



**HEURES D'OUVERTURE DU BUREAU MUNICIPAL**

du lundi au jeudi, de 8 h 30 à 12 h et de 13 h à 16 h 45 et le vendredi, de 8 h 30 à 12 h

**Le bureau est fermé le vendredi après-midi**

La prochaine séance ordinaire du Conseil municipal se tiendra le

**LUNDI 4 AVRIL 2022 À 19 h 30**

Dans le contexte particulier lié à la pandémie de la COVID-19 il est possible que ladite séance se tienne à huis clos par visioconférence entre les membres du Conseil municipal. De plus, si la réunion est ouverte aux citoyens, aucun enregistrement de la séance ne sera effectué. Vous pouvez transmettre vos questions/commentaires par écrit pour cette séance à la direction générale, par courriel au [direction@mmsg.ca](mailto:direction@mmsg.ca) avant midi le 4 avril 2022.

Vous pourrez consulter une version préliminaire de l'ordre du jour le **jeudi 31 mars 2022** en vous rendant sur le site Internet de la Municipalité ou sur la page Facebook. L'ordre du jour complet sera disponible le jour de la séance.

**DOSSIER D'URBANISME À L'ÉTUDE POUR LA SÉANCE DU 4 AVRIL 2022**

- \* 565, rang de la Montagne - demande de PIIA - revêtement extérieur;
- \* 53, rang Lareau - demande d'appui à une demande à la CPTAQ.

**CONGÉ PASCAL**

Veillez prendre note que le bureau municipal sera fermé le **vendredi 15 avril** et le **lundi 18 avril** en raison du congé pascal. Joyeuses Pâques !

**AVIS PUBLIC**

**AVIS D'ENTRÉE EN VIGUEUR**

**RÈGLEMENT NUMÉRO 2022-284**

Adoption du règlement 2022-284 sur le code d'éthique et de déontologie des élus municipaux

**AUX CONTRIBUABLES DE LA MUNICIPALITÉ DE MONT-SAINT-GRÉGOIRE**

**AVIS PUBLIC** est par les présentes donné que lors de la séance ordinaire tenue le 7 mars 2022, le Conseil de cette Municipalité a adopté le règlement numéro 2022-284 remplaçant le règlement numéro 2017-263 sur le code d'éthique et de déontologie des élus municipaux.

Le règlement numéro 2022-284 entre en vigueur en date du présent avis.

Ledit règlement peut être consulté au bureau municipal situé au 1, boulevard du Frère-André, durant les heures d'ouverture, soit du lundi au jeudi de 8 h 30 à 12 h et de 13 h à 16 h 45 ainsi que le vendredi de 8 h 30 à 12 h. Le règlement est également disponible sur le site Internet de la Municipalité au [www.mmsg.ca](http://www.mmsg.ca) dans la section « Citoyens », « Règlements municipaux ».

Donné à Mont-Saint-Grégoire, ce 10<sup>e</sup> jour du mois de mars 2022.

Manon Donais

Directrice générale et greffière-trésorière

**AVIS PUBLIC**  
**AVIS DE DÉPÔT – PROJET DE RÈGLEMENT**  
**RÈGLEMENT NUMÉRO 2022-285**

Édictant le code d'éthique et de déontologie des employé(e)s de la Municipalité de Mont-Saint-Grégoire

**AUX CONTRIBUABLES DE LA MUNICIPALITÉ DE MONT-SAINT-GRÉGOIRE**

**AVIS PUBLIC** est par les présentes donné que lors de la séance ordinaire tenue le 7 mars 2022, le Conseil de cette Municipalité a procédé au dépôt du projet de règlement numéro 2022-285 abrogeant le règlement numéro 2018-268 concernant le code d'éthique et de déontologie des employés municipaux.

Ledit règlement a pour objet d'abroger le règlement numéro 2018-268 et ses amendements.

Le règlement numéro 2022-285 sera adopté par le Conseil municipal lors de la séance ordinaire qui se tiendra le lundi 4 avril 2022 à 19 h 30.

Ledit règlement peut être consulté sur rendez-vous, en téléphonant préalablement au 450 347-5376, au bureau municipal situé au 1, boulevard du Frère-André, durant les heures d'ouverture, soit du lundi au jeudi de 8 h 30 à 12 h et de 13 h à 16 h 45 ainsi que le vendredi de 8 h 30 à 12 h. Le règlement est également disponible sur le site Internet de la Municipalité au *www.mmsg.ca* dans la section « Citoyens », « Règlements municipaux ».

Donné à Mont-Saint-Grégoire, ce 10<sup>e</sup> jour du mois de mars 2022.

Manon Donais

Directrice générale et greffière-trésorière

**AVIS PUBLIC**  
**AVIS DE DÉPÔT – PROJET DE RÈGLEMENT**  
**RÈGLEMENT NUMÉRO 2022-286**

Concernant la garde des animaux

**AUX CONTRIBUABLES DE LA MUNICIPALITÉ DE MONT-SAINT-GRÉGOIRE**

**AVIS PUBLIC** est par les présentes donné que lors de la séance ordinaire tenue le 7 mars 2022, le Conseil de cette Municipalité a procédé au dépôt du projet de règlement numéro 2022-286 abrogeant les règlements numéro 2014-232, 2020-232-01, 2015-237, 2021-237-01 concernant la garde des animaux.

Ledit règlement a pour objet d'abroger les règlements numéro 2014-232, 2020-232-01, 2015-237, 2021-237-01 et leurs amendements.

Le règlement numéro 2022-286 sera adopté par le Conseil municipal lors de la séance ordinaire qui se tiendra le lundi 4 avril 2022 à 19 h 30.

Ledit règlement peut être consulté sur rendez-vous, en téléphonant préalablement au 450 347-5376, au bureau municipal situé au 1, boulevard du Frère-André, durant les heures d'ouverture, soit du lundi au jeudi de 8 h 30 à 12 h et de 13 h à 16 h 45 ainsi que le vendredi de 8 h 30 à 12 h. Le règlement est également disponible sur le site Internet de la Municipalité au *www.mmsg.ca* dans la section « Citoyens », « Règlements municipaux ».

Donné à Mont-Saint-Grégoire, ce 10<sup>e</sup> jour du mois de mars 2022.

Manon Donais

Directrice générale et greffière-trésorière

## OFFRE D'EMPLOI

### Poste

Assistant(e) aux travaux de voirie (emploi étudiant)

### Type de poste

Temporaire saisonnier (environ 8 semaines) à temps plein.

### Description

La Municipalité de Mont-Saint-Grégoire est à la recherche d'une personne pour occuper le poste d'assistant(e) aux travaux de voirie durant la saison estivale 2022.

Sous la supervision de la directrice générale et greffière-trésorière ainsi que du responsable de la voirie adjoint, l'assistant(e) aux travaux de voirie exécute toutes les tâches requises à ses fonctions dont, notamment :

- Effectuer des travaux horticoles (arrosage des fleurs, coupe des gazons, taille-bordure, etc.);
- Effectuer de menus travaux d'entretien général des bâtiments et des terrains municipaux;
- Toutes autres tâches connexes reliées au fonctionnement normal du service des travaux publics dans la Municipalité.

### Exigences

- Bonne condition physique, doit pouvoir fournir un effort physique soutenu;
- Être autonome, responsable, polyvalent(e) et ponctuel(le);
- Posséder un permis de conduire de classe 5 valide (optionnel);
- Posséder un bon esprit d'équipe et doit aimer travailler à l'extérieur.

### Conditions salariales

Il s'agit d'un emploi d'une durée approximative de 8 semaines débutant à la fin du mois de mai, au tarif de 16,09 \$ l'heure, pour environ 30 heures par semaine, selon les besoins.

### Transmission des curriculum vitae et date limite

Les curriculum vitae doivent être transmis par courrier ou par courriel au plus tard le **4 avril 2022 à 12 h**. La Municipalité ne communiquera qu'avec les personnes dont la candidature aura été retenue pour procéder à une entrevue.

### Responsable

Manon Donais, directrice générale et greffière-trésorière  
Municipalité de Mont-Saint-Grégoire  
1, boulevard du Frère-André  
Mont-Saint-Grégoire (Québec) J0J 1K0  
Téléphone : 450-347-5376 poste 23  
Courriel : [direction@mmsg.ca](mailto:direction@mmsg.ca)



### PROCHAINE PARUTION DU BULLETIN MUNICIPAL

Vous pouvez transmettre vos annonces pour le prochain bulletin par courriel au [taxes@mmsg.ca](mailto:taxes@mmsg.ca), **avant 16 h 45 le mardi 12 avril 2022** pour la parution **du 21 avril 2022**. Pour obtenir plus d'information veuillez communiquer avec le bureau municipal au 450 347-5376.

## ABRIS D'AUTO TEMPORAIRES

La Municipalité rappelle aux citoyens que les abris d'auto temporaires doivent être démantelés **avant le 15 avril**.

L'abris en entier doit être démonté, y compris la structure métallique qui supporte la toile.



## BIBLIOTHÈQUE MUNICIPALE DE MONT-SAINT-GRÉGOIRE

La bibliothèque est située au sous-sol du Centre communautaire au 45, rang de la Montagne. Les heures d'ouverture sont le lundi et mercredi de 18 h 30 à 20 h 30 et le samedi de 10 h à 12 h.

Veuillez prendre note que la bibliothèque sera fermée le lundi 18 avril en raison du congé pascal. Joyeuses Pâques !



### **Vente de livres usagés**

Une vente de livres usagés aura lieu **le samedi 26 mars de 10 h à 16 h** au sous-sol du Centre communautaire. Tous les fonds amassés serviront à l'achat de livres neufs.

### **Atelier de bricolage avec madame Sylvie**

Un atelier de bricolage pour enfants aura lieu le samedi **9 avril de 10 h à 12 h** au sous-sol du Centre communautaire. L'activité s'applique aux enfants de 5 à 12 ans et leur permet de créer des décorations de chambre et des cartes de souhaits. Les parents sont les bienvenus. Des frais de 10 \$ par enfant seront appliqués pour couvrir le coût des matériaux.

Les places sont limitées à 10 enfants; les réservations sont obligatoires (au moins une semaine avant la date de l'activité) par courriel : [boispapiersciseaux@gmail.com](mailto:boispapiersciseaux@gmail.com)

### **Concours de dessin de Pâques**

Fais un beau dessin de Pâques et n'oublie pas d'écrire ton nom au complet sur ton œuvre. Viens le porter à la bibliothèque au plus tard le samedi 16 avril à 12 h. Le gagnant sera désigné par tirage au sort et sera contacté par téléphone. Le concours est ouvert aux abonnés de 13 ans et moins.

### **Heure du conte**

L'activité de l'heure du conte et bricolage est de retour le samedi 23 avril de 10 h 30 à 11 h 30 dans la petite salle située à côté de la bibliothèque. Bienvenue à tous !

## COMMUNIQUÉ DU CERCLE DE FERMILIÈRES DE MONT-SAINT-GRÉGOIRE

L'assemblée mensuelle du Cercle de Fermilières de Mont-Saint-Grégoire aura lieu le lundi 11 avril 2022 à 19 h dans la grande salle du Centre Communautaire au 45, rang de la Montagne, avec mesures sanitaires en place.

Pour toutes informations : Mme Céline Ravenelle au 514 347-9240 ou Mme Jacqueline Goyette au 450 346-6382.

### **Horaire :**

- le tissage: lundi de 13 h à 16 h
- le tricot: mardi de 13 h à 16 h
- la couture : le mercredi de 13 h à 16 h
- le samedi ouvert de 9 h à 11 h

Bienvenue à toutes !

Inscriptions au Cercle, en tout temps, pour les nouveaux membres qui désirent se joindre à nous, afin de partager notre savoir sur l'artisanat.



## CONFÉRENCE EN AGRICULTURE URBAINE

Réservez vos places aux conférences en agriculture urbaine avec Agro-Passion. Les conférences gratuites auront lieu au Centre communautaire situé au 45, rang de la Montagne à Mont-Saint-Grégoire. Les places sont limitées à 40 personnes par conférence.

Les conférences sont : Des poules dans sa cour (14 avril), Bien débuter son potager (28 avril), et Des fleurs plein les papilles (9 juin).

Pour réserver : <https://forms.office.com/r/U7thdNbRtH> ou vous pouvez scanner le code QR.



## INSCRIPTIONS AU SOCCER D'ÉTÉ 2022

Les inscriptions pour le soccer d'été pour les U4 à U8 sont en cours auprès du Celtix Haut-Richelieu pour la saison 2022. Le tarif régulier sera en vigueur du 7 mars au 1er mai, des frais de retard s'appliqueront après cette date. Pour plus d'informations concernant les programmes et pour les inscriptions, visitez le [www.celtix.ca](http://www.celtix.ca)



## RALLYE DE PÂQUES

La Municipalité de Mont-Saint-Grégoire organise un rallye de Pâques du 15 au 18 avril. Un feuillet avec tous les renseignements sera distribué dans vos boîtes aux lettres la première semaine d'avril. L'information sera également diffusée sur notre page Facebook ainsi que notre site web au [www.mmsg.ca](http://www.mmsg.ca)



Pensez à garder vos **contenants consignés** pour la prochaine campagne de financement du Club optimiste de Mont-Saint-Grégoire.

Canettes et bouteilles de plastique avec la mention "Consignée Québec 5¢ Refund" ou "Consignée Québec 20¢ Refund" (**V8 et Bibly ne sont PAS acceptés**)

QUAND? le dimanche 1<sup>er</sup> mai 2022  
OÙ? au Centre communautaire (45, rang de la Montagne)  
HEURE? entre 10 h et 14 h

Vous devez seulement vous présenter avec les canettes et les bouteilles de plastique dans des sacs ou des boîtes. Des bénévoles s'occuperont d'en faire le tri.

Merci de votre participation!



Pour **information** ou si vous êtes dans l'impossibilité de vous déplacer pour venir porter les consignés, appelez au 450 350-0942.

## LICENCES POUR CHIENS ET CHATS

La Municipalité fait maintenant partie de la Famille Proanima ! Vous pourrez bientôt inscrire votre chien directement sur le site web de Proanima au [pronanima.com](http://pronanima.com). Un dépliant vous sera transmis au cours du mois d'avril avec plus d'informations.



## RÉSEAU D'ÉGOUT

La Municipalité tient à aviser les propriétaires de résidence branchée au réseau d'égout que leur pompe de puisard (sump pump) doit être branchée à l'égout pluvial et non à l'égout sanitaire. Ce mauvais branchement crée une surcharge au station de pompage et peut causer des bris. De plus, un branchement non-conforme est passible d'une amende minimale de 300 \$ selon le Règlement 2016-249 relatif aux branchements de services et aux rejets à l'égout.

## DÉFI CHÂTEAU DE NEIGE 2022 - TIRAGE LOCAL

Nous tenons à vous remercier chaleureusement pour votre participation au *Défi château de neige*. Voici les 3 gagnants d'une carte-cadeau d'une valeur de 50 \$ valide dans un commerce de la Municipalité et une chaudière de bonbons Kandju :

- Des Gripoux;
- Le Château de rêves;
- La Pommette.

Félicitations !



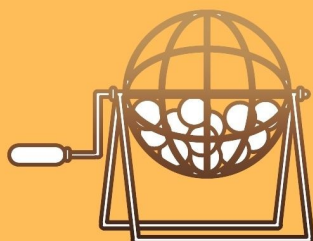
**Organisé  
par le Club Optimiste  
de Mont-Saint-Grégoire**



dimanche **10 avril 2022**  
Les portes ouvriront à 12h30.  
Le BINGO débute à **13 h.**

Au centre communautaire  
45, rang de la Montagne

**Nouveauté!!!**  
**Il y aura des prix pour les petits et  
les grands.**



**10\$**

5\$ par  
carte additionnelle

## **RÈGLEMENT SUR LA SÉCURITÉ DES PISCINES RÉSIDENIELLES**

En date du 1<sup>er</sup> juillet 2021, le *Règlement sur la sécurité des piscines résidentielles* a été bonifié afin d'augmenter la sécurité des aménagements autour des piscines résidentielles et de réduire les risques d'accident de plongeon. Dorénavant, le *Règlement sur la sécurité des piscines résidentielles* s'appliquera à toutes les piscines, peu importe leur date d'installation. Ainsi, les propriétaires de ces équipements construits avant le 1<sup>er</sup> novembre 2010, et qui bénéficiaient d'un droit acquis, auront jusqu'au 1<sup>er</sup> juillet 2023 pour se conformer.

### **Qu'est-ce que les nouvelles normes impliquent?**

Les principaux changements sont les suivants :

- Certaines règles en matière de contrôle de l'accès à une piscine sont renforcées depuis le **1<sup>er</sup> juillet 2021**.
  - o Les clôtures en mailles de chaîne devront désormais être lattées si les mailles dépassent une certaine largeur.
  - o Une bande de dégagement d'au moins un mètre devra être préservée autour d'une piscine ou d'une enceinte, selon le cas.
- Depuis le **1<sup>er</sup> juillet 2021**, toute nouvelle piscine dotée d'un plongoir devra respecter la norme BNQ 9461-100.
- Il n'y aura plus, à compter du **1<sup>er</sup> juillet 2023**, de droit acquis pour les piscines construites avant l'entrée en vigueur du *Règlement* en 2010.

Puisqu'un permis municipal est requis pour installer une piscine ou pour construire une enceinte ainsi qu'une plateforme ou une terrasse donnant accès à une piscine. Nous inviterons les propriétaires et les futurs acheteurs à se renseigner auprès de leur administration municipale pour connaître la réglementation à respecter.

Vous pouvez consulter, sur le site Internet de la Municipalité, un guide d'application ainsi qu'un document-synthèse expliquant les modifications du *Règlement*.

**Au cours du printemps et de l'été 2022, un officier municipal fera la vérification des piscines qui se trouvent sur le territoire de la Municipalité.**

Source : Ministère des Affaires municipales et de l'Habitation

**JE SÉCURISE  
MA PISCINE,  
C'EST MA RESPONSABILITÉ**

**Votre  
gouvernement**



**Québec** 

## **COMMUNIQUÉ DE LA RÉGIE INTERMUNICIPALE D'INCENDIE DE MONT-SAINT-GRÉGOIRE ET SAINTE-BRIGIDE-D'IBERVILLE**



La séance ordinaire du Conseil d'administration de la Régie du mardi 19 avril 2022 à 19 h 30 se tiendra possiblement à huis clos, par conférence téléphonique ou vidéo. Merci de votre compréhension.

Pour communiquer avec la Régie intermunicipale d'incendie, veuillez téléphoner à madame Irène King, directrice générale et greffière-trésorière, au 450-347-5376 poste 28.

### **Soyez pile à l'heure, vérifiez vos avertisseurs de fumée**

La Régie intermunicipale d'incendie vous invite, en collaboration avec le Ministère de la Sécurité publique, à profiter du changement d'heure (deuxième dimanche de mars) pour vérifier votre avertisseur de fumée et, au besoin, remplacer la pile. Rappelez-vous qu'un avertisseur de fumée qui fonctionne en tout temps peut sauver des vies.

Pour vérifier votre avertisseur de fumée, il vous suffit d'appuyer quelques secondes sur le bouton d'essai pour que le signal se fasse entendre. Un avertisseur en bon état émet un signal immédiatement après le déclenchement du bouton d'essai.

Testez aussi sa capacité à détecter la fumée en éteignant, par exemple, une chandelle près de l'avertisseur. Si votre appareil est relié à une centrale, vérifiez auprès de la compagnie si elle a bien reçu le signal.

### **Points importants à retenir**

- ◆ Si votre avertisseur émet des signaux sonores intermittents, c'est que la pile est trop faible et qu'elle doit être changée. N'installez jamais de pile rechargeable.
- ◆ Installez un avertisseur de fumée par étage, y compris au sous-sol et, idéalement, dans chaque chambre à coucher.
- ◆ Installez les avertisseurs de fumée dans les corridors, près des chambres à coucher, en vous assurant qu'aucun obstacle ne bloque la circulation de la fumée. Fixez-les au plafond ou sur les murs, à une distance de 10 à 30 centimètres (4 à 12 pouces) du mur ou du plafond.
- ◆ Remplacez votre avertisseur de fumée tous les 10 ans ou avant, s'il est endommagé ou défectueux. Fiez-vous à la date indiquée sur le boîtier. Ne dépassez jamais la durée suggérée. En l'absence d'indication, ne prenez aucun risque, remplacez-le.
- ◆ Si votre avertisseur de fumée est endommagé ou qu'il n'émet pas de signal après le remplacement de la pile, changez-le.
- ◆ Si vous êtes locataire, votre propriétaire doit vous fournir un avertisseur de fumée; toutefois, vous êtes responsable de l'entretenir, de vérifier régulièrement son bon fonctionnement et de changer la pile, au besoin.

### **Comment choisir un avertisseur de fumée**

- ◆ L'avertisseur de fumée à ionisation est le plus courant. Il s'installe près des chambres à coucher.
- ◆ L'avertisseur de fumée à cellule photoélectrique s'installe près de la cuisine, de la salle de bain et des appareils de chauffage, car il déclenche moins d'alarmes inutiles causées par les vapeurs d'humidité ou de cuisson.
- ◆ L'avertisseur muni d'une pile longue durée au lithium constitue un choix avantageux. La pile, située dans un compartiment scellé, a une durée de vie de 10 ans.

### **À NOTER**

- ◆ L'avertisseur de fumée ne détecte pas le monoxyde de carbone et l'avertisseur de monoxyde de carbone ne détecte pas l'incendie. Pour plus de sécurité, si vous possédez une ou plusieurs sources de monoxyde de carbone (CO), procurez-vous les deux types d'avertisseurs ou un avertisseur qui détecte à la fois la fumée et le monoxyde de carbone.

Pour obtenir plus de renseignements sur l'avertisseur de fumée et la prévention des incendies, visitez le [www.securitepublique.gouv.qc.ca](http://www.securitepublique.gouv.qc.ca). Choisissez l'onglet « Sécurité incendie », puis cliquez sur « Prévenir un incendie ». Vous pouvez également visiter la Régie intermunicipale d'incendie sur Facebook au [www.facebook.com/incendiemsgsbi](http://www.facebook.com/incendiemsgsbi). Ce forum vous permettra de suivre les activités de la Régie et de poser toutes vos questions par rapport au monde de l'incendie. En cas d'événements météo ou de toute autre situation particulière concernant la sécurité civile, la Régie utilisera, entre autres, ce moyen de communication pour diffuser des messages à la population.



## COMMUNIQUÉ DE L'OFFICE MUNICIPAL D'HABITATION HAUT-RICHELIEU

Un logement de 2 chambres à coucher situé au 225, rue Bessette est disponible. Le chef de ménage doit être âgé de 50 ans et plus. Le revenu maximal du ménage ne doit pas excéder 37 000 \$. Le prix du logement est établi en fonction des revenus, soit 25 % et inclut le chauffage et l'éclairage.

Les personnes intéressées peuvent nous contacter au numéro de téléphone 450 348-3831 poste 0.



## COMMUNIQUÉ DU CLUB DE L'ÂGE D'OR

Le dîner à la cabane à sucre du Club de l'Âge d'or se tiendra **le jeudi 21 avril 2022** à l'ÉRABLIÈRE AU SOUS-BOIS situé au 150, chemin du Sous-Bois !

COÛT pour les membres 25 \$ et 30 \$ pour les non-membres

Pour toutes questions, vous pouvez communiquer avec Monique au 450 347-3951



## CAMP DE JOUR DE LA ZONE YOUHO!

Cet été, les enfants seront transportés dans un univers fantastique de la première à la dernière semaine de camp. Un été qui s'annonce magique ! Pour 2022, la Municipalité offre aux enfants inscrits au camp de jour des sorties hebdomadaires gratuites au Camping Domaine du Rêve.

Le camp de jour se déroulera du **27 juin au 19 août 2022**. Les inscriptions débutent le 14 mars et se font en ligne au [www.youhou.zone](http://www.youhou.zone). Pour toutes questions, veuillez communiquer avec eux par courriel au [info@youhou.zone](mailto:info@youhou.zone) ou par téléphone au 1 877-931-6850.



## Cafés-rencontres à Mont-Saint-Grégoire

*Toutes les membres sont les bienvenues,  
peu importe leur lieu de résidence!*

Places limitées, inscription obligatoire par téléphone : 450 346-0662

L'activité est gratuite pour les membres du Centre de femmes.

La carte de membre 2021-2022 est en vente au coût 5 \$.

Merci de vous présenter 20 minutes avant la rencontre avec de l'argent comptant.

Animatrice : Marie Soleil Chrétien

**Centre communautaire**

45, rang de la Montagne  
Mont-Saint-Grégoire

La salle est située au sous-sol.

Passeport vaccinal  
demandé



**Vendredi 8 avril de 9 h 30 à 11 h 30**

### **Apprivoiser la solitude**

À un moment ou un autre, nous finissons toutes par faire face à la solitude. Que ce soit pour une journée, une semaine ou sur une période prolongée, nous vivons toutes la solitude différemment. Plusieurs voient la solitude comme négative, tandis que certaines y voient une période d'accalmie et un temps pour prendre soin de soi. Vous, comment vivez-vous les moments de solitude?

**Vendredi 13 mai de 9 h 30 à 11 h 30**

### **Comment réduire notre facture d'épicerie**

Avec la hausse fulgurante des prix des aliments, comment pouvons-nous économiser sur notre facture d'épicerie ? Échanges et discussions sur les manières de profiter des spéciaux dans les circulaires, des aliments à privilégier et autres trucs pour réduire les coûts d'épicerie.

**Vendredi 3 juin de 9 h 30 à 11 h 30**

### **Quand le corps se fatigue**

Vous est-il déjà arrivé de vous préparer à faire quelque chose et que votre corps décide de ne pas vous suivre? Notre corps et notre esprit vieillissent, se fragilisent et se fatiguent. Comment vivez-vous avec ces changements? Quels sont vos trucs pour les accueillir avec douceur, les accepter et modifier vos habitudes en fonction de ces changements?



## COMMUNIQUÉ DE COMPO-HAUT-RICHELIEU

### **BRUN'O Lebac**

À compter d'avril, la collecte des bacs bruns sera effectuée chaque semaine jusqu'à la fin de novembre. Les autres collectes conservent la même fréquence. Pour le calendrier de collectes, consultez [compo.qc.ca/collectes](http://compo.qc.ca/collectes).

### **Réduire, c'est agir!**

Très prochainement, nous procéderons à l'annonce de quelques activités reliées à la réduction des déchets. Surveillez nos actualités sur notre site web, [compo.qc.ca/reduire](http://compo.qc.ca/reduire), et sur notre page Facebook!

**Réduire,  
C'EST AGIR!**



Compostage  
domestique



Zéro  
déchet



Non au gaspillage  
alimentaire

### **Trois conférences gratuites pour une meilleure gestion de ses déchets**

En avril, Compo-Haut-Richelieu soulignera le mois du Jour de la Terre en offrant des conférences virtuelles gratuites portant sur 3 thèmes différents : la collecte des matières organiques, la lutte au gaspillage alimentaire ainsi que les matières recyclables.

Le mercredi 6 avril se tiendra la conférence « Mieux connaître BRUN'O Lebac ». Toutes les questions pratico-pratiques y seront répondues, de la liste des matières acceptées aux techniques de préparation des matières organiques.

La conférence « Dites oui à l'anti-gaspi! » portera sur le gaspillage alimentaire et aura lieu le mercredi 13 avril. Cette conférence fournira des outils et des trucs simples et pratiques pour maximiser les aliments achetés et réduire la quantité qui prend le chemin du bac brun.

Finalement, le mercredi 20 avril sera consacré aux matières recyclables avec la conférence « Tout savoir sur les matières recyclables ». Cette conférence sera l'occasion de présenter la liste des matières acceptées, mais aussi de démystifier certains mythes sur les matières recyclables.

Chaque conférence, qui inclut une période de questions, est d'une durée approximative d'une heure et sera présentée à deux reprises le même jour, à 12 h et à 19 h. Pour s'inscrire, visiter le [compo.qc.ca/reduire](http://compo.qc.ca/reduire).

### **Défi Zéro Gaspi**

Compo convie les citoyens à s'inscrire au Défi Zéro Gaspi 2022 afin d'avoir accès à une foule de trucs et conseils pour lutter contre le gaspillage alimentaire au quotidien. En seulement quelques clics, les citoyens s'inscrivant via le site [defiantigaspi.com](http://defiantigaspi.com) recevront une infolettre chaque mois incluant un défi inspirant et un cahier téléchargeable de recettes avec des aliments de saison.



## **INSCRIPTIONS AUX ACTIVITÉS - PRINTEMPS 2022**

Vous avez jusqu'au 13 avril 2022 pour vous inscrire aux activités. Vous pouvez vous présenter au bureau municipal durant les heures d'ouverture ou déposer une enveloppe contenant le formulaire d'inscription et votre paiement dans la boîte de courrier municipal située à gauche de la porte d'entrée principale (1, boulevard du Frère-André). Le paiement peut être fait en argent comptant ou par chèque payable à l'ordre de la Municipalité de Mont-Saint-Grégoire. Votre nom, votre numéro de téléphone ainsi que les activités choisies doivent être indiquées sur le formulaire. Toutes les activités se tiennent au Centre communautaire.

*N.B. Aucun remboursement sur les frais d'inscription sauf si annulation suite aux directives de la santé publique en lien avec la pandémie de la COVID-19. Frais de 20 \$ pour les chèques sans provision ou retournés. Un minimum de 8 inscriptions est requis pour chaque cours. La tenue ou l'annulation des cours sera confirmée par courriel ou par téléphone le 14 avril 2022.*

### **Yoga pour tous et méditation avec Carole Labelle**

Aucune expérience requise. Au programme, maîtrise de la respiration et enchainements de postures générant souplesse, force et ancrage. Différentes adaptations posturales vous seront proposées afin de répondre à votre état du moment. Une méditation guidée vous sera offerte en fin de séance afin d'acquérir calme mental et sérénité.

Coût : 90 \$ pour la session de 9 cours

Option 1 : les mercredis soir de 19 h 15 à 20 h 30 du 20 avril au 15 juin 2022

Option 2 : les jeudis matin de 9 h 30 à 10 h 45 du 21 avril au 16 juin 2022

---

### **Respiration et méditation avec Carole Labelle**

Aucune expérience requise. La maîtrise de la respiration (pranayama), augmente notre niveau d'énergie et pacifie notre mental, créant un terrain propice à une pleine conscience par la méditation guidée (Dhyana). Beaucoup plus qu'une heure de paix et de sérénité ! Mais une opportunité d'intégrer dans votre quotidien ces 2 outils indispensables à l'équilibre mental dans notre société moderne.

Coût : 90 \$ pour la session de 9 cours

Dates et heures: les mercredis soir de 18 h à 19 h du 20 avril au 15 juin 2022

---

### **Yoga pour enfants (4 à 7 ans) avec Tuong Le**

Faites découvrir le yoga à vos enfants! Les séances aideront vos enfants à bouger consciemment avec un apprentissage par le jeu et via des histoires. Maximum de 10 inscriptions.

Coût : 45 \$ pour la session de 9 cours

Dates et heures : les mardis soirs de 18 h à 18 h 30 du 19 avril au 14 juin 2022

---

### **Cardio style Turbo-Kick avec Tuong Le**

Venez vous défouler et suer avec un cours de cardio de style Turbo-Kick. Les mouvements sont inspirés du kickboxing et sont couplés avec une musique rythmée pour plus de plaisir et vous faire oublier que vous suiez!

Coût : 90 \$ pour la session de 9 cours

Dates et heures : les mardis soirs de 18 h 45 à 19 h 45 du 19 avril au 14 juin 2022

---

### **Pour toutes questions, communiquez avec :**

Madame Audrey Ashworth

Coordonnatrice des loisirs

450 347-5376, poste 31

loisirs@mmsg.ca

---

## Formulaire d'inscription aux activités

### Identification du participant #1

Nom de famille :

Prénom :

Adresse :

Ville :

Code postal :

Téléphone :

Date de naissance :

Courriel :

### Identification du participant #2 - Cocher si l'adresse est la même que participant #1

Nom de famille :

Prénom :

Adresse :

Ville :

Code postal :

Téléphone :

Date de naissance :

Courriel :

### Identification du participant #3 - Cocher si l'adresse est la même que participant #1

Nom de famille :

Prénom :

Adresse :

Ville :

Code postal :

Téléphone :

Date de naissance :

Courriel :

Nom du cours	Nom du participant	Coût
		<b>Montant total :</b>

Je reconnais que les activités peuvent comporter des risques. Je déclare être en mesure d'entreprendre les activités auxquelles je suis inscrit(e) en toute connaissance de cause et en acceptant les risques qu'elles peuvent comporter.

Je suis informé(e) du contexte et des enjeux liés à la COVID-19, notamment en ce qui concerne les risques, la transmissibilité, les complications pour la santé, les symptômes associés et le caractère évolutif de la situation.

Je déclare que ni participant #1, ni participant #2, ni participant #3, ni aucune personne résidant à la même adresse, n'a manifesté des symptômes associés à la COVID-19 au cours des 14 derniers jours précédents la signature du présent document.

Signature : \_\_\_\_\_ Date d'inscription : \_\_\_\_/\_\_\_\_/\_\_\_\_