésif non conducteur sur les bornes)
- **Lunettes**
- **Fournitures de bureau non électroniques**, incluant ciseaux, stylos, porte-mines, marqueurs, surligneurs, marqueurs permanents et leurs capuchons
- **Bouchons de liège**
- **Goupilles de canettes, bouchons de bières et attaches à pain et à lait**



### 2 - GARAGE MUNICIPAL: 487, RUE DES LOISIRS (À DROITE DE LA BÂTISSE)

- **Produits électroniques** incluant les ordinateurs et périphériques, portables, écrans, téléviseurs, équipement audio et vidéo, etc. (merci d'enlever la batterie avant si possible).
- **Bonbonnes de propane** incluant les petites bonbonnes de camping
- **Peintures** incluant les teintures, protecteurs, aérosols et leurs contenants
- **Huiles usagées** incluant leurs contenants et les filtres
- **Antigels et liquides de refroidissement** incluant leurs contenants et filtres
- **Contenants aérosols** incluant les nettoyeurs à freins
- **Lampes au mercure incluant les tubes fluorescents et les ampoules fluocompactes**



**ATTENTION :** il est primordial que les résidus domestiques dangereux (RDD) comme l'huile et la peinture ne soient **PAS CONTAMINÉS** et qu'ils soient dans leur **CONTENANT D'ORIGINE**.

Nous vous demandons de laisser les contenants au sol devant les bacs leur correspondant. La personne responsable classera vos RDD dans les bacs appropriés en tenant compte des exigences des organismes.

Notez que les appareils réfrigérants (réfrigérateurs, déshumidificateurs, etc.) doivent être apportés directement à l'écocentre au 370 rue de la Bulstrode à Victoriaville.



# Offre d'emploi

UN MESSAGE DE LA RÉGIE INTERMUNICIPALE DE SÉCURITÉ INCENDIE DE BULSTRODE

## **POMPIER (IÈRE) À TEMPS PARTIEL SUR APPEL**

La Régie Intermunicipale de Sécurité Incendie de Bulstrode qui dessert les municipalités de Saint-Samuel, Saint-Valère, Aston-Jonction et Sainte-Eulalie, est à la recherche de candidat (e) pour un poste de pompier(ière) à temps partiel sur appel.

### **PRINCIPALES FONCTIONS :**

- Répondre aux alertes incendies et autres appels d'urgence sur l'ensemble du territoire de la Régie qui dessert les municipalités de Saint-Samuel, Saint-Valère, Aston-Jonction et Sainte-Eulalie ainsi que sur les différents territoires faisant l'objet de protocoles d'entraide;
- Participer aux formations;
- Participer aux exercices d'entraînement mensuellement;
- Effectuer des tâches d'entretien des appareils et du matériel requis pour combattre les incendies;
- Effectuer des activités de prévention et d'éducation du public.

### **CONDITIONS D'ADMISSIBILITÉ :**

- Être en excellente condition physique ;
- Satisfaire à une enquête concernant les antécédents judiciaires;
- Posséder un permis de conduire valable et un véhicule automobile;
- Être disponible pour répondre aux appels d'urgence;
- Posséder la formation « Pompier 1 » ou s'engager à la suivre dans les délais prévus par la régie;
- Résider dans les municipalités desservies par la Régie afin de répondre dans les délais prescrits.

### **SALAIRE ET CONDITIONS DE TRAVAIL :**

- Selon la politique en vigueur de la Régie.

### **CANDIDATURE :**

Faites parvenir votre curriculum vitae avant le 4 juin 2021 par courriel à : [risi@sainte-eulalie.ca](mailto:risi@sainte-eulalie.ca), par télécopieur au numéro 819-225-4072 ou par la poste à l'adresse suivante :



Mme Raymonde Croteau, directrice générale  
Régie Intermunicipale de Sécurité Incendie de Bulstrode  
759 des Bouleaux  
Sainte-Eulalie (Québec) G0Z 1E0

**Prenez note que seuls les candidats (es) retenus (es) seront convoqués (es) en entrevue.**



# Offre d'emploi

UN MESSAGE DU CENTRE DE SERVICES À LA COMMUNAUTÉ DE SAINT-SAMUEL

Le Centre de services à la communauté de Saint-Samuel est un organisme à but non lucratif offrant des services tels qu'un service de garde éducatif à l'enfance, un service de garde scolaire et un camp de jour.

## ANIMATEUR DE CAMP DE JOUR ESTIVAL

### NATURE DU TRAVAIL :

Sous la responsabilité de la direction générale et de la coordonnatrice, l'animateur devra :

- Planifier, organiser et animer un programme hebdomadaire d'activités structurées et variées;
- Prévoir le matériel nécessaire à la réalisation des activités;
- Participer aux réunions de début ou de fin de journée;
- Assurer l'encadrement et la sécurité d'un groupe de jeunes âgés entre 4 et 12 ans;
- Administrer les premiers soins dans le cas de blessures mineures;
- Faire l'inventaire du matériel au début et à la fin du camp de jour;
- Faire un ménage quotidien des locaux et maintenir les lieux propres;
- Faire le grand ménage des locaux et l'entreposage du matériel à la fin du camp de jour en août;
- Toute autre tâche connexe.

### QUALIFICATIONS REQUISES ET EXIGENCES PARTICULIÈRES :

- Être âgé de 15 ans et plus;
- Avoir une expérience pertinente en lien avec les enfants (atout);
- Posséder des aptitudes à travailler en équipe, le sens des responsabilités, une capacité d'adaptation et du dynamisme;
- Détenir une formation en secourisme (l'entreprise peut fournir la formation).

### CONDITIONS :

- Entre 35 et 40 heures / semaine
- Salaire de 13.50 \$ / heure
- La durée du travail est de 7 semaines et vous devez être présent à la préparation de l'été et aux journées de formation.

### POUR POSTULER :

Veuillez faire parvenir, avant le 1er mai 2021, votre curriculum vitae et une lettre de présentation exprimant pourquoi vous aimeriez travailler pour l'organisation, par la poste ou par courriel à l'attention de :



CAMP DE JOUR SAINT-SAMUEL  
489, rang 3 Ouest  
Saint-Samuel (QC) G0Z 1G0

Pour plus d'information, contactez Érick Bergeron, directeur général au 819 353-1863 ou [centreserv@telwarwick.net](mailto:centreserv@telwarwick.net)

Le genre masculin est utilisé dans le seul but d'alléger le texte.



# Divers

## BÉNÉVOLES RECHERCHÉS

Nous sommes toujours à la recherche de **bénévoles** pour se rendre occasionnellement à la sécurité alimentaire à Victoriaville pour récupérer des paniers alimentaires pour des concitoyens. Avoir plusieurs bénévoles nous permettrait d'alterner et de ne pas toujours demander à la même personne. Faites-nous signe si vous avez envie d'aider et que vous avez de la disponibilité le jeudi après-midi ou le vendredi matin. Notez que les paniers sont distribués à chaque deux semaines.

*Un message de l'équipe de la municipalité (819-353-1242).*



TRIO ÉTUDIANT

Desjardins

POUR L'EMPLOI

## Emplois et stages pour étudiants

Le Carrefour jeunesse-emploi des comtés de Richmond & Drummond-Bois-Francs ainsi que ses partenaires, les Caisses Desjardins et les municipalités, sont heureux de vous annoncer le retour du **Trio étudiant Desjardins pour l'emploi** pour l'été 2020.

### VOLET APPRENTI-STAGE

Apprenti-Stage permet aux **organismes sans but lucratif** de recevoir un étudiant du secondaire (14-16 ans) pour lui permettre d'acquérir un premier contact avec le marché du travail par le biais d'une expérience de stage bénévole **de 80 heures** entre **le 25 juin et le 30 août 2021**.

Tous les **organismes** peuvent s'inscrire en remplissant le formulaire disponible sur le site [www.cjerichmond.qc.ca](http://www.cjerichmond.qc.ca) entre le **7 et le 28 avril 2021**.

Les **étudiants** souhaitant faire un stage peuvent s'inscrire au [www.cjerichmond.qc.ca](http://www.cjerichmond.qc.ca)

La **TROUSSE TRAVAIL-ÉTÉ** est un outil pour faciliter la recherche d'un emploi. Il permet aux étudiants de recevoir gratuitement de l'aide pour rédiger son curriculum vitae, avoir du support dans sa recherche d'emploi et se préparer à une entrevue.



819-358-9838  
warwick@cjerichmond.qc.ca  
204-D, rue St-Louis, Warwick



# Le coin du citoyen

L'ESPACE OU CHACUN PEUT S'EXPRIMER SUR LE THÈME DE SON CHOIX  
LA PAROLE EST À VOUS, ON ATTEND VOS TEXTES!

Bonjour à tous,

Me revoici, encore et toujours le nez dans les fibres de toutes sortes. Lors du dernier article, je vous ai parlé des raisons qui m'ont amenée vers le filage. Aujourd'hui, je vais vous entretenir de quelques-unes des fibres disponibles et, surtout, du « micron ».

Contrairement à la croyance commune, toutes les fibres sont « bonnes ». Seulement, il faut les utiliser au meilleur de leur potentiel individuel. Un bel exemple est le mouton. J'entends souvent les gens me dire « le mouton, ça pique ». Historiquement, au Québec, nos grands-parents ou arrière-grands-parents élevaient le mouton pour sa chair. Les races de moutons utilisées et la qualité de leur fibre n'était donc pas la priorité. Cependant, nos ancêtres savaient qu'il était important de recycler, de ne rien jeter. Les femmes utilisaient donc la fibre de ces moutons pour confectionner bas, chandails et couvertures par exemple. D'où le souvenir de vêtements « piquants ». Pourtant une couverture faite de « mouton à chair » qui n'est pas destinée à être appliquée directement sur la peau (qui sera mise par-dessus le drap plat ou l'édredon) sera très chaude et agréable, tout comme un tapis tissé de cette fibre sera parfait dans l'entrée ou la salle de bain.

Le micron, soit le diamètre de la fibre, est l'élément important à considérer ici. Plus le diamètre est petit, moins la fibre aura tendance à « accrocher » la peau et donc à piquer. À titre de comparaison, voici le micron moyen de certaines fibres

- Soie : 10 à 13 microns
- Mouton mérinos /rambouillet : 12 à 22 microns
- Alpaga : 12 à 30 microns
- Cachemire (chèvres) : 14 à 16 microns
- Lapin angora : 14 à 16 microns
- Mohair (chèvres angora) : 20 à 29 microns
- Mouton finnois et border leicester (élevés au Québec principalement pour leur chair) : 24 à 31
- Mouton dorset, suffolk ou hampshire (élevés au Québec principalement pour leur chair) : 25 à 27



Les fibres utilisées dans la fabrication du fil seront donc choisies en fonction de l'utilisation qui sera prévue. Pour un tricot qui sera porté directement sur la peau, des fibres ayant un micron très bas seront priorisées. Il est toutefois rare de confectionner un fil avec un seul type de fibres. Les mélanges donnent les meilleurs résultats puisqu'ils permettent d'associer les particularités de chaque fibre pour obtenir le fil parfait pour notre projet. Chaque fibre, chaque type de fibre ayant ses propres particularités, les combinaisons sont presque infinies mais ça, c'est encore un autre sujet...

Je vous dis donc « à la prochaine » :)

*Valérie Pellerin, Aux Fils Des Saisons*

# Prévention de la fraude

UN MESSAGE DE LA SÛRETÉ DU QUÉBEC



## LA FRAUDE EN 3D



Personne n'est à l'abri d'une escroquerie, peu importe son âge, son niveau de scolarité ou son lieu de résidence.

La plupart des fraudes peuvent être évitées. Pour cela, il faut savoir les reconnaître et être vigilant en se protégeant efficacement.

FRAUDE PAR CARTE SIM  
ARNAQUE AMOUREUSE  
FRAUDE AUX ENTREPRISES  
VOL D'IDENTITÉ  
CONTREFAÇON  
RANÇONGIERS  
PAIEMENT URGENT  
ARNAQUE BANCAIRE  
CARTES DE PAIEMENT

### LA FRAUDE EST EN CONSTANTE ÉVOLUTION

#### RESTONS VIGILANTS

- Protéger ses informations personnelles en tout temps
- Examiner ses relevés bancaires de ses cartes de paiement
- Aviser la police et les institutions concernées de toutes transactions frauduleuses
- Consulter régulièrement son dossier de crédit auprès des agences d'évaluation du crédit
- Assurer la réception régulière de son courrier
- Bloquer les appels, courriels et messages textes frauduleux

#### POUR SIGNALER UNE FRAUDE

- Joindre votre service de police local ou la Sûreté du Québec au **310-4141** ou **\*4141** (cellulaire)
- Contactez le Centre antifraude du Canada au **1 888 495-8501** ou [www.antifraudcentre.ca](http://www.antifraudcentre.ca)

#### POUR EN SAVOIR PLUS

Téléchargez le livret *La Fraude en 3D* (version française ou anglaise) :

<https://www.banqueducanada.ca/wp-content/uploads/2020/02/fraude-3d.pdf>

<https://www.bankofcanada.ca/wp-content/uploads/2020/02/fraud-3d.pdf>

# Prévention de la fraude

UN MESSAGE DE LA SÛRETÉ DU QUÉBEC



## MISE EN GARDE – Fraudes

La Sûreté du Québec vous rappelle les bons réflexes à adopter pour prévenir une fraude. Soyez vigilants lorsque vous recevez un appel d'un soi-disant « conseiller », « enquêteur » ou autre représentant soi-disant du gouvernement ou si vous recevez un appel ou un courriel d'un membre de votre famille qui a besoin d'aide, confirmez la situation en parlant à d'autres proches.

- **On vous demande de confirmer ou de donner vos informations personnelles et bancaires? Méfiez-vous.**  
Ne donnez aucun renseignement personnel ou bancaire au téléphone. Les fraudeurs peuvent commencer leur appel en vous demandant de confirmer votre identité à l'aide des renseignements déjà en sa disposition. Leur but? Vous mettre en confiance!
  - Raccrochez. Prenez un moment de recul. Retrouvez le numéro de téléphone officiel de l'organisme qui vous a contacté, appelez-le et vérifiez la validité de la demande qui vous est adressée. Ne rappelez jamais à un numéro de téléphone transmis par votre interlocuteur.
- **Votre afficheur indique un « numéro de téléphone officiel »?**
  - Ne supposez JAMAIS que le numéro de téléphone sur votre afficheur est exact. Les fraudeurs utilisent des logiciels ou des applications pour tromper leurs victimes. Le numéro de l'appel peut également être masqué.
- **On vous presse d'acheter des cartes-cadeaux pour collaborer à l'enquête, d'effectuer un transfert d'argent? On vous demande de remettre vos cartes dans une enveloppe en raison de la pandémie?**
  - Refusez. N'ayez pas peur de dire non et raccrochez. Les fraudeurs peuvent hausser le ton, se montrer insistants ou recourir à des fausses menaces (vous mettre en état d'arrestation) pour obtenir votre coopération. Gardez en tête qu'aucun organisme gouvernemental n'emploie de ton menaçant ou n'effectue une pression indue pour de telles demandes.
  - Méfiez-vous si un membre de la famille vous demande de l'argent de façon urgente et vous fournit des instructions sur la manière de lui envoyer le montant. Les fraudeurs peuvent demander à la personne d'acheter des cartes iTunes ou des cartes prépayées et ensuite de leur fournir les codes de ces cartes.

## POUR SIGNALER UNE FRAUDE OU DEMANDER DE L'AIDE

Communiquez avec la Sûreté du Québec au 310-4141 ou \*4141 (cellulaire) ou communiquez avec votre service de police local.

Communiquez avec le Centre antifraude du Canada pour signaler la fraude : 1 888 495-8501.



# Ressources

CES ORGANISMES SONT LÀ POUR VOUS!



**CENTRE DE PRÉVENTION SUICIDE  
ARTHABASKA-ÉRABLE**

24 HEURES/24. 7 JOURS/7

ARTHABASKA : 819 751-2205  
ÉRABLE : 819 362-8581

*Partout au Québec*  
**1 866 APPELLE (277-3553)**

WWW.CPSAE.CA



**CDCBF**

CORPORATION DE DÉVELOPPEMENT  
COMMUNAUTAIRE DES BOIS-FRANCS

**Ensemble et  
AUTREMENT!**

Présente



**Carrefour jeunesse-emploi Arthabaska**

Aider les 16-35 ans à actualiser leur  
potentiel par le biais de différents services.

- ▶ Recherche d'emploi.
- ▶ Orientation scolaire et professionnelle.
- ▶ Entrepreneuriat.
- ▶ Développement de projet de bénévolat et de volontariat.
- ▶ Autonomie personnelle et sociale.
- ▶ Alternative suspension.
- ▶ Persévérance scolaire.
- ▶ Place aux jeunes.
- ▶ Mes finances mes choix<sup>MD</sup>.

108, rue Olivier, Victoriaville (QC) G6P 6V6

819 758-1661

Courriel : [info@cje-arthabaska.ca](mailto:info@cje-arthabaska.ca)

Visitez notre site Internet au :  
[www.cje-arthabaska.ca](http://www.cje-arthabaska.ca)



**TRAVAILLEUR  
DE MILIEU**  
*auprès  
des aînés*

**Écoute** sans jugement

**Rencontre** l'aîné dans son milieu de vie

**Informe** sur les ressources et réfère au besoin

**Soutien** l'aîné dans ses démarches

**Service** gratuit et confidentiel

**Jonathan Rioux**

Travailleur de milieu  
auprès des aînés  
en municipalité



**819 758-4188**

**Cellulaire: 873 665-1078**

# Ressources

## CHRONIQUE « ET SI UN JOUR ÇA M'ÉTAIT UTILE »

**Saviez-vous que quatre personnes sur cinq se retrouveront dans l'entourage d'une personne âgée de plus de 18 ans qui présente des symptômes reliés à un trouble majeur de santé mentale ?** Quand la maladie mentale frappe, tout l'entourage est ébranlé et doit apprendre à nager dans ces eaux houleuses créant parfois des vagues fracassantes. Afin de soutenir, accompagner et outiller les membres de l'entourage de personne atteinte de maladie mentale, l'Association Le PAS a développé une expertise depuis 1992 en offrant différents services spécifiquement pour eux (conjoint, parents, fratrie, enfants, amis...).

On entend beaucoup parler de santé mentale, mais sauriez-vous faire la différence avec la maladie mentale ? La santé mentale représente la capacité à faire face avec souplesse aux situations difficiles de la vie tout en ayant la capacité de maintenir ou de retrouver son équilibre dans les différents aspects de celle-ci (social, physique, spirituel, économique et mental). La maladie mentale, quant à elle, est une affection qui perturbe la pensée, les sentiments ou les conduites d'une personne, et ce, de façon suffisamment importante pour causer une **souffrance psychique** (altération de la pensée, de l'humeur ou du comportement).

Un jour ou l'autre, tout le monde se sentira tendu, inquiet ou nerveux et vivra de l'anxiété qui à la base est saine et est une réponse naturelle au stress. Différents niveaux d'anxiété allant de léger à extrême peuvent en venir à rendre la vie plus difficile. En soutien, il est primordial de connaître le niveau d'affectation de l'anxiété chez le proche atteint, de reconnaître les signes et symptômes afin d'être un accompagnateur positif et être en mesure de faire une différence. Alors qu'à un stade léger, l'entourage ressentira que peu d'effets, la forme extrême devient un enjeu majeur et perturbant pour la personne qui en est atteinte et pour l'entourage. Il est important de savoir comment se comporter pour ne pas exacerber les symptômes, reconnaître nos attitudes et leurs impacts chez l'autre.

Selon une étude, **un membre de l'entourage de personne atteinte de maladie mentale est deux fois plus à risque que la population en général de souffrir d'épuisement.** Il est donc essentiel d'établir ses propres limites et de s'assurer de leur respect. Il est tout aussi important de s'accorder du temps afin de refaire le plein d'énergie et demeurer aidant dans la situation.

Préserver sa santé mentale devient d'une importance capitale si vous souhaitez demeurer impliqué positivement dans la vie de ce proche si cher à votre cœur. Bien que tout ceci peut paraître simple, il peut en être tout le contraire dans la réalité...ne restez pas seul, des services spécialisés existent et souvenez-vous que vous avez du pouvoir sur votre vie !

Pour toutes les personnes du territoire Arthabaska-Érable, n'hésitez pas à contacter notre organisation.



**59, rue Monfette, local 110  
Victoriaville (Québec), G6P 1J8  
(819) 751-2842  
Site Web : lepas.ca**

*Nathalie Tremblay, directrice de l'Association Le PAS, en collaboration avec L'APPUI*



## Entretien paysager

- Tonte de pelouse
- Raclage
- Désherbage
- Etc.

St-Samuel et les environs

Velle Proulx 819-818-7675

Aux Fils Des Saisons  
Vente d'écheveaux  
filés à la main

Filage de fibres  
tel que  
- Apaga  
- Mouton  
- Chien  
- Lapin

Cours sur la transformation  
de la fibre  
Valérie Pellerin 819-806-4752

Voir boutiques Web  
ETSY & Facebook

NEQ:2273492985

# Tremblay

tenue de livres

Suzanne Tremblay  
450-276-2575  
st.tenedelivres@gmail.com

Un service de tenue de livres personnalisé  
et adapté aux besoins des propriétaires exploitants  
et des travailleurs/travailleuses autonomes  
dans le domaine du transport routier

**Trucker sans se tracasser!**

**Sophie Provencher**  
Praticienne Bars

sophieprovencher54@gmail.com  
819 604 3256

Access Consciousness  
Facilité le sommeil

Réduit le stress  
Ouverture à la conscience

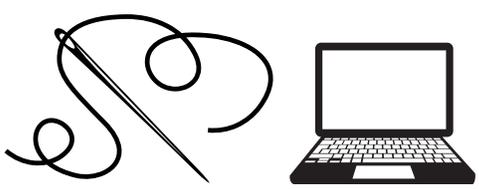
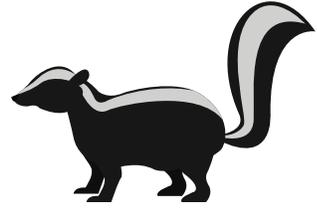
Œufs frais  
à vendre

Valérie Pellerin  
819 806-4752

## COUTURIÈRE

Réparation de tout genre  
Micheline Janelle  
200, rue Bergeron  
St-Samuel

Tél.: (819)200-3573



**819-740-0516**

**Stéphane Dupuis**

Service de capture  
et de  
relocalisation  
d'animaux nuisibles

Stephane.Dup@outlook.com

## Tupperware

Conseillère  
Tupperware

Sara Provencher  
Email: Saraa95@live.ca  
Saraprovencher123.my.tupperware.ca  
# (819)-990-0430

**Isabelle Groleau**  
Technicienne informatique

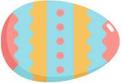
Service à domicile  
ou à l'atelier

**OrdiPro Solutions IG**

170 rue Notre-Dame  
St-Samuel, Qc  
G0Z 1G0

Téléphone : 819-353-1269  
Cellulaire : 819-806-1108  
Courriel: ordiprosolutions@gmail.com

# AVRIL 2021

DIMANCHE	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
 <i>Joyeuses Pâques !</i>			 15h à 18h			
11	12	13	14	15	16	17
			 15h à 18h			
18	19	20	21	22	23	24
	Faites-nous parvenir vos articles pour le prochain jaseur 		 15h à 18h			
25	26	27	28	29	30	
			 15h à 18h			



**BUREAU MUNICIPAL :**

140, rue de l'Église  
Saint-Samuel (QC) G0Z1G0  
[info@saint-samuel.ca](mailto:info@saint-samuel.ca)

Téléphone : 819 353-1242  
Télécopieur : 819 353-1499  
[www.saint-samuel.ca](http://www.saint-samuel.ca)

**HEURES D'OUVERTURE :**

Lundi, mercredi et jeudi : 8h à 12h et 13h à 15h30

**MEMBRES DU CONSEIL :**

Maire .....	Camille Desmarais
Conseiller #1 .....	Sandra Lampron
Conseiller #2 .....	Grégoire Bergeron
Conseiller #3 .....	Patrick Mathis
Conseiller #4 .....	Claudia Doucet
Conseiller #5 .....	Léo Gauthier
Conseiller #6 .....	Martin Tourigny

**ORGANISATION MUNICIPALE :**

Sarah Richard, directrice générale .....	<a href="mailto:dg@saint-samuel.ca">dg@saint-samuel.ca</a>
Jessica Després, adjointe administrative .....	<a href="mailto:info@saint-samuel.ca">info@saint-samuel.ca</a>
Philippe Habel, inspecteur municipal.....	<a href="mailto:permis@saint-samuel.ca">permis@saint-samuel.ca</a> ou 819-752-2444 poste 4221
Location de salle .....	819 353-1242
Garage municipal.....	819 353-1277
Bibliothèque .....	819 353-2642

**ASSOCIATIONS :**

Comité de l'Âge d'Or .....	Monique Houle .....	819 353-1610
Comité des axes de la pastorale .....	Gilles Bédard, prêtre .....	819 367-2308
C.S.C / Garderie Trésors de Sam .....	Erick Bergeron .....	819-353-1863
Chorale .....	Colette Bergeron .....	819 353-2918
Fabrique et Marguilliers.....	Antoinette Bergeron .....	819 353-2201
Loisirs Saint-Samuel .....	Erick Bergeron .....	819 353-2642
Homme Moose.....	Daniel Thibodeau .....	819 353-1355

**AUTRES :**

Service incendie .....	911	Municar .....	819 758-6868
Urgence .....	911	École Centrale .....	819 353-2378
Info Santé .....	811	SPAA .....	819 758-4444
Police .....	819 752-4545	Bureau de poste .....	819 353-2280

**HEURES D'OUVERTURE DU BUREAU DE POSTE :**

LUNDI : .....	9 H À 12 H – 13 H 30 À 17 H 30	JEUDI : .....	9 H À 12 H – 13 H À 17 H 30
MARDI : .....	9 H À 12 H – 13 H 30 À 17 H 30	VENDREDI : .....	9 H À 12 H – 13 H À 17 H 30
MERCREDI : ..	9 H À 12 H – 13 H 30 À 17 H 30	SAMEDI / DIMANCHE : .....	FERMÉ