Journal Municipal

Volume 28, Numéro 12
Décembre 2023

Municipalité de
ST-JEAN-DE-DIEU

Sommaire

Mot du maire 1
Changement – Collecte du recyclage 1
Horaire des Fêtes du bureau municipal. 1
Horaire des Fêtes - Bibliothèque 2
Message de la Fabrique et horaire des messes 2
Le conseil en bref… 2
Stationnement en hiver – Chemins municipaux 3
Calendriers des collectes 2024 3
Club des 50 ans et plus! – Cartes de membre 3
Taxation 2024 ! 4
Budget 2024 5
Programme triennal… 6
Jeux de cartes du 150ème 7
Info-Loisirs… 7
CPA Les Étoiles Magiques de St-Jean-de-Dieu 7
Campagne de recrutement de bénévoles 8
Vous pouvez éviter les chutes….. 8
Formation « Jeune trayeur » 11
Le dégagement des sorties!… 12
Publicités 12

MOT DU MAIRE

Bonjour à chacun de vous,

Quelle belle année 2023 nous avons vécue, et ce, grâce à la participation de vous tous, citoyens de Saint-Jean-de-Dieu et des environs.

Un merci spécial au comité organisateur et aux bénévoles des fêtes du 150e anniversaire de Saint-Jean-de-Dieu. Plusieurs activités ont été réalisées avec succès. BRAVO!

En cette fin d'année, je voudrais remercier tous les employés(es) municipaux pour leur travail et leur disponibilité.

Noël, c'est la fête qui nous unit, c'est le temps du partage, donc, je vous souhaite le bonheur et toutes les bonnes choses de la vie!

Joyeux Noël et Bonne Année à tous !

Jean-Claude Malenfant,
Maire

CHANGEMENT À L'HORAIRE COLLECTE DU RECYCLAGE

Veuillez prendre note du changement à l'horaire suivant concernant la collecte des matières recyclables :

Secteur Village : La collecte devant avoir lieu le 26 décembre 2023 est reportée au 27 décembre 2023.

Secteur des Rangs : La collecte devant avoir lieu le 26 décembre 2023 est reportée au 29 décembre 2023.

HORAIRE BUREAU MUNICIPAL

Veuillez noter que le bureau municipal fermera ses portes du 22 décembre 2023 à 12h00 au 2 janvier 2024 inclusivement pour la période des Fêtes. Le public aura accès *sur rendez-vous seulement* les 3, 4 et 5 janvier. L'horaire régulier reprendra le 8 janvier 2024 aux heures habituelles soit de 8h30 à 12h00 et de 13h00 à 16h30. Merci de votre collaboration!

JOYEUSES FÊTES À TOUS!

BIBLIOTHÈQUE MUNICIPALE HORAIRE DES FÊTES!

La bibliothèque municipale sera ***fermée*** du ***25 décembre 2023 au 4 janvier 2024 inclusivement***. L'horaire habituel reprendra le

lundi 8 janvier 2024. Les bénévoles de la Bibliothèque vous remercient de vous intéresser à la lecture ! PASSEZ DE BELLES FETES ET UNE ANNEE 2024 DES PLUS MERVEILLEUSES ET PLEINE DE SANTE !

MESSAGE DE LA FABRIQUE DE SAINT-JEAN-DE-DIEU

CATÉCHÈSE FAMILIALE INTERGÉNÉRATIONNELLE DU SECTEUR DES BELLES-VUES

Nous vous invitons les mercredi 17 janvier, 21 février, 20 mars, 17 avril et 15 mai 2024 à 18h30, au sous-sol de l'église de Saint-Jean-de-Dieu. Ces rencontres nous permettront, jeunes et moins jeunes, d'échanger et grandir dans notre humanité et notre vie spirituelle, en faisant des liens avec l'histoire du Petit Prince d'Antoine de Saint-Exupéry en te préparant à tes sacrements.

LAMPIONS DE NOËL, Fabrique St-Jean-de-Dieu

Depuis plusieurs années à l'église de Saint-Jean-de-Dieu, des lampions au coût de 10.00$ font partie de la décoration de Noël. Cette lumière brillera dans l'église tout au long du Temps des Fêtes. Vous pouvez dès maintenant réserver votre lampion en communiquant avec Nicole au bureau au 418-963-2021 ou Germain Sénéchal au 581-646-8021. Nous vous remercions de poursuivre cette belle tradition de Noël.!

HORAIRE DES MESSES À SAINT-JEAN-DE-DIEU

DIMANCHE 24 DÉCEMBRE 2023 À 22 H
MESSE DE NOËL

LUNDI 1e JANVIER 2024 À 10 H
MESSE DU JOUR DE L'AN

Le Conseil de Fabrique vous souhaite un

JOYEUX TEMPS DES FÊTES À TOUS!
SANTÉ, PROSPÉRITÉ!

LE CONSEIL EN BREF!

À la séance extraordinaire du 27 novembre, les directives de changement DC no03, DC no04, DC no05, DC no06, DC no07, DC no08, DC no09, DC no10, DC no11, DC no12 et DC no13, vérifiées et approuvées par la firme FQM, ont été adoptées pour un montant total de 23 964,78 $ incluant les taxes. De plus, un montant de 375 116,03 $ taxes comprises a été approuvé en paiement du décompte progressif no 3 concernant les travaux de réfection de l'aqueduc et de l'égout pluvial (rues de la Salle et Gauvin Ouest).

Puis, une résolution a été adoptée au sujet de la programmation des travaux dans le cadre de la taxe sur l'essence et de la contribution du Québec (TECQ) pour les années 2019-2024.

Le 11 décembre dernier, lors de la séance régulière, la déclaration des intérêts pécuniaires de Mme Annie Lévesque-Lauzier a été déposée et sera transmise au MAMH du Québec par le directeur général

Après l'adoption des procès-verbaux de novembre, des salaires et comptes payés au montant de 1 553 848,62 $ et des comptes à payer totalisant 135 202,93 $ pour le mois de novembre, le calendrier des séances ordinaires du conseil a été adopté. Les séances du conseil programmées en 2024 auront lieu aux dates suivantes à 19h30:

15 janvier 2024	**8 juillet 2024**
12 février 2024	**12 août 2024**
11 mars 2024	**9 septembre 2024**
8 avril 2024	**15 octobre 2024**
13 mai 2024	**11 novembre 2024**
10 juin 2024	**9 décembre 2024**

Une résolution a ensuite été adoptée pour aviser les citoyens de la fermeture du bureau municipal pendant la période des Fêtes. Les services administratifs seront fermés du 22 décembre 2023 à midi jusqu'au 2 janvier 2024 inclusivement. Le public sera accueilli les 3, 4 et 5 janvier sur rendez-vous seulement. L'horaire régulier reprendra le 8 janvier 2024 de 8h30 à 12h00 et de 13h00 à 16h30.

Suivant l'indice des prix à la consommation du Québec (IPC), les salaires de la majorité des employés seront ajustés en fonction de l'IPC d'octobre 2023. La

rémunération des élus de 2023 sera reconduite pour l'année financière 2024 (adopté à la séance du 15 décembre 2023).

Le paiement du décompte progressif nº 7 au montant de 402 757,17 $, taxes incluses, à l'entreprise Marcel Charest et Fils inc. est autorisé, de même que la somme de 20 539,71 $ pour les honoraires professionnels à Architecture Daniel Dumont concernant les travaux de reconstruction du garage municipal.

Par la suite, il y a eu avis de motion relatif au 1er projet de règlement no 464. Ledit projet de règlement a été déposé et adopté par le conseil municipal. Ce règlement a pour objet de modifier le règlement no 231 afin d'encadrer les opérations cadastrales pour des lots conformes mais dont la superficie ne permet la construction.

Enfin, un montant de 100,00 $ a été accordé au Centre Alpha des Basques dans le cadre de leur 40ème anniversaire.

La séance extraordinaire tenue le 12 décembre 2023 se résume quant à elle en l'adoption du budget pour l'exercice financier 2024 ainsi que du programme triennal d'immobilisations 2024-2025-2026 totalisant des investissements de 3 946 675 $.

L'avis de motion pour le règlement 463 a été donné à la séance du 15 décembre. Puis, le 18 décembre, 2 séances ont eu lieu afin d'adopter le règlement de taxation no 463 relatif à l'imposition des taxes foncières (générales et spéciales) ainsi que des autres modes de taxation (compensations et tarifications) nécessaires aux obligations de l'exercice financier 2024 et afin de confirmer l'acquisition d'un souffleur usagé VOHL EA 514 C au montant de 25 294,50 $ taxes comprises.

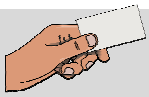
STATIONNEMENT EN HIVER

Il est interdit de stationner ou d'immobiliser un véhicule automobile sur un chemin public entre 23h00 et 7h00 du **15 novembre au 15 avril** inclusivement et ce, sur tout le territoire de la municipalité (y compris les rangs). Tout contrevenant est passible d'amende. Nous demandons la collaboration de tous!

CALENDRIER DE COLLECTES 2024...

Vous recevrez votre calendrier de collectes résiduelles 2024 bientôt. N'oubliez pas de conserver la partie du calendrier qui vous concerne (Secteur « Village » ou secteur « Rang »). Les dates ne sont pas les mêmes pour les deux secteurs. Vous pouvez également consulter le calendrier sur le site de la municipalité au www.saintjeandedieu.ca , dans l'onglet ¨Services aux citoyens¨, en cliquant sur ¨Environnement¨.

Voici l'horaire pour les mois de janvier et février 2024 :



CARTES DE MEMBRE CLUB DES 50 ANS ET PLUS!

Les cartes de membres du Club des 50 ans et plus de Saint-Jean-de-Dieu sont maintenant disponibles. Vous pouvez vous les procurer chez la secrétaire du Club. Vous avez jusqu'au 15 janvier 2024 pour vous les procurer. Communiquez avec Danielle St-Jean Landry au numéro 418-857-6049. Merci !

JOYEUSES FÊTES À TOUS!!!

Danielle St-Jean, secrétaire du Club

TAXATION 2024

Bien que le taux de l'indice des prix à la consommation du Québec (IPC) d'octobre 2023 était établi à 4,2 % le budget de 2024 a connu une légère augmentation de 2.1 % comparativement au budget de 2023, bien en deçà de l'IPC.

Ayant un nouveau rôle d'évaluation en vigueur en 2024 et afin d'en réduire l'impact, le taux de la taxe foncière est passé de 1,32 du cent dollar d'évaluation à 1,09 soit une réduction du taux de plus de 17 %. Le taux de la taxe spéciale « assainissement des eaux » demeurera le même, soit de 0,03 du cent dollar d'évaluation. Nos réseaux d'aqueduc et d'égout ont connu une augmentation importante du coût d'entretien en 2023, il y aura de nouveaux travaux de maintenance importants prévus pour 2024 ce qui explique la hausse du tarif « Aqueduc et égouts ».

Voici un tableau explicatif pour un compte de taxes moyen pour 2024 :

Le compte de taxes pour une maison unifamiliale de 139 420 $ desservie par le réseau d'aqueduc et d'égout, évoluera comme suit en 2024 selon le nouveau rôle d'évaluation :

	2024 nouveau rôle 139 420 $	2023 rôle antérieur 111 346 $
Taxes foncières	1 561.50 $	1 480.90 $
Aqueduc et égouts	453.00 $	315.00 $
Alimentation en eau	59.00 $	59.00 $
Assainissement des eaux	231.00 $	266.00 $
Matières résiduelles	101.00 $	110.00 $
Matières recyclables	46.00 $	52.00 $
Matières organiques	79.00 $	67.00 $
TOTAL	2 530.50 $	2 349.90 $

Augmentation : 180.60 $ ou 1,08 %

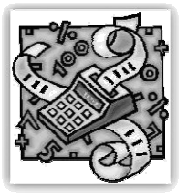
Le compte de taxes pour une maison unifamiliale de 75 200 $ non desservie par le réseau d'aqueduc et d'égout, évoluera comme suit en 2024 selon le nouveau rôle d'évaluation :

	2024 nouveau rôle 75 200 $	2023 rôle antérieur 51 200 $
Taxes foncières	842.24 $	691.20 $
Matières résiduelles	101.00 $	110.00 $
Matières recyclables	46.00 $	52.00 $
Matières organiques	79.00 $	67.00 $
TOTAL	1 068.24 $	920.20 $

Augmentation : 148.04 $ ou 1,16 %

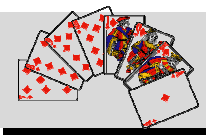
BUDGET 2024

Revenus	Budget 2024	Budget 2023	Variation
Taxes	2 277 102 $	2 086 525 $	9.1%
Paiement tenant lieu de taxes	39 742 $	39 474 $	0.7%
Services rendus	678 175 $	723 860 $	-6.3%
Transferts	1 221 966 $	1 271 244 $	-3.9%
Imposition de droits	21 000 $	31 000 $	-32.3%
Intérêts	15 400 $	15 400 $	0.0%
Autres revenus	15 000 $	15 000 $	0.0%
Total des revenus	**4 268 385 $**	**4 182 503 $**	**2.1%**
Dépenses			
Administration générale	494 441 $	520 613 $	-5.0%
Sécurité publique	521 665 $	381 306 $	36.8%
Transport	1 323 169 $	1 314 693 $	0.6%
Hygiène du milieu	752 116 $	711 409 $	5.7%
Santé et Bien-être	54 100 $	53 000 $	2.1%
Aménagement, urbanisme et développement	372 241 $	310 799 $	19.8%
Loisir et Culture	591 587 $	677 284 $	-12.7%
Frais de financement	294 279 $	271 494 $	8.4%
Total des dépenses	**4 403 598 $**	**4 240 598 $**	**3.8%**
Conciliation à des fins fiscales			
Amortissement	(928 169) $	(927 844) $	0.04%
Remboursement en capital	657 077 $	748 985 $	-12.3%
Total avant affectations	**135 879 $**	**120 764 $**	**0.0%**
Affectations			
Transfert aux activités d'investissement	102 963 $	90 637 $	13.6%
Fonds de roulement	32 916 $	30 127 $	9.3%
Total des dépenses	**4 268 385 $**	**4 182 503 $**	**2.1%**



PROGRAMME TRIENNAL
BUDGET DES DÉPENSES D'INVESTISSEMENT

	Budget 2024	Budget 2025	Budget 2026	Total
Chemins, rues et trottoirs				
- asphalatge drapeau et 5e avenue				
- Rang 8		1 800 000 $		1 800 000 $
Piste cyclable				
- aménagement 1ère partie			70 000 $	70 000 $
Réseau d'aqueduc				
et d'égout				
- Télémétrie réservoir principal			12 525 $	12 525 $
- 3e pompe usine filtration		30 000 $		30 000 $
- bouclages réseau Gauvin Ouest				
(3e, 4e et 5e), de La Salle (TECQ)	35 000 $			35 000 $
- remplacement de conduites		554 900 $		554 900 $
rue de la Rivière (TECQ)				
- bouclages de la Colline (TECQ)		139 000 $		139 000 $
- génératrice stationnaire d'urgence	30 000 $			30 000 $
- chambre de débimètre		20 000 $		20 000 $
- borne fontaine 2e avenue			10 000 $	10 000 $
Garage municipal				
- Réaménagement du garage	55 000 $			55 000 $
- Bloc pour abris à sel	4 000 $			4 000 $
Aréna				
- Frigidaire section bar	3 300 $			3 300 $
- tableau de pointage	10 000 $			10 000 $
- honoraires architecte	20 000 $			20 000 $
- peinture toit aréna	52 500 $			52 500 $
Poste incendie				
- bornes sèches	20 000 $	20 000 $	20 000 $	60 000 $
- Bunker	20 700 $			20 700 $
- camion autopompe			855 000 $	855 000 $
- trailer système feux de champs			10 000 $	10 000 $
Camping				
- Stabilisation des berges	27 500 $			27 500 $
Terrains				
- Terrain industriel : nouveau				
chemin	40 000 $			40 000 $
- caratérisation écologique	5 000 $			5 000 $
Matériel et véhicules				
- Souffleur VOHL	50 000 $			50 000 $
- appareils respir. - cylindres		25 000 $		25 000 $
-machine à pression	5 000 $			5 000 $
-presse hydraulique	2 250 $			2 250 $
Total partiel	**380 250 $**	**2 588 900 $**	**977 525 $**	**3 946 675 $**



JEUX DE CARTES 150ÈME

Pour ceux qui seraient intéressés, il reste quelques jeux de cartes avec le logo du 150e anniversaire disponibles au bureau municipal. Ils sont en vente au coût de 8,00$. Premier arrivé, premier servi…

INFO-LOISIRS

TOURNOI FAMILLE (HOCKEY)

❁ Le **30 décembre 2023**, dès 9h, se tiendra le tournoi de famille au centre communautaire Jean-Claude-Bélisle. Pour s'inscrire, veuillez appeler au 418-963-3529, poste 4 ou par courriel à loisirs1@saintjeandedieu.ca avant le 28 décembre. Le coût est de 100$ par équipe. Au plaisir de vous y voir en grand nombre!

Surveillez l'horaire du centre communautaire sur la page Facebook des ¨Loisirs de Saint-Jean¨ pour le TEMPS DES FÊTES!!!

CPA LES ÉTOILES MAGIQUES…

Le 11 novembre dernier a eu lieu le début de notre 30e saison! Déjà 30 belles années que le club de patinage artistique Les Étoiles Magiques est actif et fait bouger les jeunes de notre communauté.

Nous aimerions remercier tout spécialement Marie-Josée Baril qui entraine le club depuis ses débuts ainsi que sa mère, madame Colette Labelle. Ensemble, elles ont confectionné plusieurs costumes pour les spectacles et offert plusieurs heures de bénévolat.

Nous aimerions aussi remercier tous les membres ou anciens membres et présidentes qui ont exercé au sein du CA durant toutes ces années en plus de nos assistantes de programme. Par souci de n'oublier personne, nous ne pouvons nommer chacun et chacune d'entre vous, mais sachez que vous avez fait une énorme différence dans l'apprentissage du sport chez plusieurs jeunes.

De plus, nous aimerions offrir la chance aux anciennes patineuses de participer pour une dernière fois à un spectacle de fin de saison. Toutes celles qui seraient intéressées à reformer, le temps d'une prestation, un numéro de groupe sont invitées à contacter les membres du CA! Un vin d'honneur sera servi après l'évènement, nous vous invitons à surveiller notre page Facebook afin de connaitre tous les détails.

Marie-Soleil Dubé,
Marie-Pierre Gagnon,
Émilie Lebel,
Sophie Bastille

30 ans,
ça se fête !

CAMPAGNE DE RECRUTEMENT DE BÉNÉVOLES

Le Centre d'Action Bénévole des Basques (CAB) lance une nouvelle campagne de recrutement de bénévoles pour renforcer son engagement communautaire

Trois-Pistoles, le 20 novembre 2023

Le Centre d'Action Bénévole des Basques (CAB) est heureux de lancer sa nouvelle campagne de recrutement de bénévoles. Nous recherchons des personnes motivées pour rejoindre notre équipe et s'impliquer dans des projets enrichissants. Rejoignez-nous dès maintenant !

En tant qu'acteur clé au sein de la communauté des Basques, le CAB offre une variété de services essentiels. Pour continuer à fournir ces services de manière efficace, le CAB a besoin de l'aide précieuse de bénévoles dévoués.

La campagne de recrutement vise à attirer des personnes de tous âges et horizons qui souhaitent donner de leur temps et de leurs compétences pour aider leurs concitoyens. Que vous soyez un étudiant, un retraité ou un professionnel en activité, le CAB a des opportunités de bénévolat adaptées à chacun et selon votre disponibilité.

Pour en savoir plus sur la manière de devenir bénévole au Centre d'Action Bénévole des Basques, nous vous invitons à visiter notre site web : ***www.actionbenevolebsl.org*** ou à nous contacter directement par téléphone au : 418-851-4068. Vous pouvez également nous suivre sur Facebook pour rester informé des dernières actualités et opportunités de bénévolat.

Le CAB remercie chaleureusement toute la communauté pour son soutien continu et se réjouit de travailler ensemble pour un avenir plus solidaire et bienveillant.

Agence de la santé publique du Canada

Canada

Les faits

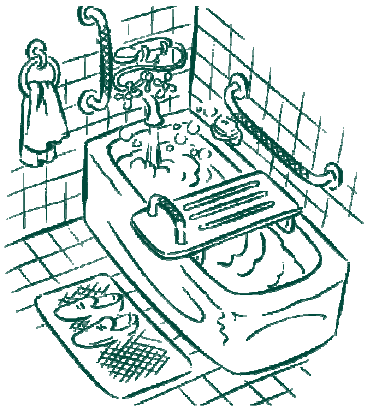
Les chutes occupent le premier rang des causes de blessures chez les aînés du Canada.
À chaque année, entre 20 et 30 % des personnes âgées sont victimes de chutes.
Les hospitalisations liées aux chutes représentent environ 85 % des hospitalisations pour blessures chez les aînés.
Les chutes sont directement responsables de 95 % de toutes les fractures de la hanche.
50 % des chutes menant à une hospitalisation découlent d'une chute survenue à domicile.

Protégez-vous

Personne n'est à l'abri des chutes. La mauvaise nouvelle, c'est que le risque augmente avec l'âge. La bonne nouvelle, c'est qu'il est possible d'éviter les chutes. Mais pour les éviter, il faut d'abord en connaître les causes. Un équilibre fragile, des muscles et des os moins solides, une vue plus faible, une oreille moins fine et des conditions non sécuritaires à l'intérieur et à l'extérieur du domicile sont des facteurs qui accroissent les risques de chute. Demeurer en sécurité sur vos deux pieds exige donc que vous preniez des mesures concrètes pour vous protéger.
Vous pouvez prévenir les chutes en effectuant les modifications nécessaires à votre maison et à vos habitudes, et en vous assurant de bien manger, de rester actif et d'utiliser toute aide fonctionnelle qui peut faciliter votre vie quotidienne tout en augmentant votre sécurité. Votre autonomie et votre bien-être en dépendent. Passez à l'action!

Salle de bain

- Assurez-vous que le fond de votre baignoire ou de votre douche a un revêtement antidérapant.
- Installez des barres d'appui près de la toilette et du bain pour vous aider à vous asseoir et à vous lever. Assurez-vous qu'elles sont bien ancrées.
- Utilisez un siège de toilette surélevé et un siège de bain dans la douche, si vous en avez besoin.
- Essuyez immédiatement les buées d'eau ou les déversements sur le plancher.



Cuisine

- Rangez les casseroles et les articles les plus utilisés dans des endroits faciles d'accès.
- Gardez les objets plus lourds dans les armoires du bas.
- Utilisez un escabeau stable avec une rampe de sécurité pour atteindre les endroits élevés.
- Essuyez toujours immédiatement les liquides renversés.
- Si vous avez des planchers cirés, utilisez une cire antidérapante.
- N'hésitez pas à demander de l'aide si une tâche menace votre sécurité.

Salon et chambre à coucher

- Réduisez les encombrements! Ne laissez pas traîner de fils électriques, de câbles ou tout autre obstacle.
- Pensez à utiliser un téléphone sans fil pour éviter de vous presser pour répondre.
- Ayez un bon éclairage partout dans la maison et installez des veilleuses.
- Assurez-vous que le passage entre la chambre à coucher et la salle de bain est dégagé.
- Les petits tapis et les carpettes « volantes » risquent de vous faire trébucher.
- Débarrassez-vous-en ou assurez-vous qu'ils sont antidérapants.
- Levez-vous lentement du lit ou de votre chaise pour éviter les étourdissements.

Escaliers

- Gardez les escaliers bien éclairés.
- Installez des rampes des deux côtés de l'escalier.
- Enlevez vos lunettes de lecture avant de monter ou de descendre les escaliers.
- Ne vous pressez jamais dans les escaliers. C'est une cause principale de chutes.

Extérieur

- Assurez-vous que les marches et l'allée qui mènent à votre maison sont en bon état, et libres de neige, de glace et de feuilles.
- Gardez votre entrée bien éclairée.
- Rangez les outils de jardinage comme les tuyaux d'arrosage et les râteaux lorsque vous ne les utilisez pas.

Mangez bien

- Des repas nutritifs vous permettent de conserver vos forces, votre résistance et votre équilibre. Mangez beaucoup de fruits et légumes.
- Ne sautez pas de repas. Cela peut entraîner des faiblesses et des étourdissements.

Demeurez actif

- Faites de l'activité physique tous les jours. C'est la meilleure façon d'éviter les chutes.
- Marchez. Faites du tai chi ou toute autre activité qui vous aidera à conserver votre souplesse et votre équilibre.
- Renforcez vos muscles et vos os en faisant des activités ou des exercices de résistance (comme l'entraînement musculaire).
- Consultez votre médecin avant d'entreprendre un programme d'exercice.
- Faites vérifier votre vision et votre ouïe régulièrement.

Attention : médicaments!

- Demandez à votre médecin ou à votre pharmacien quels sont les effets secondaires possibles de vos médicaments.
- Lisez bien les instructions afin que vous sachiez quelles pourraient être les réactions avec d'autres médicaments.
- Si vos médicaments causent des étourdissements et de la somnolence, prévoyez vos activités en conséquence pour éviter les chutes.
- Ne mélangez pas l'alcool et les médicaments. Consommé seul ou combiné à des médicaments, l'alcool peut entraîner des chutes.

Les aides fonctionnelles

- Ne soyez pas gêné d'utiliser les appareils d'aide fonctionnelle. Ils sont conçus pour vous garder sain, sauf et actif.
- Portez vos lunettes et vos prothèses auditives.
- Pensez à utiliser une marchette ou une canne. Si vous utilisez une canne, assurez-vous qu'elle est de la bonne hauteur et qu'elle est munie d'un embout en caoutchouc.
- Il est important de porter des chaussures adéquates. Des chaussures confortables qui supportent bien le pied peuvent vous éviter de faire une chute.
- Renseignez-vous au sujet d'autres aides fonctionnelles ou gadgets qui peuvent vous faciliter les tâches et assurer votre sécurité.
- Utilisez-les!

Si vous tombez...

- Essayez d'atterrir sur les fesses pour prévenir les blessures plus graves.
- Relevez-vous tranquillement. Avant d'essayer de vous lever ou d'accepter l'aide de quelqu'un pour vous relever, assurez-vous que vous n'êtes pas blessé.
- Ne laissez pas la peur de tomber de nouveau vous empêcher d'être actif; l'inactivité augmente encore plus les risques de chute.

Pour plus d'information

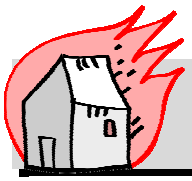
Division des enfants, des aînés et du développement sain
Agence de la santé publique du Canada
Téléphone : 1 800 O-Canada
(1-800-622-6232)
ATS/ATME: 1-800-926-9105
Internet: www.santepublique.gc.ca/aines

Pour éviter les chutes, passez à l'action!

Autres publications

- *Chutes chez les aînés au Canada: deuxième rapport*
- *Chez soi en toute sécurité — Guide de sécurité des aînés*
- *Bruno et Alice — Une histoire d'amour en douze épisodes sur les aînés et la sécurité La sécurité dans les escaliers*
- *Pensez sécurité! (affiche)*
- *Les chutes…victime ou témoin, sachez comment agir*
- *Que faire en cas des chutes… (affiche)*

© Sa Majesté la Reine du Chef du Canada, 2005. Révisé en 2015.
Imprimé : Cat. No. HP25-3/2015F ISBN 978-0-660-23350-5 PDF : Cat. No. HP25-3/2015F-PDF ISBN 978-0-660-23351-2
Pub. : 140472



LE DÉGAGEMENT DES SORTIES

En cas d'incendie, il est essentiel de pouvoir évacuer rapidement votre domicile. Vous et les membres de votre famille pourriez avoir moins de trois minutes pour sortir sains et saufs de votre domicile.

Imaginez les précieuses secondes que vous perdriez si la sortie que vous deviez utiliser lors d'un incendie était enneigée ou obstruée! En hiver, l'accumulation de neige ou de glace devant les sorties extérieures peut nuire grandement à l'évacuation. Voici quelques conseils à tenir compte après chaque chute de neige :

- Assurez-vous que les fenêtres soient déneigées et dégelées. Faites en sorte que celles-ci soient accessibles de l'intérieur pour un jeune enfant et qu'il connaisse la façon d'y accéder et de les ouvrir, en cas de besoin.
- Prévoyez un point de rassemblement accessible à l'extérieur et visible des pompiers dès leur arrivée.
- Pensez à déneiger vos sorties, balcons, de même que votre terrasse et vos fenêtres.

Les Entreprises Jean D'Auteuil Inc.
30, rue Lafrance, St-Jean-de-Dieu
418-963-1328/418-863-2060
- Excavation
- Déneigement
- Drainage
- Installation septique
- Champ d'épuration

Karin Esthétique
Karine Côté
Esthéticienne & électrolyste
418 963-5395 | 215B, Route 293 Nord Saint-Jean-de-Dieu

SFL Placements
REER
CELI-APP
FERR
REEE
ASSURANCES DE PERSONNES
MARC-ALEX BASTILLE
418 863-2256
Un service clé en main partout au Québec.

EMBELLISSEMENT DE L'AUTO
"Vente d'autos et camions usagés"
- Pose de pare-brise
- Peinture, débosselage
- Réparation de véhicules accidentés
AUTOCOLOR Réjean Saindon, prop. 968-3627

pmt roy
l'assurance du courtier
pmtroy.com 1 866 780-0808

Produits Reuzel · Coupe de cheveux · Taille de barbe · Coupe à domicile · Huile à barbe · Avec ou sans rdv
Vincent Gallant Barbier
418-865-4067
22 rue Gauvin E, St-Jean-de-Dieu
Venez voir le "Gallant" barbier

Clinique d'Esthétique Beauté Plus
Guylaine Bélanger, propriétaire
2, 4e Avenue
St-Jean-de-Dieu, QC G0L 3M0
Tél.: 418 963-2915
Téléc.: 418 963-1262
info@esthetiquebeauteplus.ca
www.esthetiquebeauteplus.ca

ALIMENTATION J.-Y. BELZIL INC.
Boucherie • Épicerie licenciée • Agence SAQ
56, rue Principale Nord C.P. 39
Saint-Jean-de-Dieu (Québec)
G0L 3M0
Tél.: (418) 963-2025
Téléc. (418) 963-3360

STUDIO D'ESTHÉTIQUE ET D'ÉLECTROLYSE À L'AVANT-GARDE
- Électrolyse
- Nettoyage de peau
- Épilation à la cire
- Manucure
- Pédicure
- Maquillage
Nadine Turcotte prop.
8, 1ère avenue
St-Jean-de-Dieu
Tél.: (418) 963-2944
Massothérapie
Reçus pour assurances
Membre de l'Association des Électrolystes du Québec Inc.

Sylvie Soulard
MASSOTHÉRAPEUTE
418 551-9037

CONSTRUCTION CLAUDE GAGNON INC.
♦ Excavation, chemins forestiers
♦ Installations septiques "Ecoflo"
♦ Service de tamisage, démolition
♦ Transport de tout genre
♦ Vente de gravier conforme
♦ En affaires depuis 50 ans
Joël Gagnon
150, rue Principale Nord, St-Jean-de-Dieu QC G0L 3M0
Tél. : 418-963-2084
Cell.: 418-868-5146
Au plaisir de vous servir!

Présent dans la communauté
Centre de services Saint-Jean-de-Dieu
71, rue Principale Nord
desjardins.com/caisse-basques
Desjardins
Caisse des Basques