

L'ÉCHO DU COTEAU



Municipalité de
Sainte-Mélanie

Volume 16 numéro 2

Avril 2020

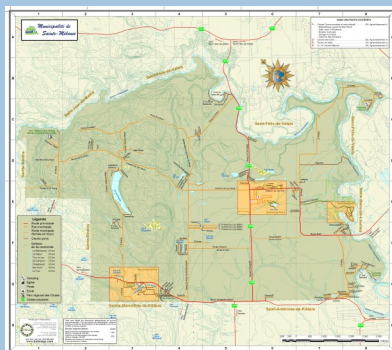
Bulletin d'information publié par la Municipalité de Sainte-Mélanie

info@sainte-melanie.ca

www.sainte-melanie.ca



<https://twitter.com/SainteMelanie>



« Un retour à la maison,
ici, chez-nous,
à Sainte-Mélanie »



CRÉDIT PHOTO : PATRICE JULY 2019

SUGGESTIONS D'ACTIVITÉS ET DÉFIS

VOLET FAMILLE, ADOLESCENT, AÎNÉ

SERVICES ESSENTIELS OFFERTS À SAINTE-MÉLANIE

SERVICES MUNICIPAUX MAINTENUS



Parce qu'aujourd'hui plus que jamais, il faut l'exercer

Sous des airs de résilience collective, en cet instant où un milliard de terriens sont chez eux. Nous vivons un grand moment! Privés de sortie et de rassemblement, c'est une occasion d'appivoiser ce moment suspendu pour participer à une révolution majeure, le printemps intérieur.

En lisant un texte de René Villemure, j'ai eu envie de vous partager un extrait qui prend tout son sens dans le contexte d'aujourd'hui. On invite les gens à être solidaires et de suivre les consignes pour réduire la prolifération de ce fameux virus qui nous confine à la maison. Arc-en-ciel et tout va bien aller! Du passage de la pluie au beau temps, nous avons besoin de nous connecter à notre cœur et « *Le courage est une qualité du cœur qui porte à réfléchir et à agir contre la facilité, avec sagesse, dans des circonstances difficiles. Le courage n'existe pas en théorie, il ne peut se démontrer que dans l'action. Tout comme l'éthique, le courage exige un peu moins de soi et un peu plus des autres. La personne courageuse mettra de côté son intérêt personnel à court terme en vue de réaliser la raison d'être de l'entreprise.*

Il importe de savoir que le courage ne signifie pas l'absence de peur. La personne courageuse peut avoir peur dans des circonstances difficiles. Toutefois, la personne courageuse mesurera le danger, évaluera les actions qui peuvent être entreprises, surmontera sa peur et fera ce qui peut être fait dans les circonstances. Le courage se distingue de la témérité qui n'est, après tout, que de foncer sans réfléchir. La témérité n'est qu'un excès de courage-sans-réflexion. »



« La créativité, c'est l'intelligence qui s'amuse. »

— Albert Einstein

« Privé d'être ensemble, chacun de nous va participer à une révolution, un printemps intérieur. »

— Gaëtan Namouric

Dérangés dans notre mouvement habituel, bien programmés que nous sommes par notre routine, nous devons passer en mode « veille », ou « pause ». Un mode qui réveille notre partie créative du cerveau. Même s'il est inconfortable, pour certains, ce mode veille pourrait bien nous faire sortir de nous-mêmes. Une pause dans notre quotidien coutumier pour laisser émerger l'enfant rêveur qui n'attend qu'une paire de bras rassurants : les nôtres. Nous avons peut-être l'occasion de libérer une meilleure version de nous-mêmes.

Lorsque l'on semble assiégé par un événement, il suffit quelques fois de regarder sous un autre angle, comme en photographie ! S'éloigner pour prendre du recul et tenter de nouvelles approches pour regarder autrement... et apprendre à voir le bon côté des choses!

Prendre ce temps de pause obligatoire pour prendre du temps pour soi, méditer, écrire, colorier, dessiner, chanter, danser, lire, écouter de la musique, faire notre ménage du printemps, jouer avec nos enfants, explorer de nouvelles avenues pour garder contact avec nos êtres chers. J'ai une amie qui, enfermée chez elle seule, était un peu tristounette. Nous avons fait une soirée sous la plateforme ZOOM, nous avons ri, nous avons discuté, et chacun chez soi, nous avons pris un petit verre de vin ensemble. J'ai entendu des personnes qui organisent des 5 à 7 entre amis sous des plateformes numériques. Il y a le mouvement des Arcs-en-ciel que l'on affiche à notre fenêtre et mettre des photos de nous plus jeunes pour ne pas dire nos vieilles photos de nous. Il y a des personnes qui bénévolement appellent des personnes âgées.

Laisser s'amuser votre intelligence

On ne le répètera pas assez souvent de l'importance à suivre les consignes de confinement et de nettoyage des mains, les respecter peut sauver des vies.

Soyons résilient et profitons ensemble chacun chez soi pour libérer notre créativité.



Françoise Boudrias
Mairesse

Ça va bien aller

Le service des Loisirs tient à vous souligner qu'en cette période trouble que nous vivons présentement, il faut prendre le temps d'apprécier l'arrivée du doux printemps qui nous offre de plus en plus de lumière. Le soleil nous couvre de sa chaleur, la neige laisse sa place au gazon et les arbres vont bourgeonner.

Que cette pause nous permette de revenir aux jeux en famille et que cette habitude fasse maintenant partie de nos temps libres. Sortons nos Monopoly, Battleship, jeux de cartes et reprenons le temps qui, en temps normal, va si vite.

Il faut aussi laisser aux enfants le temps de s'ennuyer pour que leur imagination leur permette de meubler tous ces temps libres et que leur monde imaginaire leur fasse vivre plein d'aventures.

Pour ma part, cette période de pause me permet de porter un regard nouveau sur mes jumeaux, Charlot et Maxime, qui arrivent maintenant à 11 ans et sur tout ce temps qui semble passer au



ralenti et qui d'habitude passe en un temps éclair au travers toutes les activités du quotidien tels que l'école, le hockey, le baseball, le football et toutes les autres activités.

Même à travers toutes les annulations, les reports d'activités et événements que nous avons planifiés pour vous, nous continuons à planifier pour le moment où nous pourrons ressortir de nos maisons et recommencer à se réunir pour renouer avec nos saines habitudes au sein de notre belle communauté.

Au mois de mai, nous vous ferons parvenir notre programmation loisirs vous annonçant les événements à venir et la date des inscriptions du camp de jour, une programmation annonciatrice des moments de plaisir et du bon temps passé ensemble.

Martin Alarie, technicien en loisirs



Participez à l'activité « Mes rêves pour Sainte-Mélanie 2030 » avec vos enfants!

Malgré cette période de confinement, la Municipalité de Sainte-Mélanie continue de réfléchir à son avenir. En effet, nous avons mis sur pied un comité de travail composé d'élus, de représentants d'organismes ainsi que de citoyens pour l'élaboration de notre plan stratégique 2020-2030.

Sainte-Mélanie compte une population jeune, avec de nombreuses familles. Il est primordial de connaître ce que nos enfants souhaitent, puis ce seront eux les citoyens de demain.

Pour nous aider à réfléchir à l'avenir de la municipalité, nous vous proposons de réaliser un bref exercice avec vos enfants. Qu'ils soient très jeunes ou plutôt adolescents, l'exercice est le même : **rêver Sainte-Mélanie! À l'aide d'un dessin, d'un bricolage, d'un bref texte (3 phrases maximum) ou d'une vidéo (1 à 2 minutes), nous voulons que vos enfants nous disent ce qu'ils souhaitent pour Sainte-Mélanie en 2030. Quel concours (réel ou imaginaire) souhaiterait-on gagner? Qu'est-ce qu'on voudrait réaliser?**

Prenez quelques minutes en famille pour en discuter et laisser l'imagination des enfants faire la suite. Une fois qu'ils auront terminé leur œuvre, vous êtes invités à nous la transmettre par courriel (prendre une photo s'il s'agit d'un bricolage) à l'adresse suivante, **d'ici au 24 avril** : info@sainte-melanie.ca, **en indiquant dans l'objet du courriel RÊVES et l'âge de l'enfant**. Vous souhaiteriez, vous les adultes, nous faire part de vos rêves? N'hésitez pas à vous prêter au jeu.

À partir des rêves, le comité travaillera sur la vision d'avenir de la municipalité. Surveillez la prochaine parution de L'Écho du Coteau pour demeurer impliqué!

Pour information, vous pouvez contacter madame Lyne Préville, Conseillère en développement de la MRC, au 450 759-2237 poste 231, ou par courriel à developpement@mrcjoliette.qc.ca.

LA BIBLIOTHÈQUE EST
FERMÉE JUSQU'AU
1^{ER} MAI
INCLUSIVEMENT.

La programmation estivale
sera présentée dans le prochain
programme des loisirs qui sortira en mai.

Activités et liens éducatifs proposés pour que lire rime avec plaisir et grandir!

(Cliquez sur les mots soulignés ou les images pour accéder aux liens internet)



Outils du Crévale sur le confinement !
Coronavirus: comment en parler aux enfants?
Dessins animés sur le Covid-19 à Télé-Québec

LE RALLYE DE L'ARC-EN CIEL

Propagez la couleur ! #ÇaVaBienAller
Dessinez un arc-en-ciel! Affichez-le dans une fenêtre.
Partez en rallye, répertoriez les arcs-en-ciel du quartier!
Un jeu amusant qui vous fera prendre l'air !

BiBli |
& cie

Profitez des prêts et services numériques sur

Milliers de ressources pour apprendre et se divertir comme à l'école :

ecoleouverte.ca - lasouris-web.org - gardescolaire.org - orthopedago.com - alloprof.gc.ca -
Éducatout sites jeux - outilstice.com - maxetom.com - takatamuser.com - toupty.com
Écoles en confinement des Samares - 46 Activités - 101 idées - Activités pédagogique csdn



L'INGRÉDIENT LE PLUS IMPORTANT, C'EST L'INSPIRATION

VOTRE BIBLIOTHÈQUE MET SUR VOTRE TABLE
UNE RICHE COLLECTION DE LIVRES DE CUISINE EN FORMAT NUMÉRIQUE

GRATUIT · PARTOUT · TOUT LE TEMPS

pretnumerique.ca

Osez Lire!
MON MAGAZINE

VOTRE NOUVEAU
MAGAZINE NUMÉRIQUE
À LIRE GRATUITEMENT
sur **biblietcie.ca**

SEMAINE DE L'ACTION BÉNÉVOLE 45^e
19 au 25 avril 2020

fca
FÉDÉRATION DES
COMMUNAUTÉS FRANÇAISES
DU QUÉBEC

Bénévolat,
c'est chic!

Merci à nos bénévoles !
Soyons prudents et optimistes !
Lisons des livres! Ça va bien aller!
Ghislaine Beaufort, coordonnatrice

940, route Principale, Sainte-Mélanie
450 889-5871 poste 239/biblio@sainte-melanie.ca

ACTIVITÉS EN FAMILLE À LA MAISON



Élie (13 ans), Raphaëlle (3 ans) et Félix-Antoine (presqu'un an) nous partagent quelques activités faits avec leur jeune grand-maman Téo.

Enseignante au primaire depuis 23 ans, Téo a choisi plusieurs liens de site qu'elle vous invite à explorer. Elle vous suggère de vous faire un horaire, d'aider vos enfants à améliorer leur concentration et de respecter le rythme de chacun d'eux qui varie selon leur personnalité et leurs intérêts.

Merci à Kim et Kaven, parents d'Élie, Raphaëlle et Félix-Antoine pour la diffusion des photos.



D'abord, aider notre enfant à se concentrer !

Suggestion de sites

(cliquez sur les liens pour y accéder)

Site Naître et grandir (0 à 8 ans)

https://naitreetgrandir.com/fr/etape/1_3_ans/developpement/fiche.aspx?doc=comment-aider-enfant-concentrer



Site Au féminin (0 à 10 ans)

<https://www.aufeminin.com/enfant/concentration-enfant-s738287.html>

Site Magicmaman

(tout savoir sur la concentration des petits comme des grands)

<https://www.magicmaman.com/tout-savoir-sur-la-concentration-de-votre-enfant,2365859.asp>

Bonne exploration et place à la créativité et l'imagination

Mouvement Arc-en-ciel

« Ça va bien aller »



Félix-Antoine

https://1.bp.blogspot.com/YRACPr94d4/Yu9QSeoJ/AAAAAAAAAaM/FQDz7P6t8DncA/1439x1015/Olimpico%20limite%20de%201600/baby%20paint%20899.jpg?fbclid=IwAR3kaMkccuNfyoCQ-6GCPVmymljPliIo5mECo-JUWIR8RQbn0E_nucy4yE80

Raphaëlle

https://montessori.htcours.net/love-the-set-up-of-materials-areat-for-montessori-3.html?fbclid=IwAR1YXN8S7QkL_V4IE7lBSRnzGhQeQ



Élie

https://www.pinterest.ca/pin/653296553872706629/?m_tologin=true



Et bien d'autres activités !

- ◇ Peinture 
- ◇ Bricolage d'animaux avec des rouleaux de papier de toilette - Élie a fait un ours polaire, Raphaëlle a fait un lapin et Téo a fait une chenille 

https://www.idees-de-genie.fr/article-4934_Decouvrez-36-bricolages-avec-des-rouleaux-de-papier-toilette?fbclid=IwAR3iWcJaw2oJR0_M4Hf9qeIP4RuD4DzuzaATZT3s-rCCprk_IsWTM33DhE

- ◇ Histoire et pièce de théâtre avec les animaux faits au bricolage


- ◇ Film pop-corn et rafraîchissement
Titre du film *M. Popper et ses pingouins* 

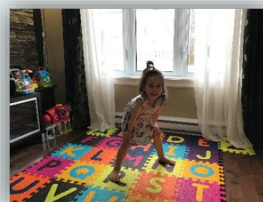
- ◇ Jeux libres

- ◇ Chansons

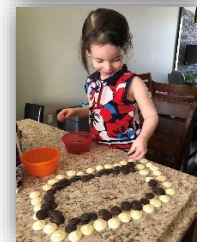
- ◇ Danse

- ◇ Échange sur la situation du coronavirus

- ◇ Moment de repos 



Chocolat fourré à la Gamache



SUGGESTIONS DE SITES AVEC HYPERLIENS



SUGGESTION DE SITES PAR THÈME (cliquez sur les liens pour y accéder)

Explorez les sites qui suivent
et choisissez des activités
qui vous intéressent.

ARTS PLASTIQUES

<https://www.pinterest.ca/pin/530439662365789100/>
<https://www.pinterest.ca/pin/768004542693388439/>
<https://www.pinterest.ca/pin/16733694239363546/>
<https://www.pinterest.ca/pin/84161086774769732/>
<https://www.youtube.com/watch?v=FpvIOpciq2Y>

BRICOLAGE, COLORIAGE, HISTOIRE, COMPTINE, CHANSONS ET AUTRES

www.mamanpourlavie.com/
www.lesdebrouillards.com/club-des-debrouillards/
www.educatout.com/activites/themes/les-explorateurs.htm
www.canalvie.com/famille/vie-de-famille/activites-en-famille
www.pommedapi.com/
<https://activitesmaison.com/2015/11/04/je-sais-pas-quoi-faire-liste-de-101-idees-a-soumettre-a-votre-enfant/>

DANSE

https://www.youtube.com/watch?v=qoLDa5Pr2OE&feature=youtu.be&fbclid=IwAR2SMFiZs0ZnJ8JQCnpoDvYw984WqW_DwADHTUIne_tjGHo7GVs-IEH75W0

DIFFÉRENTS APPRENTIS- SAGES À L'AIDE DE FILMS D'ANIMATION

+ de 200 films d'animation pour apprendre de façon ludique!
<https://ecolepositive.fr/200-films-danimation-apprendre-de-facon-ludique-notions-fondamentales-francais-mathematiques-instruction-civique-sciences-1/>
Carrefour éducation (Plusieurs domaines intéressants! À explorer!)
https://carrefour-education.gc.ca/guides_thematiques/travailler_les_sciences_a_la_maison_primaire

GÉOGRAPHIE

Les continents
<https://www.youtube.com/watch?v=H5awR5XD9k>
Les pays
<https://www.youtube.com/watch?v=PK3-rmZKowE>
Le tricontinent (pour plus vieux)
https://www.youtube.com/watch?v=q6Njbl6Ja_A

INFORMATIQUE

Créez votre nuage de mots!
https://nuagedemots.co/?utm_source=Sendy&utm_medium=Nuage&utm_cam

JARDINAGE

<https://www.mieux-vivre-autrement.com/multiplication-vegetative-15-fruits-et-legumes-qui-repoussent-indefiniment.html?fbclid=IwAR0-e9a1kDL81Me6Zx7V73NiGXiqDuuhoQUxNYzIVDKt3tGWRr3WGdF1Z1o>

LECTURE

Un jour, une actu (accès libre)
<https://education.1jour1actu.com/decrypter-actualite/>
Il était une histoire
<https://www.iletaitunehistoire.com/>

MÉDITATIONS

Un cœur tranquille et sage
https://www.youtube.com/watch?v=CWRAe2b_Zhl
La grenouille
<https://www.youtube.com/watch?v=WnxOoifQ398>
Petit Bambou
<https://www.petitbambou.com/fr/jeunesse>

Chanter et répéter les gestes au ralenti de la chanson, puis accélérer le chant et aller de plus en plus vite.

Tête, épaules, genoux, pieds
 Genoux et pieds
 Tête, épaules, genoux, pieds
 Genoux et pieds

J'ai deux yeux, deux oreilles
 Une bouche et un nez
 Tête, épaules, genoux, pieds
 Genoux et pieds

<https://www.youtube.com/watch?v=VzsjSDcf6w4>

SCIENCES

L'importance de se laver les mains
<https://www.maine-et-loire.fr/actualites/toutes-les-actualites/limportance-du-lavage-de-main-explique-aux-enfants-par-un-enfant>
Vivez de belles expériences et regardez des vidéos qui vous épatent!
<https://www.lesdebrouillards.com/periences/lascenseur-des-couleurs-ou-la-densite-des-liquides/>

Les explorateurs vous en apprennent sur la Covid-19 (pour enfants et pourquoi pas, pour les grands aussi!) // Ensuite, explorez le site !!!
<https://lesexplos.com/non-classe/5-choses-a-savoir-sur-le-coronavirus/>

Fabriquer une main-robot
<https://www.youtube.com/watch?v=ybFy-zLYco&feature=youtu.be>
Fabriquer une machine simple
<https://www.youtube.com/watch?v=aomaVlH9Y64&feature=youtu.be>

YOGA

<https://www.youtube.com/watch?v=OhVoG7TNVUc>
<https://www.youtube.com/watch?v=wGaTQf3lvjU>

Comptine Tête, épaules, genoux, pieds

Enfants de 4 à 7 ans — Chansonnette pour apprendre les différentes parties du corps.

<https://www.hugolescargot.com/comptines-enfants/comptines-pour-apprendre/37837-tete-epaules-genoux-et-pied/>





Bienvenue à tous les jeunes de L'Amigo sur notre nouvelle page Facebook!

Depuis les nouvelles recommandations, L'Amigo du Centre des loisirs de Sainte-Mélanie, a trouvé un merveilleux moyen de communiquer en direct avec vous et ce, grâce au soutien et à l'autorisation de la Municipalité de Sainte-Mélanie en la collaboration de Martin Alarie, technicien en loisirs. Dès le 1^{er} avril, nous serons en interaction ensemble pour jaser, discuter et animer une nouvelle programmation visuelle remplie de plaisir!! Et non ce n'est pas un poisson !!!

Nous pourrons nous rassembler à distance dans chacun de nos domiciles, partager de la musique, des moyens pour rester positif, garder la forme, suggestions de recettes..... tout cela en ligne ouverte et sous forme d'ateliers mais, surtout en direct avec entrevue téléphonique. Beaucoup d'improvisation au rendez-vous. Les sujets d'ateliers seront validés et développés au choix des jeunes et des ateliers sont déjà en place.

En attendant, partagez avec la mention « **J'aime** » et surtout, **SOYEZ AU RENDEZ-VOUS !**

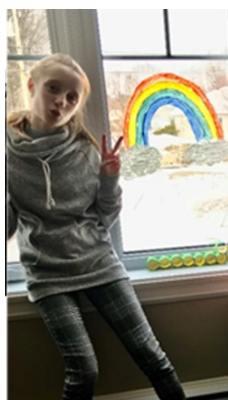


Quoi faire en attendant ?

- Improviser une histoire seule ou à plusieurs
- Se lancer des défis
- Penser à des projets créatifs
- Tourner un court métrage maison rigolo
- Dessiner, laisser aller son imagination
- Faire un concours photo avec ses amis
- Faire des échanges virtuelles
- Faire un selfie à ses grands-parents avec un petit mot leur rappelant qu'on pense à eux et qu'on les aime
- Faire de la lecture (bande dessinée, roman ...)
- Cuisiner avec votre famille
- Participer à des jeux de société en famille
- Écouter de la musique ou jouer d'un instrument
- Improviser avec ses amis ou sa famille une chanson, une danse, un dessin créatif, s'amuser
- Offrir son aide

DÉFI ARC-EN-CIEL AU COULEUR DE L'AMIGO

Allez, place ton arc-en-ciel dans une des fenêtres de ta maison afin que l'on puisse savoir lors d'une marche extérieure qu'un adolescent habite cette maison. Mets ton arc-en-ciel au couleur de L'Amigo, amuse-toi!



Élie (13 ans) a choisi d'aider sa petite sœur Raphaëlle (3 ans) et son petit frère Félix-Antoine (1 an) à faire leur arc-en-ciel au couleur de « Ça va bien aller ».

Afin de protéger la santé de la population, le gouvernement du Québec interdit tout rassemblement et cela s'adresse aux personnes de tout âge. Les organismes communautaires ont donc suspendu leurs activités. Certains ont tenu à vous transmettre un message. Vous pouvez les lire à la page 11.

De plus, le Gouvernement demande aux personnes âgées de 70 ans et plus de demeurer à la maison. Toutefois, cette directive n'interdit pas aux personnes de bouger et de s'amuser. Il est donc important de s'adapter à cette situation temporaire et de se dire que l'isolement ne signifie pas la solitude. L'AQDR et le Docteur Louis Freyd vous offrent un support téléphonique d'Amitié et psychologique. Toute l'information vous est transmise en page 10.



Carmen, âgée de 88 ans, habite en résidence et comme plusieurs, elle se sent seule en ce moment. L'isolement peut donner l'illusion d'être coupé de notre entourage. Un appel téléphonique est bien souvent réconfortant. Elle est la maman de Francine, secrétaire-réceptionniste à la Municipalité. Elle a accepté de vous transmettre un peu de folie, histoire de mettre une touche d'humour et peut-être un sourire à vos lèvres.



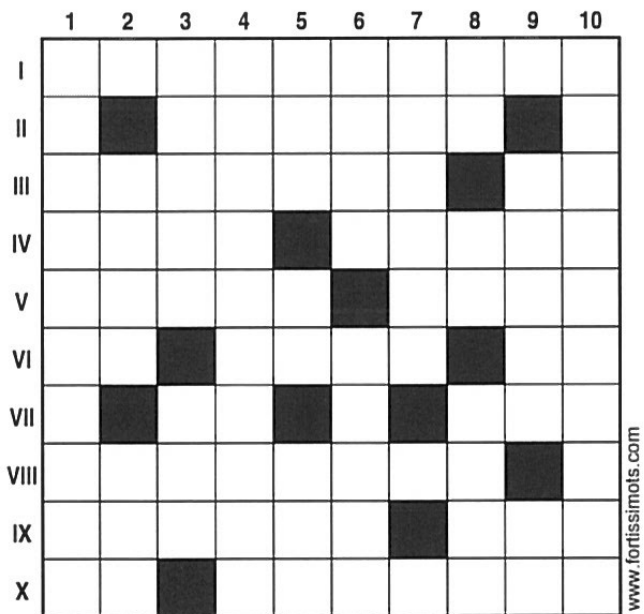
Comment s'exprime votre folie en ce moment... avec humour?



ALLEZ, ON BOUGE!

- Étirez-vous par des mouvements lents
- Prenez le temps de respirer
- Allumez la radio et chantez
- Pratiquez vos danses en ligne ou inventez-en une nouvelle
- Dessinez, peignez
- Faites de la lecture
- Tricotez, crochetez ou adonnez-vous à votre passion
- Jouez à des jeux disponibles sur votre tablette ou en ligne sur Internet
 - Mots croisés
 - Scrabble
 - Jeux de cartes
- Faites des échanges virtuelles
- Appelez les membres de votre famille ou amis

Voici un exemple d'une grille de mot croisé que vous pouvez trouver gratuitement sur Internet. Celle-ci a un volet environnement et provient du site www.fortissimots.com. La solution de la grille se trouve en inversion au bas de la page. Ne trichez pas, essayez de la faire avant de regarder la solution.



HORIZONTALEMENT

I. Une façon de valoriser nos ordures ménagères. II. Elles prolifèrent sur les bords des mers pollués. III. Fimes un choix. Mention sur le bulletin. IV. Jolie fleur. Allongea. V. Avec un bon environnement et une bonne alimentation, elle ne peut qu'être bonne. Place de marché. VI. Une direction sur la rose des vents. Un réacteur français en Provence, qui étudie la fusion nucléaire. 3ème personne. VII. Becquerel, en abrégé. Grande école. VIII. Biologiques. IX. Outil tranchant. Il a percé les mystères de Paris. X. Infinitif. Plaçons.

VERTICALEMENT

1. Phénomène économique, pas toujours compatible avec l'environnement. 2. Pirogue à balancier. Un bien collectif précieux, désormais protégé par la loi. 3. Début de journée. Diplôme. 4. Des matières qui mettent des siècles à se biodégrader. 5. Produits pas très bio. Conjonction. Musique du Maghreb. 6. Transpiration. Bouleverse. 7. Mettre à l'épreuve. 8. Bat le roi. L'Italie sur le web. Une société qui vend du pétrole, mais pour encore combien de temps ? 9. Une alternative durable à la voiture. Nombre premier. 10. Produits en masse par notre société de consommation, il faut s'efforcer de les réduire.



PAS DE TRICHE!





Le programme PAIR est un service d'appels quotidiens qui permet aux personnes âgées et aux personnes à risque vivant seules de se sentir davantage en sécurité. Inscrivez-vous en ligne au <https://www.programmepair.ca/>

SUPPORT TÉLÉPHONIQUE D'AMITIÉ ET PSYCHOLOGIQUE



L'AQDR Brandon offre un service de téléphone **D'AMITIÉ** aux personnes âgées isolées. Ce service est offert sur tout notre territoire.

Présentez votre demande

Par téléphone : 450 835-4705 poste 3499 ou par courriel : aqdrbrandon.des@gmail.com



Dr Louis Freyd psychologue offre une ligne de support téléphonique gratuite uniquement pour les résidents de Sainte-Mélanie âgés de 70 ans et plus qui ressentent une détresse psychologique durant la crise de la Covid-19.

Dr Louis Freyd a grandi toute sa jeunesse à Sainte-Mélanie et y a ouvert sa clinique de psychologie depuis 2010. Il désire apporter une contribution bénévole et compte sur les résidents pour faire suivre l'information à leurs amis, parents et grands-parents. Veuillez noter que Dr Louis Freyd ne fera ni évaluation psychologique, ni psychothérapie dans le cadre de ce service.

Il s'agit que d'un **support psychologique** durant la crise de la Covid-19. Le temps alloué à chaque personne dépendra de l'affluence. Les échanges sont confidentiels et les horaires peuvent changer sans préavis. Le service débutera en date du lundi 30 mars 2020. Les horaires seront mentionnés sur la boîte vocale.

Dr Louis Freyd souhaite à tous les résidents de Sainte-Mélanie de puiser au meilleur d'eux-mêmes pour faire preuve de résilience et d'entraide durant la crise.

Pour les personnes âgées de 70 ans et plus habitant à Sainte-Mélanie désirant un support psychologique gratuit par téléphone, veuillez composer le 579.766.6141.

MRC de Joliette

**Infirmière
EN MILIEU
RURAL**

**Vous êtes âgés de plus de 55 ans ?
Vous avez besoin de soins
ou de services de santé ?**

Une infirmière en milieu rural est disponible à **Sainte-Mélanie** tous les jeudis.

Pour prendre rendez-vous, communiquez au **450 755-2111, poste 3381**

Centre intégré
de santé
et de services sociaux
de Lanaudière

Québec



Le local de l'infirmière en milieu rural demeure ouvert. Toutefois, nous vous demandons de valider avec la CLSC si les services sont maintenus et que votre rendez-vous est toujours cédulé avant de vous déplacer. **Pour ce faire, vous contacter le CLSC au 450 755-2111 poste 3381.**



CERCLE DE FERMIERES

Depuis le samedi 14 mars, en accord avec les directives de notre gouvernement en ce concerne le COVID-19, nous avons cessé toutes nos activités courantes et celles prévues dans les prochaines semaines, jusqu'à la levée des mesures d'isolement préventif. En conséquence, notre local est fermé jusqu'à nouvel ordre.

Nous tenons à préserver la santé de nos membres fermières et de leurs proches. Les membres du Conseil d'Administration Locale se joignent à moi pour vous assurer que nous espérons vous revoir toutes en santé prochainement.

Diane Emard, présidente



AQDR BRANDON - SAINTE-MÉLANIE

En lien avec les directives de prévention pour endiguer la COVID-19 du gouvernement provincial, l'AQDR Brandon doit **suspendre son service de transport-accompagnement médical dans les secteurs de Saint-Mélanie et de Ste-Émélie-de-l'Énergie**. En effet, la quasi-totalité de nos bénévoles au transport étant âgée de plus de 70 ans, nous ne pouvons les exposer à des risques pour leur santé.

Il a été porté à notre attention que le CISSSL tentait d'annuler les rendez-vous non essentiels. Si vous rencontrez toutefois des personnes nécessitant des soins essentiels, nous vous invitons à nous contacter par téléphone au 450 835-4705 poste 3499, nous tenterons de remédier à la situation.

Nous sommes conscients des répercussions que cela peut occasionner.

Marilee Descôteaux

aqdrbrandon.des@gmail.com / 450 835-4705 poste 3499



CLUB DE L'AMITÉ FADOQ DE SAINTE-MÉLANIE

Vu la situation que nous vivons présentement, nous avons dû mettre fin à toutes les activités que nous avons actuellement; les cours de peinture, les cours de danse, les cartes du mardi, la pétanque, la cabane à sucre du 27 mars, le quilleton du 29 mars seront reportés à l'automne si les circonstances la permettent. L'Assemblée annuelle du 14 avril sera remise à une date ultérieure.

Entre temps, il faut suivre les recommandations du réseau FADOQ et gouvernementales pour limiter la propagation du virus. Si nous suivons toutes les consignes qu'on nous oblige, nous devrions être capable d'avoir un Club en santé comme nous le sommes présentement.

J'aimerais remercier tous les membres du Club de l'Amitié pour continuer de suivre la bonne action. En tant que président, j'aimerais remercier le membre du C.A., Ginette Gravel, vice présidente, Michèle Ducharme, secrétaire, Marie Reine Huet, trésorière, Raymonde Arbour, administratrice et aussi tous les bénévoles.

Pour information: Jean-Luc Lapierre au 450-889-2019 / Ginette Gravel au 450-889-2566



COMITÉ DE JUMELAGE SAINTE-MÉLANIE

Selon les directives gouvernementales concernant le Coronavirus, le Comité Jumelage a dû annuler ou reporter la plupart de ses activités prévues au programme. En effet, **la partie de quilles** du 15 mars a été annulée malgré qu'elle était bien planifiée par le coordonnateur Claude Poirier que nous remercions sincèrement. Dans le cadre de cette activité, plusieurs commanditaires ont fourni généreusement des dons que nous conservons pour la reprise de cet événement ou une autre activité. Le Comité Jumelage remercie bien sincèrement tous ces donateurs qui figurent sur la liste suivante :

Garage Subaru Joliette

Thé Roméo et Juliette

Gestion Privé Desjardins

Caisse Desjardins de Kildare

Pharmacie Pierre-Alexandre Laurendeau et Gabrielle Richer Proxim

Délices du gourmet

Boutique Michel bourgeois

La Municipalité de Ste-Mélanie

Les Produits d'érables Ange-Lys Vincent

Les dames des Dalles tisserandes

Les Membres du Comité de Jumelage de Sainte Mélanie

Le Comité de Jumelage Sainte Mélanie

Dans le cadre du jumelage, **le voyage organisé en Normandie Périgord** avec 24 personnes devra aussi être annulé ou reporté selon les décisions qu'imposera Air Transat et que communiquera l'agence de voyages.

Enfin, le projet de **l'échange intermunicipal** où les 2 stagiaires ont déjà été choisies est aussi en attente. La Municipalité ainsi que les autres intervenants sont en communication et la décision sera prise ultérieurement selon les directives.

Micheline Vincent, communication



LIVRAISON SANS CONTACT

Les gens sont invités à privilégier la livraison sans contact sur le pas de la porte afin de respecter la **distanciation sociale** et favoriser le mode de paiement bancaire en ligne réduisant la manipulation de l'argent et de la monnaie. Toutefois, renseignez-vous auprès des commerces ouverts aux citoyens qui répondent aux services essentiels, ils vous diront de quelle façon procéder. Soyez reconnaissant envers tous ces gens qui demeurent disponibles pour nous.

SERVICES DE LIVRAISON DISPONIBLES À DOMICILE SUR LE TERRITOIRE DE SAINTE-MÉLANIE

PHARMACIE PROXIM - Téléphone: 450 889-1080

IGA SAINTE-MÉLANIE - Téléphone: 450 889-8363

(Vous devez effectuer votre **COMMANDE** par téléphone les **MARDIS ET MERCREDIS**. La livraison s'effectue du lundi au vendredi)

SOUTIEN ET DISTRIBUTION ALIMENTAIRE

Moisson Lanaudière continue de distribuer l'aide alimentaire aux organismes qui assurent le soutien alimentaire dans chacune des régions. **Il ne faut pas les contacter directement** puisque les bénévoles de **L'Entraide communautaire** continuent à effectuer réduit de distribuer l'aide alimentaire qui provient, entre autres de Moisson Lanaudière à ceux qui en ont besoin. Pour ce faire, vous devez les contacter au **450 889-5871 poste 227** avant de vous rendre sur place.

Ne pas cuisiner de la nourriture à la maison pour l'apporter aux organismes d'aide alimentaire. Les organismes n'ont aucun moyen de savoir si les règles d'hygiène ont été respectées. Ces aliments cuisinés doivent malheureusement être jetés! Les gens qui veulent aider, ne vous improvisez pas bénévole, faites-le de façon sécuritaire. Pour ce faire, la façon de procéder est décrite à la page 12.

La Manne quotidienne située à Joliette assure également la distribution alimentaire aux résidents de la MRC de Joliette. Vous pouvez les joindre au **450 755-6078**.

TRANSPORT MÉDICAL

Le **centre d'action bénévole Émilie-Gamelin** assure le service de transport médical. Vous les contactez au **450 756-2005**.

TRANSPORT ADAPTÉ ET COLLECTIF EN MILIEU RURAL

La MRC de Joliette maintient son service de transport adapté et collectif en milieu rural. Au besoin, n'hésitez pas à communiquer avec le personnel du service de transport au 450-759-5133.

TRANSPORTS POUR LES SERVICES ESSENTIELS

Conjointement, les MRC de Joliette, Montcalm, Matawinie et de D'Autray tiennent à informer les usagers qui occupent un emploi dans un service essentiel ou qui doivent se déplacer vers un service essentiel et pour lesquels les modifications de service les empêchent de se rendre à cette destination, que des mesures alternatives sont mises en place. Pour les services locaux et les usagers des circuits régionaux, veuillez communiquer avec le personnel de la MRC de Joliette au 450 759-5133.

Limitez la propagation de la COVID-19
#DistanciationSociale

2 mètres

CANADA.CA/LE-CORONAVIRUS

SE LAVER LES MAINS
6 ÉTAPES
FICHE PROVENANT DU SITE ÉDUCATOUT

<https://www.educatout.com/activites/themes/le-corps-humain.htm>

LE LAVAGE DES MAINS SIMPLE ET EFFICACE	
1 Mouiller	2 Savonner
3 Frotter de 15 à 20 secondes	4 Nettoyer les ongles
5 Rincer	6 Sécher



LE BÉNÉVOLAT DE FAÇON SÉCURITAIRE

EN PASSANT PAR

- LE GUICHET « jebenevole.ca » DU GOUVERNEMENT DU QUÉBEC
- OU
- LE CENTRE INTÉGRÉ DE SANTÉ ET DE SERVICES SOCIAUX DE LANAUDIÈRE

CORONAVIRUS (COVID-19)

MOBILISER LES BÉNÉVOLES

Pour maintenir les services communautaires qui sont fondamentaux pour les personnes vulnérables, notamment les banques alimentaires



Un guichet unique pour tout le Québec

jebenevole.ca

- ♥ Les organismes y présentent leurs besoins
- ♥ Les candidats bénévoles s'y manifestent

APPEL À TOUS!

Votre gouvernement

Québec

Centre intégré
de santé
et de services sociaux
de Lanaudière

Québec

Le Centre intégré de santé et de services sociaux de Lanaudière est à la recherche de volontaires en bonne santé souhaitant offrir de l'aide dans le cadre de la pandémie COVID-19. Pour ce faire, vous êtes invités à compléter le formulaire d'inscription diffusé sur la page Facebook de la Municipalité de Sainte-Mélanie ou compléter le formulaire à partir du lien <https://bit.ly/39cwX3X>. Vous achetez le formulaire complété à l'adresse courriel « volontairelanaudiereCOVID19@outlook.com ».

En tant que bénévole, vous pouvez indiquer les tâches que vous désirez accomplir auprès des organismes communautaires

- Cuisine
- Triage de denrées
- Distribution alimentaire aux personnes sur place
- Livraison d'aide alimentaire à domicile
- Aller chercher des denrées à Moisson Lanaudière (les locaux de Moisson Lanaudière sont situés à Joliette)
- Livraison de popote roulante à domicile
- Transport/accompagnement pour rendez-vous médicaux (autre que cas de COVID 19)
- Ménage – entretien
- Appel de courtoisie pour prendre des nouvelles de personnes vulnérables



Municipalité de
Sainte-Mélanie

SERVICES MUNICIPAUX

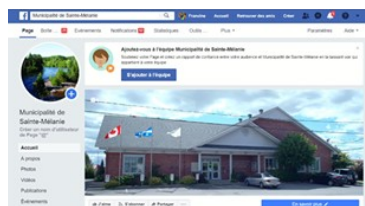
« **Un retour à la maison, ici,
chez-nous à Sainte-Mélanie** »



POUR NOUS JOINDRE

Veuillez noter qu'en raison des mesures de distanciation sociale, nos bureaux ne sont plus accessibles, mais les services municipaux sont toujours offerts ! Pour nous joindre, vous pouvez nous contacter par téléphone au 450 889-5871 poste 221, par courriel « info@sainte-melanie.ca » ou par télécopieur au 450 889-4527. Pour les urgences concernant les réseaux d'aqueduc et d'égout, vous pouvez contacter le service des Travaux publics au 450 803-0825.

SE TENIR INFORMER



Nous vous invitons à consulter le site web de la Municipalité www.sainte-melanie.ca ainsi que de vous abonner à notre page Facebook Municipalité de Sainte-Mélanie dont l'information est mise à jour de façon régulière.

Pour toutes informations concernant le coronavirus (COVID-19), vous pouvez consulter le site du gouvernement du Québec <https://www.quebec.ca> et suivre l'évolution de la situation des points de presse quotidien du premier ministre François Legault en diffusion sur Facebook Live ou tout autre média de diffusion. Si la COVID-19 vous inquiète ou si vous présentez des symptômes comme de la toux ou de la fièvre, vous pouvez composer 1 877 644-4545.



SÉANCE DU CONSEIL MUNICIPAL

Les prochaines séances du conseil seront réalisées en l'absence du public, donc tenues à huis clos et en visio conférence jusqu'à ce que la situation se rétablisse.

COMPTE DE TAXES MUNICIPALES - REPORT DU 1ER VERSEMENT

Le conseil municipal a décidé de reporter le 1^{er} versement du compte de taxes municipales du 30 mars au **30 juin 2020**, et ce, sans frais d'intérêts pour cette période. Tous les arrérages au 31 décembre 2019, donc antérieurs à la présente pandémie, demeurent payables. Nous vous invitons à privilégier les services bancaires en ligne pour le paiement des taxes.

PROGRAMMES GOUVERNEMENTAUX D'AIDE TEMPORAIRE AUX TRAVAILLEURS

Afin d'obtenir les critères d'admissibilités au programme d'aide temporaire provincial (PATT COVID-19) ou la prestation canadienne d'urgence (PCU), voici les liens à consulter:

<https://www.quebec.ca/famille-et-soutien-aux-personnes/aide-financiere/programme-aide-temporaire-aux-travailleurs/>

<https://www.canada.ca/fr/services/prestations/ae/pcusc-application.html>

Ces programmes visent à fournir un soutien de revenu temporaire aux personnes qui ont arrêté de travailler en raison de la COVID-19 et qui se retrouvent sans revenu d'emploi.



SERVICES MUNICIPAUX MAINTENUS

Les services municipaux d'eau potable, d'eaux usées, d'entretien des routes, de collectes des matières résiduelles, d'incendies, de sécurité publique et d'urbanisme sont maintenus. Veuillez toutefois respecter les mesures préventives transmises par le gouvernement du Québec afin de sécuriser la santé des employés qui demeurent disponibles à nous offrir des services essentiels. Nous en profitons d'ailleurs pour remercier tout le personnel qui fournit un effort colossal et exceptionnel dans les circonstances.

Jusqu'à nouvel ordre, les activités suivantes sont reportées:

- Activités loisirs et culture
- Inscriptions au camp de jour estival
- Bibliothèque (suggestions d'activités en ligne disponibles)
- Location de salles municipales
- Brunch de bénévoles (reporté en automne)
- Journée verte prévue le 16 mai (date incertaine)
 - Remise de compost
 - Remise d'arbres et de fleurs
 - Collecte des résidus domestiques dangereux (RDD)
 - Vente de garage communautaire
- La collecte des encombrants prévue pour le 18 mai est **annulée**

Pour obtenir rapidement les informations récentes et connaître les suggestions d'activités offertes en ligne, suivez-nous sur la page Facebook **Municipalité de Sainte-Mélanie**.

URBANISME ET ENVIRONNEMENT

Dans le contexte actuel de la déclaration d'état d'urgence sanitaire et afin de mettre toutes les chances de notre côté dans la lutte à la contagion de la COVID-19, voici la façon de procéder pour joindre l'inspecteur en bâtiment et en environnement et déposer vos demandes de permis.

Pour obtenir de l'information

Toute demande d'information doit se faire par téléphone 450 889-5871 poste 224 ou par courriel « urbanisme@sainte-melanie.ca ».

Pour formuler et déposer vos demandes de permis

N'oubliez pas qu'avant de réaliser quelques travaux que ce soit (rénovation, construction, etc.), vous devez remplir un formulaire de demande de permis ou certificat et annexer tous les documents requis.

Les formulaires de demande de permis sont disponibles en ligne sur le site internet de la Municipalité www.sainte-melanie.ca/amenagement-environnement-et-urbanisme/ ainsi que divers dépliants informatifs.

Vous pouvez acheminer votre demande par courriel à l'adresse courriel indiqué ci-haut ou la déposer dans la boîte aux lettres extérieure verrouillée dont la cueillette se fait quotidiennement.

Suite à l'analyse de votre demande d'une période allant jusqu'à 30 jours, l'inspecteur vous contactera par téléphone pour vous indiquer la marche à suivre pour la récupération de votre permis selon la situation.

Veuillez prendre note que vous êtes obligés d'avoir un permis en vigueur durant la période des travaux.

Lorsque le gouvernement du Québec émettra de nouvelles recommandations favorables permettant à la Municipalité d'autoriser l'accès à ses bureaux, elle publiera, le cas échéant, un nouvel avis à cet effet sur son site Internet www.sainte-melanie.ca. Nous vous invitons à vous abonner à la page Facebook de la Municipalité dont l'information est mise à jour de façon régulière.

Nous sommes là pour vous. Toute l'équipe est en poste ou en télétravail. N'hésitez pas à nous joindre si vous avez des questions.

Tony Turcotte
Inspecteur en bâtiment et en environnement



Municipalité de
Sainte-Mélanie



Mesures adoptées au centre de tri

Compte tenu de la progression du coronavirus (COVID-19) et des dernières recommandations du gouvernement, EBI a décidé de mettre en place les mesures nécessaires au centre de tri afin d'assurer un environnement de travail sécuritaire à tous ses employés.

Chaque jour, ils travaillent vigoureusement pour séparer et trier les différentes matières recyclables que vous déposez dans votre bac bleu. Ceux-ci sont directement exposés aux bouteilles, aux imprimés, aux contenants et aux emballages manipulés par une multitude de gens.

Certaines matières, comme les bouteilles de verre ou de plastique sont bien souvent en contact direct avec la salive. Cela augmente considérablement les risques de contamination pour nos employés. D'ailleurs, de nouvelles études parues au cours des derniers jours font état de la durée de vie du coronavirus (COVID-19) sur différents types de surface et matériaux. Ainsi, le virus vivrait jusqu'à 8 heures sur l'aluminium, 24 heures sur le carton, 3 jours sur le plastique et 4 jours sur la vitre.

De ce fait, nous vous demandons de respecter rigoureusement les règles suivantes pour le bien de tous :

 Les papiers-mouchoirs, les papiers à mains, les couches et tout produit d'hygiène corporelle ne doivent **JAMAIS** se retrouver dans le bac bleu;

 Si vous êtes positif à la COVID-19 **OU** que vous avez été en contact avec quelqu'un ayant contracté le virus, nous vous demandons de mettre vos matières recyclables directement à la poubelle par mesure préventive.



Il est primordial que chacun respecte ces directives afin de limiter les risques de contagion et ainsi, préserver la santé et le bien-être de l'ensemble des citoyens.

Nous vous remercions de votre collaboration!

EBI Environnement Inc.
670, rue Montcalm, Berthierville (Québec) J0K 1A0
1 800 781-8111
www.ebiqc.com

ON RESTE À LA MAISON ET ON SAUVE DES VIES!



Québec.ca/coronavirus

418/450/514/819 ou
1 877 644-4545

Votre gouvernement

Québec

Si vous désirez obtenir plus d'informations sur la COVID-19, vous pouvez consulter le site du gouvernement du Québec www.quebec.ca/coronavirus.

8

1

1

**APPELEZ INFO-SANTÉ
INFO-SOCIAL**

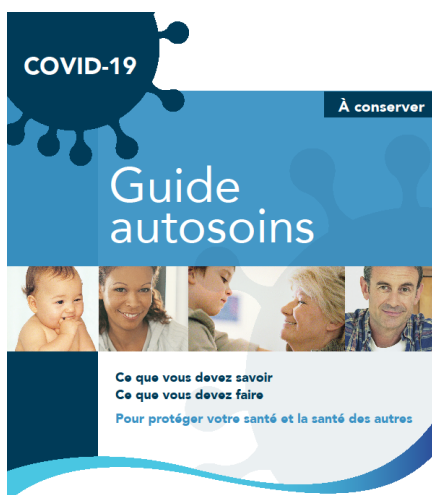
Si la COVID-19 vous inquiète, composez le [1 877-644-4545](tel:18776444545).

Si votre état de santé physique ou mentale, ou celui d'un proche, vous inquiète, si vous présentez des symptômes tels que toux, fièvre ou difficultés respiratoires, composez le [811](tel:811).

[Info-Santé, option 1 / Info-Social, option 2](#)

Une infirmière et un intervenant social sont disponibles 24 heures par jour/7 jours par semaine.

En cas de symptômes graves, composez le [911](tel:911) et si vous êtes atteint de la COVID-19, précisez leur.



Votre gouvernement

Québec

GUIDE AUTOSOINS - COVID-19

Ce guide est conçu pour aider les gens à prendre les meilleures décisions possibles pour leur santé et celle de leurs proches durant la pandémie de la COVID-19. Il permet plus précisément de connaître les meilleurs moyens de se protéger de la COVID-19, de prendre soin de soi, de donner les soins de base à son entourage et de savoir où et quand consulter si l'on a besoin de soins ou de services.

Le guide autosoins est disponible en ligne sur le site du gouvernement du Québec www.quebec.ca