



Journée nationale
**promotion
santé mentale
positive** / 13 mars

Mercredi le 13 mars 2024

**Célébrons la Journée
nationale de promotion
de la santé mentale
positive!**



La santé mentale positive, c'est l'affaire de tous et toutes!

Le concept de santé mentale positive a été développé par le psychologue et sociologue Corey Keyes. Il englobe le mieux-être affectif, psychologique et social. Il inclut toutes les personnes, qu'elles aient ou non reçu un diagnostic. Elle met de l'avant l'importance d'accroître et de maintenir le bien-être personnel et collectif et de soutenir la résilience.

Cette journée vise à ce que toutes et tous se sentent interpellés à agir, autant par de petits gestes au quotidien que par de grands projets au sein des différentes communautés en vue de créer, développer et renforcer la santé mentale.

Le 5 mars dernier, votre conseil municipal a adopté une résolution afin de se joindre au mouvement. Faire la promotion de la santé mentale positive revêt tout son sens quand on sait qu'une société en santé constitue une richesse collective et génère beaucoup moins de souffrances.

ROUTES EN PÉRIODE DE DÉGEL

Le Ministère rappelle aux utilisatrices et utilisateurs de véhicules lourds et aux expéditeurs que **les limites de charge autorisées sont réduites en période de dégel sur l'ensemble des chemins publics**. Il en est ainsi chaque année afin de tenir compte de la capacité portante plus faible du réseau routier durant cette période.

Pour la période de dégel 2024, les dates visées de début et de fin de la période de restriction des charges pour la zone 1, dont fait partie Saint-Ignace-de-Stanbridge, sont les suivantes :

• **Du lundi 4 mars (00 h 01) au vendredi 26 avril (23 h 59).**

Selon l'évolution des conditions météorologiques, le début et la fin de la période de restriction des charges peuvent être devancés ou retardés.

RÉPERTOIRE DE NOS ENTREPRISES LOCALES

SCIERIE DUHAMEL

(450) 296-8282
sales@adf-sawmill.com.

SOUDURE GÉNÉRALE JACQUES BOURGOIN

(450) 296-8878
jacquesbourgoin@videotron.ca

FERME FORMIDO

(450) 296-4974
www.fermeformido.com

APICULTURE PATENAUDE

(514) 233-4437
www2.apiculture-patenaude.com

BLEUETIÈRE SARIANNE

(450) 248-4289

L'ÉRABLE AU FIL DU TEMPS

(450) 248-9059
www.erableaufildutemps.ca

EURO-SPA

(450) 248-0666
www.euro-spa.com

BUREAU DE POSTE

(450) 777-2000
451 Rang de l'église sud

PLANTATION DE SAPINS ENOS

(450) 263-9821

KIM TRUDEAU DESIGNER

(514) 835-8596
www.kimtrudeau.ca

L'ŒUF

(450) 248-7529
info@loeuf.ca

ABBATE CHARPENTIER

(579) 488 0253
abbatecharpentier.com

FERME JOHANNE FONTAINE

(450) 204-3540

LAURY PERRON KINÉSIOLOGUE

(581) 997-0111

GARAGE DENIS GAGNON

(450) 296-4952

LES SOEURS RACINES

soeursracines@gmail.com
soeursracines.com

CARREFOUR ST-IGNACE

(450) 296-4236
STATION SHELL

NOPAC ENVIRONNEMENT INC.

(450) 248-4747
www.nopac.ca

GRANGE WALBRIDGE

(450) 248-3153
www.museemissisquoi.ca

EXCAVATION WILLIAM SAYERS ET FILS.

(450) 248 2187



**LE JOURNAL DE SAINT-IGNACE-DE-STANBRIDGE
ÉDITION DE MARS 2024**

**LE COMITÉ DES LOISIRS DE SAINT-IGNACE VOUS INVITE À LA
JOURNÉE ÉRABLEMENT PÂQUES**

Joignez-vous à nous!



**JOURNÉE
ÉRABLEMENT PÂQUES!
SAMEDI LE 23 MARS À PARTIR DE 11HRS**

11H: DÉCORATION DE VOTRE SAC (UN SAC PAR ENFANT)...

11H30: CHASSE AUX COCOS (AVEC VOTRE SAC DÉCORÉ)

11H45: SAC À SURPRISES!

11H À 15H: MAQUILLAGE (AIR BRUSH) ET JEUX

***EN CAS DE PLUIE, LES ACTIVITÉS SE DÉROULERONT À L'INTÉRIEUR, SAUF LA CHASSE AUX COCOS, DONC PRÉVOIR DES CHAUSSURES ET VÊTEMENTS SELON DAME NATURE.**

**FOOD TRUCK DE L'ÉRABLE AU FIL DU TEMPS SUR PLACE DE 12H À 15H.
*BÂTON DE TIRE GRATUIT OFFERT PAR LA MUNICIPALITÉ.**



Journée Astronomique

Éclipse Solaire

INVITATION

LUNDI, LE 8 AVRIL 2024, DE
MIDI À 17H00, AU PARC
DUHAMEL (1601, ROUTE 235,
CANTON DE BEDFORD)

Joignez-vous aux nombreux astronomes amateurs qui seront sur place et partagez avec eux l'expérience unique d'une éclipse solaire totale, puisque nous aurons droit à 3 minutes 20 secondes de totalité.

Le premier contact (moment où la lune commence à éclipser le soleil) sera à 14h15 et l'éclipse totale sera de 15h26 à 15h29.

Afin d'assurer que tous puissent profiter au maximum de ce phénomène spectaculaire et rare, l'accès au site ne sera pas possible entre 15h00 et 15h45. Vous devrez donc arriver avant 15h00 pour vous joindre au groupe.

Une centaine de paires de lunettes seront aussi disponibles sur place afin que les citoyens puissent observer les différentes phases de l'éclipse en toute sécurité.

Nous recherchons des bénévoles pour l'occasion, contactez-nous par courriel ou par téléphone.

C'est un rendez-vous gratuit pour tous !

Pour toutes questions, contactez
loisirs.cantondebedford@outlook.com ou
(450) 248-7576



COMMENT PRÉPARER SON NICOIR À L'ARRIVÉE DU PRINTEMPS



L'hirondelle bicolore et le merle bleu feront leur arrivée dès le mois d'avril. Si vous désirez de nouveaux locataires dans vos nichoirs, n'oubliez pas de nettoyer celui-ci de façon sécuritaire à l'aide de gants, d'une brosse et une solution à base d'eau de Javel pour enlever les brindilles, les branches et les plumes.

Joyeux printemps à vous et vos nouveaux convives!

PRÉPOSÉ(E) AU TERRAIN DE BALLE RECHERCHÉ(E)

La municipalité est à la recherche d'un ou d'une préposé(e) pour la préparation du diamond avant les matchs de balle pour la saison à venir. Les tâches demandées consistent à passer la râcle sur la poussière de roches, faire les lignes et placer les buts. La personne retenue doit être en mesure de faire des factures, de conduire un quatre-roues/manœuvrer de la petite machinerie et soulever des charges. L'horaire représente 2 entretiens par semaine (les mardis et mercredis), ainsi que les deux fins de semaine de tournois (28-29-30 juin et 30-31 août-1er septembre), où l'entretien doit être plus fréquent. La saison est du 14 mai au 21 août et la municipalité fournira le matériel et outils de travail.

Merci d'envoyer votre offre de service au dg@saint-ignace-de-stanbridge.com avant le 4 avril.



PROGRAMME MON ARBRE À MOI

Le programme Mon arbre à moi permet à tout enfant qui naît ou qui est adopté au Québec de recevoir un petit plant d'arbre qui grandira avec lui.

Plants offerts aux parents

Les arbres offerts sont des espèces forestières indigènes du Québec ayant une bonne longévité, soit plus de 100 ans. Ces arbres grandiront pour atteindre de 20 à 25 mètres de hauteur, certains dès l'âge de 30 ans. Habituellement, un choix est offert parmi différentes espèces disponibles.

Inscription

Actuellement, le programme recueille les inscriptions pour les enfants nés, attendus ou adoptés entre le 16 avril 2023 et le 15 avril 2024 inclusivement. Ceux-ci pourront recevoir leur arbre lors des distributions qui se tiendront en mai 2024. Pour recevoir votre petit plant « Mon arbre à moi », vous devez compléter le formulaire d'inscription en ligne au plus tard le 15 avril suivant la naissance. Après cette date, vous serez automatiquement inscrit pour l'année suivante.

Pour remplir le formulaire d'inscription, consulter le site web du programme Mon arbre à moi du gouvernement du Québec.

ESPACE DE RÉEMPLOI - ÉCOCENTRE DE BROME-MISSISQUOI

Saviez-vous qu'il existe un espace de réemploi accessible gratuitement aux citoyens depuis le mois d'août 2022? Cet espace vise à détourner certaines matières prenant le chemin de l'enfouissement, comme les matériaux de construction et les meubles souvent encore très fonctionnels. Pensez à privilégier cet espace afin de donner une deuxième vie aux meubles dont vous souhaitez vous départir!

Pour les organismes à but non lucratif oeuvrant dans le milieu communautaire :

Parallèlement, il existe dans notre communauté plusieurs besoins de base à combler en ce qui concerne l'ameublement. Les organismes communautaires représentent un maillon essentiel pour venir en aide aux citoyens plus vulnérables, mais ils n'ont pas tout le temps l'espace pour accueillir les matières volumineuses. Voilà pourquoi la MRC a mis sur pied un projet dans le but d'offrir un service de réservation de meubles issus de l'espace de réemploi.

Comment ça fonctionne? Lorsqu'un citoyen effectue une demande en ameublement auprès d'un organisme désigné, celui-ci contacte l'écocentre régional et ce dernier vérifiera ce qui est en inventaire. La réservation sera effective pour une durée de 3 jours sauf si un autre délai est convenu. Les articles pourront être récupérés par l'organisme ou le citoyen dans le délai convenu. **L'organisme désigné pour le pôle de Bedford est le CAB de Bedford / (450) 248-2473.**

CAMPS DE JOUR - SAISON ESTIVALE

Lors du dernier conseil municipal, il a été décidé d'aider les familles Ignaçoises pour la période estivale en vous offrant un montant de 100\$ par enfant lors d'une inscription dans l'un des camps de jour suivants :

CAMP DOBY

CAMP DE JOUR DE BEDFORD

Pour vous prévaloir de ce montant offert par la municipalité, vous devez vous présenter au bureau municipal avec une facture et une preuve de résidence.