

# LE JASEUR DE SAINT-SAMUEL

ÉDITION JUIN 2022



- Chronique de l'inspectrice: les piscines
- Emploi d'été d'aide à la voirie
- Retour sur la consultation publique
- Spectacle de magie
- Fermeture de la bibliothèque pour l'été
- Vendredi poutine

- Jeudis en chanson
- Déchets volumineux, conteneur et RDD
- Vidanges de fosses
- Programme PIED
- Vaccination
- Réglementation déboisement

# Messages de la municipalité

## **JOURNAL MUNICIPAL**

Après consultation auprès des citoyens et réflexion au sein de l'équipe municipale, il a été décidé qu'afin de réduire les coûts liés au journal municipal, celui-ci serait désormais imprimé en noir et blanc, à l'exception de la page couverture et de celle du dos qui resteront en couleur.

Autre ajustement, le journal prendra relâche durant l'été pour permettre neuf (9) parutions par année. De plus, la publicité sera maintenant possible pour les entreprises de la région. Les coûts des différentes possibilités publicitaires seront communiqués dans la prochaine parution du journal en septembre prochain.



## **PRISE DE RENDEZ-VOUS POUR DÉPOSER DES DÉCHETS AU GARAGE MUNICIPAL**

Il est porté à votre attention qu'il est strictement interdit de déposer tout objet ou déchet devant la clôture du garage municipal. Pour la sécurité de tous, merci de bien vouloir accorder une attention particulière au respect de cette consigne.

Pour déposer des résidus domestiques dangereux (RDD), des pneus ou d'autres déchets spécifiques collectés par la Municipalité, vous êtes invités à prendre rendez-vous avec l'employé de la voirie par téléphone au 819-353-1277.



## **CHRONIQUE DE L'INSPECTRICE : LA SÉCURITÉ DES PISCINES RÉSIDENIELLES**

La plupart des noyades chez les jeunes enfants se produisent à domicile, en dehors des heures de baignade. Le permis pour l'installation d'une piscine permet de s'assurer de certaines règles de sécurité, normes et distances à respecter.

Voici quelques règles importantes à garder en tête :

- Toute nouvelle piscine doit être entourée d'une enceinte, à moins que ses parois soient d'une hauteur d'au moins 1,2 m dans le cas d'une piscine hors terre, et d'au moins 1,4 m dans le cas d'une piscine démontable. Cette enceinte doit mesurer au moins 1,2 m, pouvoir empêcher le passage d'un objet sphérique de 10 centimètres de diamètre et être dépourvue de tout élément pouvant en faciliter l'escalade;
- Toute porte d'accès à la piscine doit être munie d'un dispositif de sécurité lui permettant de se refermer et de se verrouiller automatiquement;
- Toute terrasse adjacente à une piscine doit être équipée d'une enceinte et d'une porte afin d'en protéger l'accès

Nous profitons de cette communication pour vous informer que, conformément à la volonté du conseil, nous avons commencé à faire des tournées de la municipalité pour identifier les non-conformités et en aviser les citoyens. L'objectif premier est de faire respecter les règlements et d'ainsi favoriser une bonne cohabitation.

Au plaisir,

Amélia Lacroix

Inspectrice régionale en bâtiment et en environnement  
819 752-2444, poste 4291 ou permis@saint-samuel.ca

# Emploi d'été disponible

AIDE À LA VOIRIE

**Catégorie :** Poste technique, voirie

**Statut :** Saisonnier, temps plein

**Salaire :** À discuter

**Horaire :** Variable, flexible

**Date de début:** Dès que possible

**Lieu de travail :** Municipalité de Saint-Samuel

**Tu aimes travailler physiquement et tu as envie de travailler dehors cet été ? La Municipalité de Saint-Samuel est à la recherche d'une personne de 15 à 30 ans (critère d'Emploi d'été Canada) pour pourvoir un poste d'aide à la voirie.**

## Fonctions

Sous la supervision du responsable de la voirie, le travailleur journalier exécute toutes les tâches reliées aux activités d'entretien des espaces verts, des immeubles municipaux et des parcs. Il participera également aux activités d'entretien, de réparation et d'amélioration du réseau routier : chemins, fossés, ponceaux, signalisation, etc.

## Description sommaire du poste

- Effectuer des travaux manuels simples et courants tels que la coupe de gazon, l'enlèvement des rebuts, le creusage et le remplissage de trous et de tranchées, l'élagage de broussailles, le chargement et le déchargement de matériaux
- Sous supervision, effectuer divers travaux ayant trait à l'entretien, à la réfection d'infrastructures de transport principalement sur le réseau routier
- Installer et entretenir les panneaux de signalisation
- Réparer ou installer des glissières de sécurité
- Contrôler la circulation routière à titre de signaleur
- Accomplir toutes autres tâches reliées à sa fonction ou demandées par son supérieur

## Exigences et compétences recherchées

- Avoir le sens des responsabilités et de l'organisation
- Capacité à travailler en équipe
- Être en bonne forme physique
- Expérience en conduite de machinerie un atout

**Pour toute question relative au poste, veuillez nous contacter au 819-353-1242. Nous remercions tous les candidats pour leur intérêt à ce poste. Toutefois, nous communiquerons qu'avec les personnes retenues pour une entrevue.**

Pour manifester votre intérêt, envoyez votre curriculum vitae à

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

# Contenu inapproprié dans les médias sociaux

## QUELQUES CONSEILS DE PRÉVENTION POUR LES PARENTS

La Sûreté du Québec vous informe de nombreux événements impliquant des jeunes de plusieurs écoles primaires et secondaires en lien avec le site de messagerie instantanée Omegle. Le concept de cette plateforme est de mettre en contact, en temps réel et de façon aléatoire, des étrangers de tous âges et de partout dans le monde, par vidéo ou messages textes.

La Sûreté du Québec avise la population qu'en se rendant sur cette plateforme, les jeunes sont à risque d'être exposés à du contenu inapproprié. Plusieurs situations ont été rapportées où des jeunes ayant accédé à ce site se sont retrouvés en communication avec des prédateurs sexuels et où du matériel à connotation sexuelle a été échangé. La plateforme d'Omegle est strictement interdite aux enfants de moins de 13 ans et ceux ayant entre 13 et 17 ans doivent avoir l'autorisation de leurs parents pour y accéder. Cependant, aucune vérification de l'âge des utilisateurs n'est effectuée et l'accès au site est d'une grande simplicité.

Voici des conseils de prévention et des pistes de discussions afin de sensibiliser les jeunes aux risques que présentent tous les réseaux sociaux susceptibles d'attirer les prédateurs (Instagram, Tiktok, Facebook, Snapchat, etc.) :

- Intéressez-vous aux habitudes en ligne des jeunes tout en évitant de susciter un intérêt pour ce type de site, fixez des règles claires et discutez de cybercriminalité avec eux.
- Questionnez-les sur le contenu qu'ils visionnent ou qu'ils créent et discutez avec eux de leurs besoins en lien avec le clavardage.
- Développez leur esprit critique en vous servant de ce que présentent les médias sociaux.
- Discutez des risques de manipulation, de chantage, d'intimidation et de menace auxquels ils pourraient être exposés s'ils donnaient leurs informations personnelles à une personne mal intentionnée sur Internet.
- Expliquez-leur qu'il n'est ni nécessaire ni urgent de répondre aux messages qu'ils reçoivent. Ils ne doivent pas répondre aux appels ou aux messages qui les mettent mal à l'aise ou qui proviennent de personnes inconnues. Il est préférable qu'ils prennent le temps d'en parler à un adulte de confiance.
- Explorez la notion du consentement ainsi que le respect de leurs limites.
- Assurez-vous que les jeunes sachent que les photos et vidéos qu'ils mettent en ligne y resteront de façon permanente. Discutez avec eux des différentes lois concernant la pornographie juvénile qui a pour but de protéger les enfants et les adolescents de moins de 18 ans.
- Et surtout, signalez immédiatement à la police tout contenu de nature sexuelle envoyé à des mineurs.

Il demeure essentiel que les adolescents puissent bénéficier de la présence d'adultes de confiance dans leur entourage. Même si, en vieillissant, les jeunes recherchent leur indépendance et plus d'autonomie, il est important de rester impliqués et de maintenir le dialogue ouvert sur les technologies et leurs enjeux. Voici quelques ressources d'aide au besoin:

[cyberaide.ca](http://cyberaide.ca) \ [aidezmoisvp.ca](http://aidezmoisvp.ca) \ [jeunessejecoute.ca](http://jeunessejecoute.ca) \ [teljeunes.com](http://teljeunes.com)

Un message de la Sûreté du Québec  
[www.sq.gouv.qc.ca](http://www.sq.gouv.qc.ca)



# Retour sur la consultation publique

RETOUR SUR LE DIMANCHE 29 MAI 2022

## RETOUR SUR LA CONSULTATION PUBLIQUE AU CENTRE MULTIFONCTIONNEL

La Municipalité effectue actuellement la révision de sa politique *Municipalité amie des aînés* ainsi que de sa politique *Familiale*. Cette démarche est soutenue financièrement par le ministère de la Famille et le ministère de la Santé et des Services sociaux. Elle a pour but de cibler des actions qui pourront être mises en place pendant les trois prochaines années afin d'améliorer la qualité de vie des citoyens.

Dans le cadre de cette démarche, le dimanche 29 mai dernier a eu lieu une rencontre entre citoyens afin de compléter la consultation publique organisée par la Municipalité. Merci à tous les participants qui ont généreusement partagé leurs idées et opinions avec le comité responsable de la révision des politiques sociales.

C'est une trentaine de citoyens qui ont discuté de différents thèmes tels que la sécurité, le transport, l'habitation, les services sociaux et de santé, les infrastructures et espaces publics, les communications, les loisirs, la participation sociale, le respect et l'inclusion sociale.

Les participants ont ensuite pu visionner deux prestations musicales des élèves de l'école Centrale et partager un repas offert gratuitement. Pour remercier les participants, un tirage de 4 prix de participation a été fait. Les gagnants ont pu choisir une carte cadeau de 25 \$ dans un commerce de la région.



**Bravo aux gagnants!**

**Monik Houle  
Suzanne Tremblay  
Yohan Deloffre  
Josée Lambert**

Un merci tout particulier aux membres du comité de pilotage qui ont investi temps et énergie à l'organisation ainsi qu'à l'animation de cette consultation. Ces précieux acteurs sont:

- Stéphanie Roy, citoyenne de Saint-Samuel
- Antoinette Bergeron, citoyenne de Saint-Samuel
- Léo Gauthier, citoyen de Saint-Samuel
- Grégoire Bergeron, élu municipal
- François Gardner, agent de développement des communautés à la MRC d'Arthabaska
- Josée Lemieux, organisatrice communautaire au CIUSSS Maurice-Centre-du-Québec
- Valérie Nault, responsable des loisirs à la Municipalité de Saint-Samuel

# MERCI!

# À mettre à l'agenda

FERMETURE DE LA BIBLIOTHÈQUE ET SPECTACLE DE MAGIE

## SPECTACLE DE MAGIE

Grâce au soutien financier de la MRC d'Arthabaska dans le cadre du Fond culturel, le magicien Yan Beuregard viendra offrir son spectacle «Un Brin de Folie» à Saint-Samuel. Il s'agit d'un spectacle d'une heure avec son acolyte la magie-chienne. S'il fait beau, prévoyez un pique-nique pour dîner ensemble dans le parc après le spectacle.

**Dimanche**  
**19 juin à 11h**

Centre Multifonctionnel  
(143 rue de l'Église)

**Gratuit**

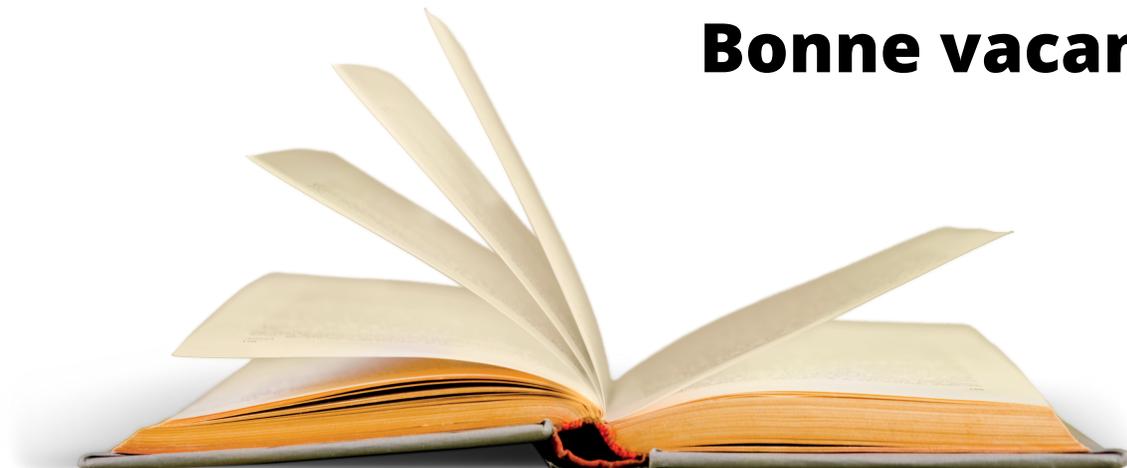


## BIBLIOTHÈQUE

Veillez prendre note que la bibliothèque sera fermée pour la période estivale, soit **du 7 juillet au 6 septembre**.

Le 6 juillet, il vous sera possible d'emprunter plusieurs livres dont la date de retour sera en septembre. La coordination et les bénévoles vous remercient de votre compréhension et vous souhaitent:

**Bonne vacances!**



# À mettre à l'agenda

VENDREDI POUTINE

## POUTINE À SAINT-SAMUEL VENDREDI 8 JUILLET 2022

Le vendredi 8 juillet, un traiteur viendra offrir de la poutine. Vous aurez le choix de trois sauces (régulière, BBQ et sauce spaghetti) et de cinq garnitures (saucisses, bœuf, oignons, poulet et petits pois). Le traiteur sera présent de 18 h à 20 h au parc municipal (143 rue de l'Église).

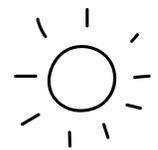
Comme le traiteur doit savoir la quantité de nourriture à préparer, vous devez réserver le format et la quantité de poutine que vous souhaitez en écrivant un courriel avant le 4 juillet à l'adresse [loisirs@saint-samuel.ca](mailto:loisirs@saint-samuel.ca). Les gens qui réservent des poutines s'engagent à les payer même s'ils ne se présentent pas le jour de l'activité.

S'il fait beau, vous êtes invités à apporter vos chaises de parterre ainsi que vos breuvages afin de faire un pique-nique dans le parc.

Merci à Kathy Lambert et son équipe de bénévoles pour l'organisation de cette activité.

# Poutine à Saint-Samuel

**Sur réservation seulement  
avant le 4 juillet  
[loisirs@saint-samuel.ca](mailto:loisirs@saint-samuel.ca)**

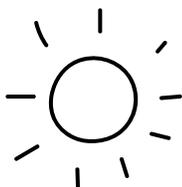


*Vendredi 8 juillet*

3 choix de  
sauces

5 choix de  
garnitures

**18H  
à  
20H**



**PARC MUNICIPAL**

143 rue de l'Église,  
Saint-Samuel

Bébé: 8 \$  
Petite: 13 \$  
Grande: 16 \$

Argent comptant  
seulement

Apporter chaises et  
breuvages

# À mettre à l'agenda

## DÉCHETS VOLUMINEUX

### DÉCHETS VOLUMINEUX

La prochaine collecte de déchets volumineux est prévue **dans la semaine du 22 au 26 août 2022**. Cette collecte vise les déchets domestiques non compostables et non récupérables qui sont trop gros pour être mis dans le bac noir.

La veille du jour de la collecte, placez les objets de façon ordonnée en bordure de la voie publique.

### Objets acceptés dans la collecte de déchets volumineux

- Cuisinière, laveuse, sécheuse et lave-vaisselle;
- Matelas et sommiers;
- Meubles;
- Tapis roulés (ne pas confondre avec tapis de type couvre-plancher);
- Piscines hors terre, accessoires et pompes;
- Réservoirs (vides et non contaminés) d'eau maximum 1 100 litres (250 gallons);
- Branches d'arbres de moins de 1 mètre (3 pieds) de long, attachées en paquets de 60 cm (2 pieds) de diamètre. Maximum de 3 paquets par collecte;
- Meubles et accessoires de jardin;
- Tondeuses, souffleuses, coupe-bordures (sans moteur à essence).

### Objets refusés dans la collecte de déchets volumineux

- Bains, lavabos, toilettes, portes, fenêtres, couvre-planchers (vinyles, tapis, etc.) et autres matériaux de construction, de rénovation et de démolition ;
- Pièces de voiture ;
- Matériel informatique (écrans, ordinateurs, etc.) ;
- Les réfrigérateurs et les congélateurs ou tout appareil contenant du fréon.

### Évitez l'enfouissement!

Avant de jeter un objet dans le bac à déchets, consultez l'application Gestrio ou le site [gestrio.ca](http://gestrio.ca) pour savoir si une autre option s'offre à vous.

Gardez toujours en tête que la plupart des objets peuvent être réutilisés.

# À mettre à l'agenda

## VIDANGE DE FOSSE SEPTIQUE

### DATES DE LA PÉRIODE DE VIDANGES DE FOSSES SEPTIQUES

Cette année, la période de vidanges systématiques pour Saint-Samuel est **prévue du 13 juin au 8 juillet**. **Attention, Gaudreau prévoit du retard dans les vidanges.**

**Les vidanges systématiques ont lieu aux 2 ans** pour les résidences permanentes (années paires ou impaires selon le secteur) ou aux **4 ans** pour les résidences saisonnières. Elles doivent être effectuées par Gesterra, car cette compagnie a le mandat de faire le suivi légal des vidanges systématiques dans la MRC d'Arthabaska.

Vous n'avez pas à réserver votre vidange. Les personnes dont la vidange est prévue cette année recevront une lettre au moins 10 jours avant la semaine où leur installation sera vidangée.

Pour les cas particuliers, il est de votre responsabilité de nous contacter avant le jeudi qui précède la semaine de votre vidange. Il est aussi de votre responsabilité de nous aviser si votre adresse de correspondance a changé.

Un refus ou un terrain mal préparé occasionneront des frais. À ce sujet, voyez la vignette ci-bas pour savoir quoi faire en préparation à une vidange.

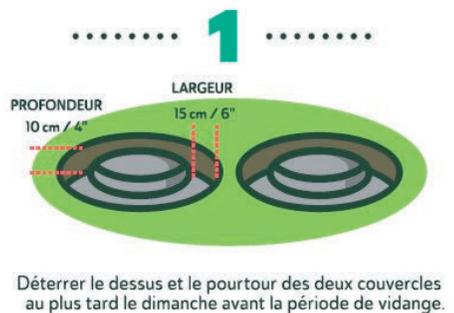


Programme de vidange des fosses septiques dans la MRC d'Arthabaska

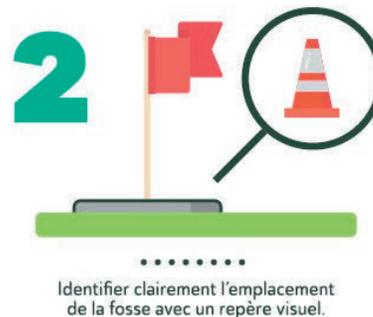
## SAINT-SAMUEL

La période de vidange des installations septiques dans votre municipalité aura lieu du 13 juin au 8 juillet 2022

15 VISITEZ LE [FOSSESARTHABASKA.CA](http://FOSSESARTHABASKA.CA) POUR ACCÉDER AU CALENDRIER



Enlever tout objet se trouvant au-dessus ou autour de la fosse. Si celle-ci se trouve sous une galerie, aménager une trappe afin de la rendre accessible et sécuritaire.



S'assurer que l'adresse civique est facilement identifiable et que le terrain est accessible et sécuritaire. Déverrouillez les accès au besoin.

En cas de doute, n'hésitez pas à visiter [fossesarthabaska.ca](http://fossesarthabaska.ca) ou à appeler à la Municipalité pour savoir quand votre vidange systématique est prévue. Il nous fera plaisir de vous aider.

# À mettre à l'agenda

JEUDIS EN CHANSONS

DU 7 JUILLET AU 11 AOÛT  
**29 SPECTACLES  
GRATUITS**  
au Centre-du-Québec

LE RETOUR DES  
**JEUDIS**  
*en chansons*  
SSJB  
Société Saint-Jean-Baptiste  
du Centre-du-Québec

*Stéphanie Bédard*  
PORTE-PAROLE

Apportez vos chaises de parterre et venez découvrir nos nombreux talents artistiques locaux. Spectacles 100% francophone d'une durée de 90 minutes.

[f](https://www.facebook.com/ssjbcq) [i](https://www.instagram.com/ssjbcq) [www.ssjbcq.quebec.ca](http://www.ssjbcq.quebec.ca)

7 juillet 19 h 30

SAINTE-ANGÈLE  
STÉPHANIE BÉDARD

LAURIEVILLE  
JEAN-LUC LAVIGNE

SAINTE-CLOTILDE-DE-HORTON  
FRED PERREAULT

SAINTE-MARIE DE BLANDFORD  
TRIO WEST

ST-GERMAIN DE GRANTHAM  
MANON GRENIER

SAINT-CHARLES DRUMMOND  
ALL YOU CANT BEAT

SAINTE-MONIQUE  
DUO MARCOUX THIBAUT

14 juillet 19 h 30

CHESTERVILLE  
LES TRIPLETTES

SAINT-MAJORIQUE  
MATHIEU PROVENÇAL

SAINT-LÉONARD-D'ASTON  
TROP LOIN D'IRLANDE

SAINT-CÉLESTIN  
HOMMAGE À JOE DASSIN

LEMIEUX  
DUO KARINE ET MAXIME

21 juillet 19 h 30

INVERNESS  
GAITH BOUCHER

DAVELUYVILLE  
BOB GORGÉE

HAM-NORD  
GEORGETTE

SAINTE-SÉRAPHINE  
DANY HOULE

SAINT-BONAVENTURE  
LES FRÈRES LECLAIR

BAIE-DU-FEBVRE  
WEST EN TRIO

28 juillet 19 h 30

SAINT-RÉMI-DE-TINGWICK  
HUGO LAPOINTE

4 août 19 h 30

NOTRE-DAME-DE-HAM  
SWEET LOUVES

TINGWICK  
STÉPHANE PICARD

L'AVENIR  
SÉBASTIEN LABONTÉ

SAINTE-FRANÇOISE  
DUO WEST

WICKHAM  
INTERFÉRENCE

11 août 19 h 30

SAINT-SAMUEL  
FRED PERREAULT

SAINT-LUCIEN  
JULIE BLANCHETTE

SAINT-ELPHÈGE  
JORDAN POULIN

SAINT-FRANÇOIS-DU-LAC  
ALEXIS ARBOUR

FORTIERVILLE  
BROTHERS AND SUN

Vivement l'été 2022, la musique francophone et les Jeudis en chansons.  
Un cadeau de la SSJBCQ.



# Pour votre information

VACCINATION

## Vaccination mobile Près de chez vous !



Opération  
vaccination  
COVID-19

Une équipe de vaccination mobile sera présente à la  
*salle multifonctionnelle* le 21 juin 2022.

Ville	Saint-Samuel
Lieu	Salle multifonctionnelle
Adresse	143 rue de l'Église, Saint-Samuel, Qc, G0Z 1G0
Date(s)	Mardi 21 juin 2022
Heure(s)	De 12h00 à 18h00
Tranches d'âge	5 ans et + <input checked="" type="checkbox"/> 12-17 ans <input checked="" type="checkbox"/> 18 ans et + <input checked="" type="checkbox"/>

La vaccination est le meilleur moyen  
pour éviter les complications,  
ainsi que diminuer les hospitalisations  
et les décès liés à la COVID-19.

***Protégez-vous, protégez vos proches.***

Pour toute l'information concernant la vaccination,  
consultez le [ciusssmcq.ca](http://ciusssmcq.ca)

Centre intégré  
universitaire de santé  
et de services sociaux  
de la Mauricie-et-  
du-Centre-du-Québec

Québec

# Pour votre information

## RÈGLEMENT RELATIF AU DÉBOISEMENT

### Déboisement

Les arbres jouent un rôle essentiel pour la faune, la flore et le paysage unique qui fait la renommée de notre région.

Pour s'assurer de leur santé et de la pérennité du couvert forestier, la MRC d'Arthabaska s'est doté d'un règlement relatif au déboisement et d'un ingénieur forestier à titre de personne ressource.

**un appel avant d'agir!**



amène ton monde!



#### **CONTACTEZ LE PROFESSIONNEL AVANT D'ENTREPRENDRE DES TRAVAUX**

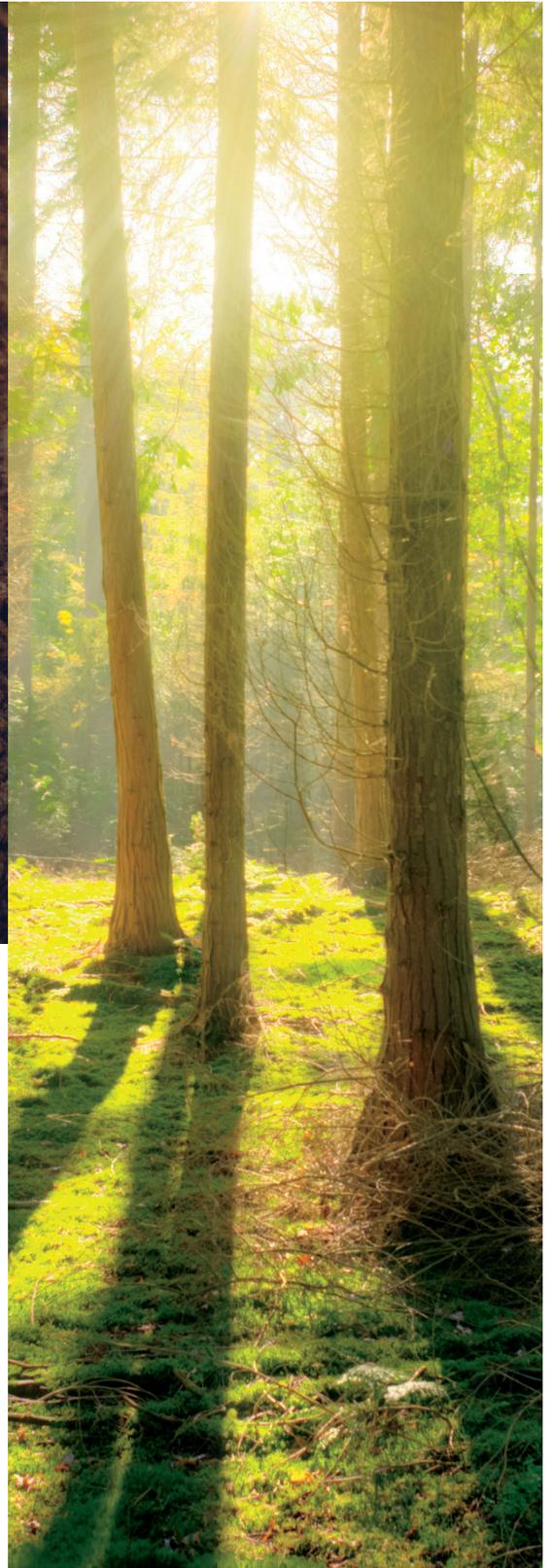
Avant d'entreprendre des travaux de déboisement ou de débroussaillage sur votre terrain, contactez-le pour connaître les mesures essentielles à suivre pour respecter les règles en vigueur sur le territoire.

Via l'application de la réglementation en vigueur, ce professionnel a le mandat d'encadrer les opérations de déboisement effectuées sur le territoire de la MRC afin que celles-ci intègrent tous les aspects d'un aménagement forestier durable.

www.

**M. Luc Traversy** | ingénieur forestier  
C luc.traversy@mrc-arthabaska.qc.ca  
T 819 752-2444, poste 4254

**mrc-arthabaska.qc.ca**



La version complète du règlement et plusieurs autres informations se trouvent ici :  
<https://www.regionvictoriaville.com/page/1075/foresterie.aspx>

# Pour votre information

TRAVAILLEUR DE MILIEU

Projet financé par le Secrétariat aux  
aînés du MSSS



## **LES TRAVAILLEURS DE MILIEU AUPRÈS DES AÎNÉS PEUVENT VOUS AIDER À AMÉLIORER VOTRE QUALITÉ DE VIE.**

Le travailleur de milieu auprès des aînés agit comme passerelle entre la personne aînée et les ressources disponibles du milieu. Il s'adapte aux particularités du milieu et aux situations, tout en s'assurant de respecter la volonté et le rythme de la personne aînée.

### **SERVICE GRATUIT ET CONFIDENTIEL**

**Vous vous sentez seul et isolé? Vous éprouvez des inquiétudes, des difficultés, de l'ennui, de la frustration et des incertitudes en lien avec vos besoins et votre santé?**

Sachez que vous pouvez **contacter le travailleur de milieu** qui sera en mesure de vous aider à **trouver des solutions** et de vous soutenir dans vos démarches, au besoin.

Le travailleur de milieu auprès des aînés est à votre écoute, pourquoi ne pas en profiter?

Service offert sur tout le territoire de la MRC d'Arthabaska

**Pour information : 819 758-4188**

**Lundi au jeudi : 8 h à 12 h et 13 h à 16 h**

**Vendredi : 8 h à 12 h**



**Éric Veilleux,  
travailleur de milieu  
pour la MRC Arthabaska**

**40, rue Alice, Victoriaville  
819 758-4188**

# Avis aux intéressés



## Comment participer ?

- Choisissez une saine habitude de vie à pratiquer durant 21 jours :

Exercice physique, alimentation, méditation, lecture, art créatif, etc.

## Comment s'inscrire au défi ?

Aimez notre page Facebook Ô Rivage-prévention des dépendances

Prenez une photo qui symbolise cette saine habitude à mettre en place et publiez votre photo sur votre profil Facebook avant le 30 juin en inscrivant "Défi 21 jours" et *taguez @orivageprevention*

## **Voici les prix à gagner!**

- ❖ 1 panier santé Proxim d'une valeur de 200 \$
- ❖ 1 panier santé IGA d'une valeur de 150 \$
- ❖ 1 chèque-cadeau de 50 \$ chez Go-sports
- ❖ 2 chèques-cadeaux de 30 \$ chez Massothérapie Geneviève Pellerin.

Concours réservé aux adultes des MRC de l'Érable et d'Arthabaska.

Les gagnants seront choisis au hasard et seront notifiés via Facebook Messenger à partir du 5 juillet 2022.

Bonne chance à tous !

\*les participants qui n'ont pas de page Facebook peuvent nous rejoindre pour participer autrement. \*

# Pour votre information (rappel important)

**IL EST TOUJOURS TEMPS DE VOUS INSCRIRE AU PROGRAMME PIED  
(PROGRAMME INTÉGRÉ D'ÉQUILIBRE DYNAMIQUE)**



Pour en savoir plus  
ou  
pour vous inscrire  
à la session d'automne :  
**819-751-8555**

## Prévenir les chutes chez les aînés vivant à domicile

Vous avez déjà fait une chute? Vous êtes préoccupé par votre équilibre?

Le Programme PIED vise à améliorer l'équilibre chez les adultes âgés de 60 ans et plus, vivant à domicile, qui souhaitent rester actifs et autonomes.

Grâce au programme PIED, vous pourrez améliorer :

- votre équilibre et la force de vos jambes;
- votre souplesse;
- votre confiance.

Un professionnel de la santé formé et qualifié assure le suivi et l'animation des groupes.

PIED, c'est :

- des exercices en groupe réalisés deux fois par semaine pendant 12 semaines;
- des exercices faciles à faire à la maison;
- des conseils simples sur les saines habitudes de vie, les comportements sécuritaires et l'aménagement de votre domicile pour prévenir les chutes.

**Inscrivez-vous gratuitement dès maintenant pour la session d'automne à Saint-Samuel.**

Pour connaître les autres programmes et services : [www.ciusssmcq.ca](http://www.ciusssmcq.ca)

# Juin 2022

LUN	MAR	MER	JEU	VEN	SAM	DIM
		 1	2	3	4	5
6	19h Conseil 		 matières compostables matières recyclables	10	11	12
13	14		16	 déchets	18	19 Spectacle magie 11h 
20	21		 matières compostables matières recyclables	24	25	26
27	28		30			

## CONSEIL MUNICIPAL

Les prochains conseils municipaux auront lieu le mardi 5 juillet et 9 août à 19h. Les conseils municipaux sont de retour en présentiel dans la salle du conseil située au 140 rue de l'Église à Saint-Samuel.



## URGENCES, PLAINTES, REQUÊTES OU COMMENTAIRES

Pour toute urgence, la meilleure façon de nous joindre est d'utiliser le formulaire « plaintes et requêtes » de l'onglet « informations aux citoyens » de notre site Web (saint-samuel.ca).

Nous vous invitons également à utiliser ce mode de communication lorsque vous avez une plainte à formuler, une situation à porter à notre attention ou encore une suggestion à faire.

