

Entrenous

Hiver 2024

Mot du maire p. 3

Nouveau service adapté p. 7

Jeunesse p. 12



 CHARLEMAGNE

deux
brochures en
une
Loisirs au
verso

Portail : une inscription, une chance de garnir votre panier d'épicerie!

Vous voulez être le/la premier.ère averti.e?

Vous ne voulez rien manquer?

Êtes-vous inscrit.e au portail?

Non?

C'est votre jour de chance!

Non seulement vous pouvez toujours vous inscrire à votre portail citoyen, ce qui vous permettra, notamment, de recevoir des alertes, renouveler votre licence animalière et faire un signalement ou des demandes en ligne, MAIS vous courrez aussi **la chance de remporter une carte-cadeau de 100 \$ de Metro Plus Fogarty** en le faisant d'ici le 15 janvier 2024!



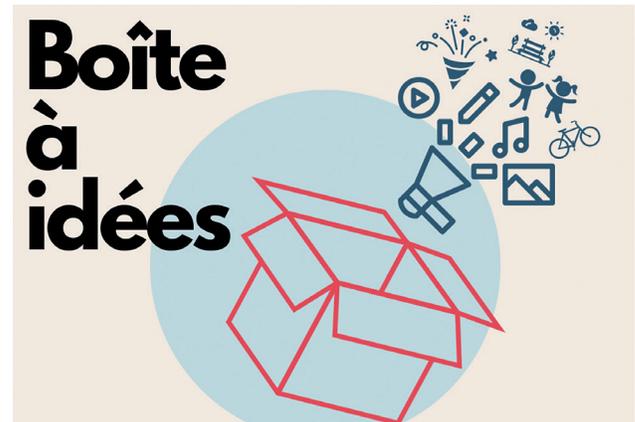
Après les achats des Fêtes, un petit coup de pouce pour faire l'épicerie serait le bienvenu, non?

Pour vous inscrire et participer, rendez-vous sur le site citoyen.charlemagne.ca | Créer mon compte

Nous procéderons au tirage de la carte-cadeau de 100 \$ de Metro Plus Fogarty le 16 janvier 2024. Le tirage sera effectué parmi les citoyen.nes s'étant inscrit.es entre le 15 décembre 2023 et le 15 janvier 2024.

Bonne chance!

1, 2, 3 GO, c'est parti pour la **Boîte à idées!**



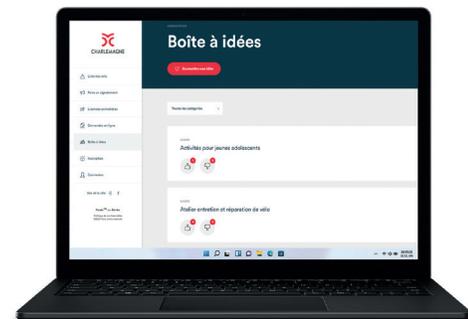
Vous vous êtes exprimé.e? Pas encore?

Il n'est pas trop tard pour nous faire part de votre idée novatrice qui serait bénéfique à l'ensemble de la communauté!

Comment? En vous rendant sur le site citoyen.charlemagne.ca | **Boîte à idées**

Depuis son lancement, en septembre dernier, ce nouvel outil de consultation citoyenne a déjà recueilli son lot de suggestions dans divers domaines tels que l'environnement, les loisirs, la sécurité, l'urbanisme, etc.

Vous n'avez pas d'idées précises en tête? Pas de problème! Vous pouvez toujours émettre votre opinion sur les propositions des autres citoyens en votant pour celles qui vous font vibrer.



Gardez toujours en tête qu'il s'agit d'idées qui ont pour but d'améliorer la qualité de vie de l'ensemble de la population.

Attention! L'utilisation de la Boîte à idées est exclusive aux citoyen.nes de la ville de Charlemagne.



Chères citoyennes,
Chers citoyens,

C'est avec un sentiment de fierté que je m'adresse à vous en tant que maire de notre dynamique communauté. Aujourd'hui, ce que je souhaite par-dessus tout, c'est que nous poursuivions notre travail, main dans la main, afin de bâtir ensemble une ville inclusive, durable et garante de notre bien-être collectif. Je vous invite ainsi à façonner avec moi un avenir prometteur pour les générations à venir.

En effet, l'année 2024 s'annonce porteuse de grands projets qui reflètent nos valeurs, notre vitalité ainsi que notre ambition commune. Pensons aux projets immobiliers qui sont sur la table depuis les derniers mois.

Avec le We Charlemagne et l'Apero, près de 600 unités locatives abordables (selon les critères de la SCHL) viendront bonifier l'offre en matière de logements sur notre territoire. En plus de dynamiser le paysage, ces nouveaux logis permettront une répartition plus importante des dépenses municipales et auront des impacts positifs sur les coûts de location dans la région.

Parallèlement à la progression de notre offre locative, nous sommes loin de demeurer insensibles au contexte économique actuel. Nous traversons une période inflationniste qui a des répercussions sur notre économie locale. À cet égard, nous devons demeurer responsables et vigilants, puisque si chaque citoyen.ne en est touché.e, la municipalité en subit également les contrecoups. À titre d'exemple, la ville de Charlemagne, à l'instar des villes avoisinantes, connaîtra une hausse significative de ses services directs en 2024.

Des choix éclairés

Je suis de ce fait parfaitement conscient des défis auxquels nous serons confrontés. Dans ce tourbillon économique, la Ville de Charlemagne garde les pieds sur terre et continue à faire preuve de prudence. En parallèle, nous ne manquerons pas de saisir les occasions qui seront aussi profitables à l'épanouissement de notre ville qu'à ses citoyen.nes.

Optimiser nos ressources, contribuer à votre qualité de vie et maintenir l'efficacité de nos opérations, voilà des objectifs qui guideront nos choix en 2024.

Bonification de l'offre citoyenne

À partir de cette vision commune qui nous anime, nous planifions l'agrandissement de la bibliothèque comme espace culturel et, par ricochet, de l'hôtel de ville. De part et d'autre, la Ville de Charlemagne bénéficiera de généreuses subventions gouvernementales afin de concrétiser ces projets d'envergure. De plus, l'inauguration d'un parc riverain, dont l'aménagement a débuté cette année, figure également au calendrier 2024.

Toujours dans l'optique de vous en offrir plus, notre offre citoyenne fera également un bond considérable au cours des prochains mois. Concrètement, de nouvelles mesures d'aide financière vous seront dévoilées alors que certaines d'entre elles vous sont déjà accessibles. Si elles correspondent à vos besoins, je vous incite fortement à vous en prévaloir. Vous trouverez, en temps opportun, toutes les informations dont vous avez besoin sur le site charlemagne.ca.

Enfin, je profite de cette occasion pour vous souhaiter un merveilleux temps des Fêtes avec les personnes qui vous sont chères. Au cours des dernières années, nous avons vécu des périodes marquées par l'isolement, alors il fait bon se rappeler que l'essentiel, c'est de passer du temps de qualité avec nos proches.

Joyeux Noël et bonne année à toutes les Charlemagnoises et tous les Charlemagnois!

Normand Grenier
Maire

Événements 2023 en images



Déjeuner des familles

L'été a été des plus animés à Charlemagne! La saison estivale s'est amorcée en grande pompe avec le traditionnel **Déjeuner des familles** qui se tenait à l'occasion de la **Fête nationale du Québec**.



Fête de la famille

Toujours au mois d'août, la **Fête de la famille** a été une autre belle occasion de rassemblement dans le plaisir et les rires. En effet, petits et grands se sont émerveillés au parc du Petit-Bois-des-Pères, qui avait pris des airs préhistoriques pour l'occasion.



Au fil des mots

La bibliothèque Camille-Laurin s'est animée de tous ses feux au cours des derniers mois alors que les activités pour tous les publics s'y sont enchaînées. Certains événements se sont même déroulés en dehors des murs, comme le rendez-vous littéraire **Au fil des mots**.



Un café avec un policier

Le 26 septembre dernier se tenait pour la toute première fois l'événement **Un café avec un policier** à la bibliothèque de Charlemagne, où se trouvaient quatre policiers du Service de police de Repentigny pour répondre aux questions des citoyen.nes ou tout simplement échanger avec eux/elles dans un cadre informel.



Charloween



Devenu un événement incontournable pour les Charlemagnois.es, **Charloween** impressionne d'année en année grâce à ses décors et animations hors du commun. Et le 27 octobre dernier n'a pas fait exception alors que l'événement a battu tous ses records de participation!

BiblioQUALITÉ

En octobre dernier, juste à temps pour la Semaine des bibliothèques publiques, la Ville de Charlemagne dévoilait son classement enviable dans le cadre du programme BiblioQUALITÉ, qui reconnaît sur une base objective et durable les efforts d'investissement faits par les municipalités dans leurs bibliothèques publiques. La bibliothèque Camille-Laurin a de ce fait obtenu un score de qualité de 84 % et s'est vu décerner un ruban de niveau 4. Félicitations à toute l'équipe pour son merveilleux travail!



Sur la photo figurent Louise Laporte, commis, Christine Arel, directrice, et Louise Martin, commis. Absentes : Isabelle Pelletier, Nicole Dassonville, Béatrice Cléroux et Émilie Goudron-Martin

Fleurons 2023

Grâce à un travail mariant minutie, passion et savoir-faire de son équipe des travaux publics, plus particulièrement de son horticulteur, Roger Boisselle, la Ville de Charlemagne a su conserver ses quatre fleurons qu'elle chérit depuis les trois dernières années. En effet, la Corporation des Fleurons du Québec en a fait l'annonce officielle le 2 novembre dernier lors du 18^e dévoilement de la classification horticole des municipalités évaluées en 2023.



Ma ville costumée : les gagnants

Merci à tous les participants à cette deuxième édition de Ma ville costumée! Vous avez mis un peu de magie dans notre ville et avez certainement fait beaucoup de petits heureux le soir du 31 octobre! Voici les photos des trois maisons ayant remporté le plus de votes. Leurs propriétaires ont gagné une carte-cadeau de 75 \$ chez un commerçant local.



Patinons ensemble!

NOUVEAUTÉ! Dès cet hiver, grâce à un partenariat avec l'ARLPHL (que nous vous présentons plus bas), les personnes en fauteuil roulant pourront profiter de la Lugiglace, mise gratuitement à la disposition des citoyen.nes à la patinoire de la Presqu'île!

Adapto-glace

Patinoire – Parc de la Presqu'île

Cet équipement offre aux personnes à mobilité réduite la possibilité de vivre la sensation de glisse grâce à un support d'accueil pour fauteuil roulant qui leur permet de se déplacer sur la glace avec un accompagnateur.

Vous voulez patiner avec nous? Présentez-vous à la patinoire du Parc de la Presqu'île (264, rue des Bouleaux) lors du patinage libre* selon l'horaire suivant :

- **Samedi et dimanche de 10 h à 11 h 30**



Photo Sophie Corriveau

* L'Adapto-glace sera également disponible s'il n'y a pas de hockey en cours sur la grande patinoire.



L'ARLPHL... Vous connaissez?

L'Association régionale de loisir pour personnes handicapées de Lanaudière favorise l'accessibilité à une expérience inclusive de loisir de qualité pour toute personne handicapée, par la concertation, la formation et le soutien à un réseau d'organismes communautaires, de municipalités et d'organisations de sports, de loisirs et de plein air.

Sa vision? Être un acteur incontournable en matière d'accessibilité à une expérience inclusive de loisir de qualité des personnes handicapées de Lanaudière!



La Carte accompagnement loisir

Délivrée par l'AQLPH aux individus qui vivent avec un handicap et qui ont besoin d'être accompagnés dans leurs activités, la CAL accorde l'accès gratuit à diverses activités à l'accompagnateur d'une personne handicapée de plus de 5 ans. Ainsi, la personne handicapée défraie uniquement les coûts liés à sa propre entrée.

La Ville de Charlemagne fait désormais partie des organisations partenaires de ce service. La CAL est donc dès maintenant acceptée pour les activités organisées par la Ville et dont elle gère les inscriptions.

Demandez votre carte CAL

Le formulaire ainsi que l'ensemble des informations requises pour la CAL sont disponibles sur le site carteloisir.ca. En plus du formulaire, vous aurez besoin de :

- Une photo;
- Une preuve d'admissibilité.

Toutes les étapes sont expliquées en détail sur le site carteloisir.ca dans la section « Demander votre CAL ».

Programme de supplément au loyer (PSL)

Le PSL aide les ménages à faible revenu à habiter un logement sur le marché privé locatif, dans une coopérative d'habitation ou dans un organisme à but non lucratif (OBNL), et ce, tout en payant un loyer correspondant à 25 % de leur revenu avant impôt.

VOUS ÊTES PROPRIÉTAIRE?

Dans le cadre du PSL, l'Office d'habitation municipale de Lanaudière Sud (OHMLS) signe des ententes avec des propriétaires de logements sur le marché privé. Les logements subventionnés peuvent ensuite être attribués à des ménages à faible revenu qui sont admissibles aux listes d'attente de l'OHMLS.

DEUX AVANTAGES IMPORTANTS DU PROGRAMME

- La signature d'une entente avec l'OHMLS garantit la location des logements réservés.
- Le paiement mensuel d'une part importante du loyer minimise les risques de pertes de revenus.

Les relations entre le propriétaire et le locataire restent soumises aux dispositions habituelles de la législation sur le logement locatif (à l'exception du paiement mensuel de la subvention par l'OHMLS au propriétaire).

COMMENT OFFRIR UN LOGEMENT

Pour obtenir l'ensemble des informations liées au PSL ou pour offrir un logement, vous devez communiquer avec l'OHMLS par téléphone au 450 471-9424, poste 223. Le logement doit répondre aux critères de sélection en vigueur, comme celui d'être situé sur le territoire des villes de Terrebonne, Mascouche, Charlemagne, Repentigny ou L'Assomption.

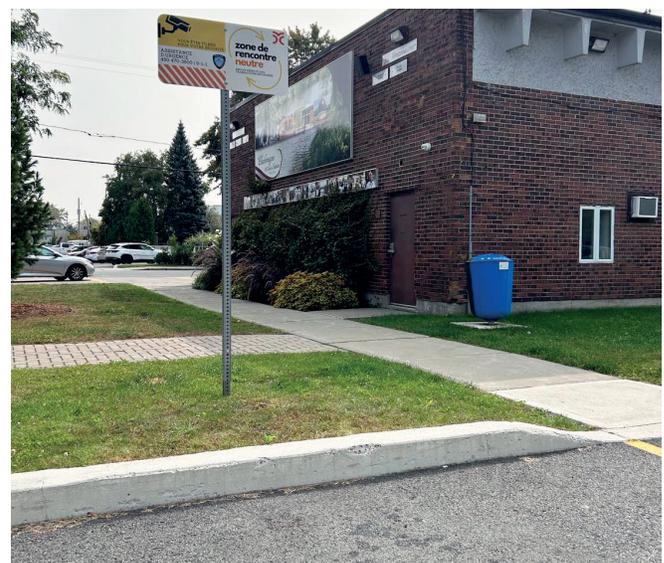
VOUS ÊTES LOCATAIRE?

Pour bénéficier du PSL, vous devez satisfaire à ses critères d'admissibilité ainsi qu'aux critères de sélection et d'admissibilité de l'OHMLS tels que ceux concernant votre revenu familial ou encore votre situation de vie selon certaines exigences variables (ménages en situation d'itinérance, victimes de violence conjugale ou intrafamiliale, ou assujettis à des mesures de protection de la jeunesse). Pour obtenir de l'information ou pour remplir une demande, veuillez communiquer avec l'OHMLS par téléphone au 450 471-9424, poste 3.

Zone de rencontre neutre nouveau

Une zone de rencontre neutre, située dans le stationnement de l'hôtel de ville au 84, rue du Sacré-Cœur, permet aux citoyen.nes de procéder en toute sécurité à un échange ou un achat entre particuliers.

Si vous êtes acheteur.euse ou vendeur.euse d'objets usagés sur des sites tels que Kijiji et Marketplace, ou encore si vous vous trouvez en situation de garde partagée, cette nouvelle zone de rencontre neutre s'avère un endroit tout désigné pour vous! L'utilisation de ce type de lieu diminue le risque de transactions frauduleuses et de vols, en plus d'être recommandée dans certaines situations de garde partagée.



La zone éclairée est accessible gratuitement en tout temps (sauf indication contraire, par exemple lors d'événements spéciaux). Attention! Il importe de rester vigilant.e, car la zone n'est pas sous surveillance policière.

Faciliter le déneigement : vrai ou faux?

Il est interdit de déposer la neige sur les trottoirs ou dans la rue.

VRAI

Lorsque les citoyen.nes ou les entrepreneurs privés en déneigement déposent ou laissent de la neige dans la rue ou sur le trottoir, ils ralentissent considérablement les travaux de déneigement et nuisent à la sécurité des usagers, en plus de prolonger les délais et d'augmenter les coûts d'opération.

Vous l'aurez compris, il est donc interdit à toute personne de souffler, de pousser ou de déposer de la neige sur la chaussée et le trottoir.



Des avis écrits ou des contraventions seront envoyés aux propriétaires et aux entrepreneurs en déneigement qui ne respectent pas ce règlement.

VRAI

La responsabilité de dégager l'andain de neige (banc de neige) laissé par les véhicules de déblaiement de la Ville (ou de ses mandataires) vis-à-vis les entrées des maisons ou des stationnements incombe aux citoyen.nes, peu importe sa hauteur, sa largeur ou sa condition. Pour des raisons de sécurité, la Ville demande à ses citoyen.nes de ne pas enneiger la borne d'incendie située devant leur propriété.

Êtes-vous autonome en cas d'urgence?

Les épisodes de verglas, de chutes de neige abondante ou de vents violents font partie de notre réalité. Dans de telles conditions, il peut arriver que vous soyez privé.e de certains services pour une période indéterminée. Qu'il s'agisse de l'électricité ou de l'eau courante, par exemple, il est fortement conseillé de disposer du matériel qui vous permettra d'être autosuffisant.e pendant une période d'au moins 72 heures.

Voici ce que la trousse devrait contenir :

Liste à cocher

- Eau (2 litres par personne, par jour);
- Aliments non périssables (pour au moins trois jours);
- Ouvre-boîte manuel;
- Radio à manivelle ou à piles (et piles de rechange);
- Lampe frontale ou de poche (et piles de rechange ou lampe à manivelle);
- Chandelles et briquet ou allumettes;
- Trousse de premiers soins contenant antiseptiques, analgésiques, bandages adhésifs, compresses de gaze stériles, ciseaux, etc.;
- Argent comptant.

Vous pouvez aussi personnaliser votre trousse selon vos besoins particuliers avec des articles tels que jeux pour les enfants, médicaments d'ordonnance, outils de base, vaisselle et ustensiles.

Votre trousse doit être facile à manipuler et à déplacer (valise sur roues, sac à dos). Assurez vous également que tous les membres de la famille connaissent son emplacement. Vous n'aurez plus qu'à la sortir en cas de besoin!

Spectacle **lumineux** (20 h)
patin et danse au son d'un D.J.,
foyer, défis sportifs et récréatifs

Soirée givrée

Vendredi
16 février 2024
de 18 h 30 à 22 h

Parc de la Presqu'île
264, rue des Bouleaux
Charlemagne

Dévoilement de la programmation
sur le site charlemagne.ca dès
le 1^{er} février 2024

*Une belle occasion de privilégier
le covoiturage et la marche!*





Vous avez gagné un voyage au Club Med de Charlemagne pour la relâche!

Activités gratuites du 26 février au 1^{er} mars 2024

Une semaine de relâche pleine de surprises grâce à LA BOÎTE À IDÉES

- Des idées inspirantes
- Des cadeaux
- Des articles pour réaliser les activités proposées!

Réservez dès maintenant votre BOÎTE À IDÉES pour la maison à l'adresse de courriel pelletierv@charlemagne.ca. Indiquez le nombre d'enfants de votre famille pour obtenir une boîte mieux adaptée à vos besoins!

Date limite pour réserver votre boîte : 16 février 2024 (ou jusqu'à épuisement des stocks)

Programmation

À mettre à votre agenda

Lundi 26 février **Mini-putt tropical** Pour tous

Mardi 27 février **Les secrets de la chaîne du livre** - conte et brico 6-12 ans

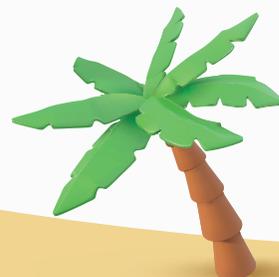
Mercredi 28 février **Journée Fiesta au grand air** Pour tous

musique, patinage, prêt de *fat bikes*, raquettes, trottinettes,
peinture sur neige et chocolat chaud

Kim Thúy - conférence Pour adultes
seulement

Judi 29 février **C'est moi le chef** - atelier de cuisine 6-10 ans/
parents-enfants

Vendredi 1^{er} mars **Le film Barbie** sur grand écran pour tous, selon le
jugement des parents



Voir tous les détails des activités
à la page 5 de la brochure *Loisirs* (au verso)!

La page des iNFŌBiVŌRES

INTERDIT
AUX 18

Qui es-tu Charlemagne?

Aujourd'hui, nous avons envie de te lancer un petit défi pour savoir si tu connais bien ta ville. Nous te proposons donc un petit jeu-questionnaire de six questions qui te permettra de démontrer ou de parfaire tes connaissances! Tu verras, certaines informations tirées de notre histoire sont plutôt surprenantes!

Question 1

En quelle année Charlemagne devient-elle officiellement une municipalité?

- 1844 1906
 1870 1944

Question 2

Quel type d'entreprise a fait naître la ville de Charlemagne?

- Une boulangerie Une meunerie
 Un moulin à scie Une crèmerie

Question 3

Charlemagne a connu deux grands feux et deux inondations au cours de son histoire.

- Vrai Faux

Question 4

En 1935, la police impose la Loi du *couvre-feu*, qui oblige les enfants à être chez leurs parents à 21 h.

- Vrai Faux

Question 5

Le premier organisme de loisirs a été :

- La fanfare Le hockey
 Le baseball Les scouts

Question 6

Parmi les artistes et personnalités connues suivant.es, qui est né à Charlemagne?

- Richard Latendresse Céline Dion
 Sylvain Marcel Camille Laurin
 Toutes ces réponses

Vivre jusqu'à 100 ans?

Il n'y a pas que la ville qui a atteint l'âge de 100 ans. À ce jour, la doyenne de l'humanité est une Espagnole de 116 ans qui se nomme Maria Branyas Morera. Elle est née en 1907! C'est donc dire que cette dame est un an seulement plus jeune que la ville de Charlemagne!

Le 10 novembre dernier, le maire de Charlemagne, monsieur Normand Grenier, a eu la chance de rencontrer Mme Rita Syrkos, une Charlemagnoise qui avait quelque chose de spécial à célébrer. As-tu une idée de quoi il s'agit?

C'est que le 16 novembre, Mme Syrkos célébrait son centième anniversaire.

Si on y pense, ça signifie qu'elle est née entre la Première et la Seconde Guerre mondiale, ou trois ans avant l'invention de la télévision couleur. À voir briller les étoiles dans ses yeux, des histoires et des souvenirs, elle en a beaucoup!

Native de Montréal, plus précisément dans le quartier Ville-Émard, Rita Syrkos est née d'une mère originaire de la Beauce et d'un père né en Grèce. Elle a deux grandes passions, soit les voyages et le ski alpin, un sport qu'elle a pratiqué jusqu'à, tiens-toi bien, 89 ans!

Heureuse de recevoir des visiteurs pour l'occasion, Mme Syrkos termine la rencontre en disant : « J'ai eu une belle vie ». Avec ses yeux plus bleus qu'un ciel de mai, on ne peut que la croire.

Et toi, peux-tu t'imaginer vivre jusqu'à 100 ans? Si ta réponse est oui, quelles sont les choses que tu aimerais réaliser? Pour t'aider à répondre à cette question, nous te proposons de faire ta « liste de rêves » qui te permet d'énumérer toutes les choses que tu aimerais faire au cours de ta vie!

En attendant, nous souhaitons un JOYEUX ANNIVERSAIRE à Mme Syrkos!

Un peu d'histoire pour répondre à tes questions!

Et maintenant, voici les bonnes réponses dans le désordre. Tu verras, notre histoire est tout sauf plate!

Question 6

Céline Dion, Richard Latendresse, Sylvain Marcel et Camille Laurin sont tous nés à Charlemagne!

Céline Dion est une chanteuse connue et appréciée partout dans le monde.

Richard Latendresse est un journaliste et couvre l'actualité internationale.

Sylvain Marcel est un acteur adoré du grand public québécois.

Camille Laurin est un psychiatre et un homme politique québécois. Il est considéré comme le père de la loi 101, qui a marqué le Québec. Connais-tu cette loi?

Question 1

Si l'histoire populaire de la ville commence en 1870, c'est en 1906 que Charlemagne devient officiellement une municipalité.

La ville a donc fêté son centième anniversaire en 2006. Étais-tu né.e?

Question 2

En 1867, la construction du moulin à scie attire près de 200 travailleurs, dont des draveurs.

Les draveurs étaient des hommes très habiles et courageux qui marchaient sur les billots de bois flottant sur la rivière.

Question 5

En 1943, le groupe scout est le premier regroupement à voir le jour grâce à Ernest Bourgault, dont l'histoire est fascinante.

En 1940, alors qu'il vit en France, il est fait prisonnier de guerre par les Allemands au camp de Drancy, d'où il réussit une évasion audacieuse dans la nuit du 14 juin 1941.

Il raconte son histoire dans son livre *Ma guerre buissonnière*, disponible à la bibliothèque.

La compagnie propriétaire du moulin avait toutefois son équipe de hockey en 1910!

Question 4

C'est vrai!

Crois-le ou non, en 1935, tous les enfants devaient être à la maison à 21 h.

Si les enfants se faisaient prendre dehors après cette heure, une amende attendait les parents!

Question 3

C'est vrai!

Les inondations ont eu lieu en 1928 et 1976 tandis que les incendies se produisent en 1934 et 1968.

Lors du feu de 1934, les pompiers de L'Assomption refusent de prêter main-forte en raison d'une dette. Après quelques supplications, ils se déplaceront moyennant un dépôt de 100 \$ au poste local.

Heureusement, aucun Charlemagnois n'a été blessé durant ces événements!

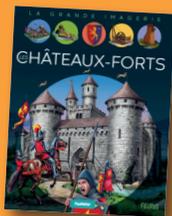


Coup de cœur des lecteurs



Iris – 8 ans

J'aime bien le livre *Sloche à la framboise bleue* parce que j'aime beaucoup la sloche et qu'il parle de toutes les différentes saveurs de sloche



Louis-Philippe – 10 ans

Je vous suggère *Les châteaux forts* des éditions Fleurus. Dans ce livre, j'aime les images et les combats. On voit aussi comment les gens vivaient au Moyen Âge.



Mathieu – 12 ans

J'ai tellement aimé les livres de la série *La petite maison dans la prairie* que j'ai lu les quatre premiers tomes en moins d'une semaine. C'est très intéressant : un monsieur construit sa maison tout seul quand, maintenant, il faut toute une équipe pour le faire. J'aime voir des gens débrouillards et autosuffisants.

Gagnants Coup de cœur des lecteurs

La gagnante du Coup de cœur des lecteurs de la brochure Automne 2023 est Charlotte! Elle gagne une carte-cadeau de 25 \$ dans une librairie locale à la suite de sa suggestion du livre *Tout le monde* d'Élise Gravel.

Félicitations et merci Charlotte pour ta participation!
Appelle-nous au 450 581-2541, poste 27, pour récupérer ton prix!

Fais comme Charlotte pour gagner ta carte-cadeau! Envoie-nous ton coup de cœur par courriel à l'adresse benoitv@charlemagne.ca avant le **5 février 2024** pour participer.

9-1-1 : quand, comment et pourquoi... Le sait-on vraiment?

Demander à quel moment les rues seront déneigées, obtenir les coordonnées d'une clinique médicale ou avoir besoin d'un taxi ne sont pas des motifs valables pour appeler le 9-1-1.



VOUS DEVEZ COMPOSER LE 9-1-1 SI :

- Votre santé, votre sécurité ou vos biens sont menacés (vol, agression, etc.);
- Vous avez besoin d'une intervention immédiate de la part des policiers, des ambulanciers ou des pompiers (feu, accident, etc.).

POURQUOI LES APPELS NON FONDÉS DÉRANGENT-ILS?

Les appels non fondés monopolisent les ressources qui, durant ce temps, ne peuvent intervenir et aider les gens qui vivent une situation risquant de mettre leur santé, leur sécurité ou leurs biens en danger.

QUE DIRE?

En répondant à votre appel au 9-1-1, le/la répartiteur.rice aura besoin que vous décriviez la situation. Il vous faudra donc :

- Rester calme;
- Parler clairement et doucement;
- Donner le plus de détails possible;
- Donner vos nom, adresse et numéro de téléphone;
- Préciser le type de soutien requis (police, pompiers, ambulance);
- Ne pas raccrocher avant que le/la répartiteur.rice ait terminé et qu'il/elle vous ait dit de le faire.

ET LES PETITS DANS TOUT ÇA?

Si vous avez des enfants, apprenez-leur quand et comment appeler le 9-1-1. Si vous donnez un ancien téléphone cellulaire désactivé à un enfant pour qu'il s'en serve comme jouet, sachez que même si l'appareil est désactivé, le service d'urgence 9-1-1 demeure fonctionnel.

Un.e policier.ère chez vous!

Faire un appel aux services d'urgence et vivre une situation qui génère une visite des policiers peut être intimidant. Pour certaines personnes, selon leur expérience de vie, cela peut représenter un moment de grande anxiété, alors que pour d'autres, c'est comme une rencontre avec un voisin.

Dans tous les cas, dites-vous ceci : les agent.es qui se présentent chez vous arrivent avec une quantité limitée d'information quant à votre situation. Ils/elles auront donc besoin de valider certaines informations et d'évaluer l'environnement dans lequel ils/elles se trouvent. En ce sens, comme lors d'un appel au 9-1-1, restez calme et respectueux.se. Votre collaboration ne pourra qu'être bénéfique à la situation qui vous concerne.

Cet hiver, offrez-vous la sécurité!



CENDRES CHAUDES

Lorsque les températures froides prennent d'assaut notre maison, qui n'aime pas profiter d'un bon feu de foyer au bois?

Astuce de pro : videz régulièrement le foyer de ses cendres et déposez-les dans un contenant métallique muni d'un couvercle. Sortez le récipient à l'extérieur et déposez-le sur une surface non combustible. Attendez au moins sept jours avant de mettre les cendres dans votre bac brun.



CHAUFFAGE

Alors que les appareils de chauffage fonctionnent à plein régime, n'oubliez pas de dégager la zone autour du foyer, de nettoyer les filtres d'appareils au gaz ou au mazout et d'éloigner les rideaux et les meubles des plinthes électriques d'au moins 10 cm.

Astuce de pro : si le courant vient à manquer, n'utilisez jamais un BBQ ou des appareils de chauffage alimentés au kérosène ou au mazout à l'intérieur de votre maison ou logement. Vous vous mettriez alors à risque d'une intoxication au monoxyde de carbone.



ACCUMULATION DE NEIGE

Dame Nature a laissé plusieurs centimètres de neige lors de son passage?

Astuce de pro : pensez à déneiger chaque sortie de votre résidence, y compris le balcon, la terrasse et les fenêtres du sous-sol. Ce petit geste pourrait bien vous sauver la vie en cas d'incendie.

Vous avez un peu de temps devant vous? Bien que la Ville soit responsable du déneigement des bornes d'incendie, l'opération peut prendre quelques jours. Un coup de pouce est toujours apprécié!



COURS D'EAU GELÉS

Plusieurs facteurs doivent être pris en compte lorsqu'on s'aventure sur la glace :

- Son épaisseur;
- Sa friabilité;
- Les courants;
- Les conditions météorologiques;
- La visibilité;
- La qualité de l'eau : une eau polluée gèle moins rapidement qu'une eau propre, et l'eau salée gèle à une température plus basse que l'eau douce;
- La végétation très dense peut empêcher la formation de glace ou du moins favoriser une glace très mince!

Astuce de pro : dans tous les cas, soyez extrêmement prudent.e. Nous connaissons un hiver plus doux, alors évitez les risques inutiles.

La page bienveillante

Le mois de décembre en est certes un de festivités et est souvent associé au partage ainsi qu'à la joie. Il ouvre la porte à l'hiver, qui se poursuivra pour certains un peu trop longtemps... Au cours de cette période parfois grisâtre, monotone et peut-être sous le signe de la solitude, certaines personnes ressentent, à divers degrés, une plus grande détresse psychologique (tristesse, ennui, fatigue, irritabilité, etc.). Voilà pourquoi nous souhaitons dans cette page vous faire part des coordonnées de certaines ressources qui sauront peut-être vous guider à travers les journées plus brumeuses.

Connaissez-vous le Générateur de bonnes actions?

En septembre dernier, le PACTE de la MRC de L'Assomption propulsait une campagne de bienveillance hors du commun. En effet, cette initiative appelée *Générateur de bonnes actions* a pour objectif de sensibiliser l'ensemble de la population à l'importance des petits gestes de bienveillance envers soi et les autres et d'encourager l'intégration facile de ces gestes dans notre quotidien.

« Être bienveillant, faire une bonne action est non seulement bénéfique pour celui qui reçoit, mais également pour celui qui donne. Les bonnes actions attirent les bonnes actions. Notre but est que la population de la MRC de L'Assomption soit génératrice de bonnes actions! Que cela devienne une habitude chez les petits et les grands. »

- Mélanie Gagné,
coordonnatrice de la démarche
du PACTE de la MRC de L'Assomption

Joignez-vous le mouvement? Il sera même possible de comptabiliser les bonnes actions des citoyen.nes grâce à la plateforme bonnes-actions.com.



Des petits gestes pour se sentir mieux :

- **Bouger** : habillez-vous chaudement et marchez, courez, jouez dehors avec les enfants.
- **Prendre l'air** : sortez, cherchez le soleil et laissez-le vous réchauffer.
- **Manger bien, manger mieux** : évitez les repas lourds, privilégiez les plats colorés!
- **Méditer** : faites le vide, respirez profondément, initiez-vous au yoga, étirez-vous.
- **Dormir suffisamment** : un sommeil réparateur est primordial. Si vous éprouvez des difficultés à ce chapitre, lisez avant de vous mettre au lit, méditez et tenez-vous loin des écrans.
- **Ouvrir les rideaux** : faites entrer la lumière dans votre demeure et aérez les lieux!
- **Explorer un nouveau passe-temps** : le tricot, la cuisine, la musique, la danse, la lecture... les possibilités sont infinies!



Ressources en santé mentale

- Service info-Social : 811, option 2
- Prévention du suicide : 1 866 APPELLE (277-3553)
- Avant de craquer : 1 855 CRAQUER (272-7837)
- Revivre (troubles de l'humeur et anxiété) : 514 738-4873
- Écoute Entraide : 514 278-2130
- Jeunesse, J'écoute : 1 800 668-6868
- LigneParents : 1 800 361-5085
- Multi-Écoute : 514 737-3604