Le **STAN-INFO**
Avril 2020
Vol. 02 — Numéro 03

# BULLETIN D'INFORMATIONS MUNICIPAL

CENTRE MUNICIPAL
221, rue Centrale, Saint-Stanislas-de-Kostka, (Québec), J0S 1W0
Téléphone : 450-373-8944
Télécopieur : 450-373-8949
https://www.st-stanislas-de-kostka.ca/

Lundi au jeudi : 9 h à 16 h
Vendredi : 9 h à 12 h
*Fermé entre 12 h et 13 h*

## CAMP DE JOUR ÉTÉ 2020

REPORT DES INSCRIPTIONS

En raison de l'incertitude liée à la pandémie de la COVID-19, la période d'inscriptions pour la saison 2020 est reportée.

Pour plus d'informations, suivez la page Facebook *camp de jour St-Stan* ou écrivez-nous à l'adresse loisirs@st-stanislas-de-kostka.ca.

## TABLE DES MATIÈRES

2 **Loisirs :** Défi Santé 2020

3 **Loisirs:** Programmation virtuelle gratuite

4 **Loisirs:** Souper-spectacle, camp de jour, bottin de ressources COVID-19

## COVID-19 (CORONAVIRUS)

**Bottin de ressources**

- Si la COVID-19 vous inquiète ou si vous présentez des symptômes comme de la toux ou de la fièvre, vous pouvez composer le 1-877-644-4545.
- Programme d'aide temporaire aux travailleurs (PATT COVID-19): 1-800-863-6582.
- Ressortissant du Canada à l'étranger: 1-613-996-8885.
- Centre d'action bénévole de Valleyfield: 450-373-2111.
- Bouffe additionnelle (service alimentaire) : 450-264-2241.

Pour tout élément supplémentaire, vous pouvez contacter notre ligne dédiée au 450-373-8809.

**Commerces locaux :**

Jardin St-Stan fait la livraison du lundi au vendredi: 450-373-8106.

La table à Chantal fait la livraison à domicile du lundi au jeudi : 450-371-6126.

© Bérard, Catherine, Grenier, Florian et Paré-Huot, Jérémie

## À LA MAIRIE

**Caroline Huot**
Mairesse

**Poste vacant**
Conseiller District 1
conseiller1@st-stanislas-de-kostka.ca

**Jean-François Gendron**
Conseiller District 2
conseiller2@st-stanislas-de-kostka.ca

**Louise Théorêt**
Conseillère District 3
conseiller3@st-stanislas-de-kostka.ca

**Michel Taillefer**
Conseiller District 4
conseiller4@st-stanislas-de-kostka.ca

**Réjean Dumouchel**
Conseiller District 5
conseiller5@st-stanislas-de-kostka.ca

**Mario Archambault**
Conseiller District 6
conseiller6@st-stanislas-de-kostka.ca

SAINT-STANISLAS-DE-KOSTKA

LE BONHEUR EN FAMILLE,
**ÇA SE VIT ICI !**

## DÉFI SANTÉ 2020

# Défi Santé

**Saint-Stanislas-de-Kostka invite ses citoyens à relever le mois Défi Santé 2020!**

La Municipalité invite ses citoyens à participer au mois Défi Santé, qui est de retour pour une 16e année, du 1er au 30 avril, pour aider les Québécois à réveiller leurs réflexes santé avec la venue du printemps. Les participants sont invités quotidiennement à manger mieux, bouger plus et garder l'équilibre afin de favoriser leur santé physique et mentale. Pour y parvenir et obtenir du soutien gratuit, rendez-vous au DefiSante.ca.

**30 jours pour activer sa santé !**
La majorité des Québécois souhaitent améliorer leurs habitudes : le vrai défi est en général de passer de l'intention à l'action ! Le mois Défi Santé propose une formule motivante pour encourager petits et grands à poser des gestes concrets: **donner plus de place aux fruits et légumes** dans l'assiette, **bouger plus,** entre autres grâce à la marche qui est une activité accessible et **prendre un moment pour se détendre**. Pour y arriver, on invite les participants à y aller graduellement, selon leur réalité et surtout, dans le plaisir !

**Une invitation lancée à tous !**
En participant au volet *Municipalités et familles du mois Défi Santé*, la municipalité de Saint-Stanislas-de-Kostka souhaite malgré le confinement mobiliser les jeunes et les familles de son territoire afin qu'ils adoptent un mode de vie physiquement actif et une saine alimentation. La Municipalité s'est également engagée à soutenir ses citoyens qui prennent part au mois Défi Santé en proposant une programmation. Le mois dernier, la Municipalité avait planifié une programmation au centre municipal, mais celle-ci est annulée et remplacée par des activités et cours virtuels. Pour connaitre la programmation et les activités offertes, abonnez-vous à notre page Facebook de la municipalité de Saint-Stanislas-de-Kostka et rejoignez le groupe *Défi Santé 2020 St-Stan*. Vous pouvez consulter la page 3 pour la programmation proposée.

**Du soutien gratuit et motivant**
Les participants peuvent profiter d'une panoplie d'outils de soutien gratuits, dont :

- Des trucs pratiques et des recettes à DefiSante.ca;
- Le kit de départ, pour se préparer à relever le mois Défi Santé;
- Le questionnaire santé;
- Le kit Vive la bouffe santé;
- Des vidéos d'exercices;
- Des infolettres motivantes;
- Une communauté inspirante sur Facebook et Instagram.

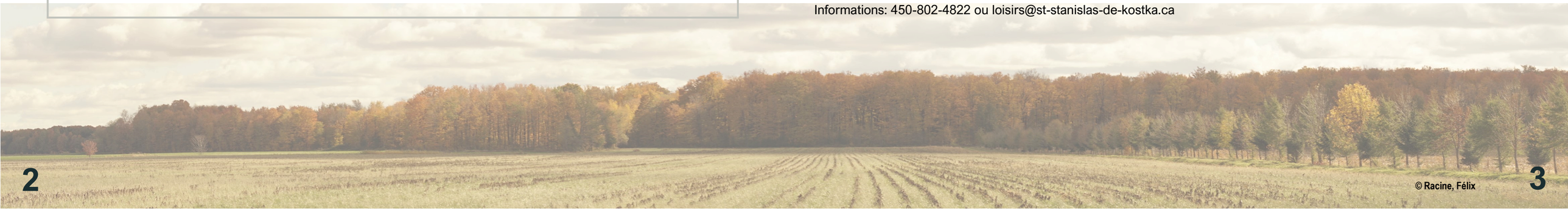
**Renseignements : Page Facebook Municipalité de Saint-Stanislas-de-Kostka et rejoindre le Groupe Défi Santé 2020 St-Stan**

## PROGRAMMATION VIRTUELLE

| JOURS | COURS | GROUPE D'ÂGE | HEURES | DATES | COMMENT S'Y RENDRE | MATÉRIEL NÉCESSAIRE |
|---|---|---|---|---|---|---|
| **LUNDI** | Danse Hip-Hop | 6-10 ans | 18 h à 19 h | 6-13-20-27 | Zoom* **https://us04web.zoom.us/j/6370978411** **ou** téléchargez l'application Zoom, cliquez sur « Join » et *entrez ce numéro :* **637-097-8411** | Internet |
| **MARDI** | Yoga | Pour tous | 10 h à 10 h 45 | 7-14-21-28 | Zoom* https://zoom.us/j/4111567161 ID de réunion : 411 156 7161 | Internet |
| **MERCREDI** | Spinning | Pour tous | 17 h 30 à 18 h 30 | 1-8-15-22 | Page Facebook de Giant/Valleyfield D-Chaîné Vidéo en direct | Internet Vélo stationnaire ou vélo avec un rouleau |
| **JEUDI** | On danse en famille | Pour tous | 16 h à 16 h 45 | 9-16-23-30 | Zoom* https://zoom.us/j/4111567161 ID de réunion : 411 156 7161 | Internet |
| **JEUDI** | Multi-cardio | Pour tous | 9 h 30 à 10 h 30 | 9-16-23-30 | Page Facebook de Lyne Paquet | Internet Poids |
| **VENDREDI** | **ALLEZ PRENDRE L'AIR DEHORS.** | | | | | |
| **SAMEDI** | Spinning | Pour tous | 9 h à 10 h | 4-11-18 | Page Facebook de Giant Valleyfield/D-Chaîné Vidéo en direct | Internet Vélo stationnaire ou vélo avec un rouleau |
| **SAMEDI** | Yoga en famille | Pour tous | 9 h à 9 h 45 | 11-18-25 | Zoom* https://zoom.us/j/4111567161 ID de réunion : 411 156 7161 | Internet |
| **DIMANCHE** | **PASSEZ DU TEMPS DE QUALITÉ EN FAMILLE.** | | | | | |

**** Veuillez entrer sur la video conférence Zoom 15 minutes avant le début des cours.***

Informations: 450-802-4822 ou loisirs@st-stanislas-de-kostka.ca





© Racine, Félix