



BULLETIN MUNICIPAL



Évolution de la Covid-19

LE CANTON DE WENTWORTH FERME L'ACCÈS DE SES BÂTIMENTS MUNICIPAUX DANS LE BUT DE RÉDUIRE LA PROPAGATION DE LA COVID-19



Par souci constant du bien-être de sa population et ses employés, la municipalité du Canton de Wentworth multiplie ses mesures préventives, à savoir :

Vendredi 13 mars 2020 : la municipalité **ferme l'accès au centre communautaire**, suspendant ainsi toutes les activités en cours et ce, jusqu'à nouvel ordre. À ce stade-ci, aucune date de reprise ne peut être déterminée. Nous vous tiendrons informés.

Lundi 16 mars 2020 : la municipalité **ferme l'accès de l'Hôtel de Ville au public**. L'accès au bâtiment est restreint aux employés. La Municipalité continue d'offrir un service à sa population. Par conséquent, pour toute demande d'information ou requête (permis ou autre), vous pouvez communiquer avec nous **par téléphone au 450 562-0701** ou **par courriel à info@wentworth.ca**.

Étant en période de taxes, la municipalité demande aux citoyens d'effectuer leurs paiements soit en utilisant le service en ligne via leur institution bancaire, en venant déposer leurs chèques dans la boîte aux lettres extérieure ou de les faire parvenir par la poste (*nouvelle adresse : 175, chemin Louisa, Wentworth, J8H 0C7). Une période de grâce est exceptionnellement donnée dans les circonstances.

Par ailleurs, une attention particulière doit être portée aux personnes âgées, notamment celles de 70 ans et plus, puisqu'elles sont davantage à risque de complications. Si vous êtes dans cette catégorie, vous devez être quarantaine. En cas de besoin, veuillez contacter la municipalité et nous prendrons les moyens nécessaires d'organiser la livraison des articles essentiels à votre domicile. Cela s'applique également aux personnes vulnérables, personnes vivant seules ou se trouvant dans une situation d'isolement. Votre santé est importante pour nous.

Pour les citoyens de retour de voyage, la consigne d'isolement volontaire de 14 jours doit être respectée. Ces personnes doivent également faire preuve de vigilance et surveiller leurs symptômes.

Le Canton de Wentworth tient à rassurer ses citoyens qu'elle suit l'évolution de la situation de la Covid-19 de près. La municipalité **demande à la population de suivre les recommandations et obligations fortement exigées par le gouvernement du Québec et rappelle à ses citoyens l'importance d'adopter les règles d'hygiène qui s'imposent et de limiter les déplacements non-essentiels**.

PRENEZ SOIN DE VOUS ET DE NOUS

Dans le contexte actuel, la collaboration de la population est primordiale dans la gestion de cette situation hors du commun.

C'est notre responsabilité à tous, pour la santé de tous !

Pour obtenir toute l'information sur la situation ainsi que des renseignements au sujet de la Covid-19 au Québec, visitez le site web

Québec.ca/coronavirus ou si vous êtes inquiets ou présentez des symptômes, veuillez joindre le **1 877 644-4545**.

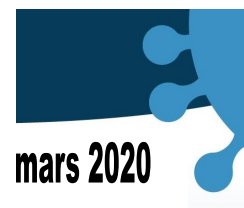


Ensemble, restons forts !

Votre Maire



BULLETIN MUNICIPAL



Évolution de la Covid-19



HÔTEL DE VILLE DU CANTON DE WENTWORTH

175, chemin Louisa, Wentworth (Québec) J8H 0C7

T. (450) 562-0701

courriel: info@wentworth.ca site web : www.wentworth.ca

LIGNE DE RECRUTEMENT DE BÉNEVOLES

450 409-2015



Mobilisation
Argenteuil
COVID-19



www.argenteuil.qc.ca

Bon
à savoir

SITUATIONS
D'URGENCE
9-1-1

NUMÉROS IMPORTANTS

ALIMENTATION, PHARMACIE (cueillettes ou livraisons à Wentworth):

IGA S. Albert, Lachute www.iga.net	t. (450) 0562-6882 (poste 101) courriel: IGA8264service@sobeys.com	(paiement par carte)
MAXI Lachute www.maxi.ca	t. (450) 566-0761	(paiement par carte)
Café Partage Lachute	t. (450) 562-0987	(virement ou argent comptant)
Traiteur Alain Cousineau Lachute	t. (450) 562-0404	(paiement par carte)
Pizzeria Restaurant 327, Brownsburg-Chatham	t. (450) 533-4930	(argent comptant)
Chic-Choc Animal, Brownsburg-Chatham	t. (450) 407-0599	(paiement par carte)
Pharmacie Proxim, Brownsburg-Chatham	t. (450) 533-4239	(paiement par carte)
Familiprix, Lachute	t. (450) 562-0522	(paiement par carte)
Pharmacie Walmart, Lachute	t. (450) 562-0258	(paiement par carte)

Pour obtenir toute l'information sur la situation ainsi que des renseignements au sujet de la Covid-19 au Québec, visitez le site web [Québec.ca/coronavirus](http://Quebec.ca/coronavirus) ou si vous êtes inquiets ou présentez des symptômes, veuillez joindre le **1 877 644-4545**.

RESSOURCES :

CSSS d'Argenteuil	t. (450) 562-3761	www.csssargenteuil.qc.ca
CISSS des Laurentides	t. (450) 432-2777	www.santelaurentides.gouv.qc.ca
Centre d'Entraide Argenteuil	t. (450) 562-5151	www.centreentraideargenteuil.com
Coop Solidarité Coup de Pouce Argenteuil	t. (450) 562-9993	www.coopcpa.ca
Centre d'Action Bénévole d'Argenteuil	t. (450) 562-7447	www.cabargenteuil.ca
Aînés Argenteuil	t. (450) 562-7447 (poste 235)	www.ainesargenteuil.ca
Ressources familiales 4Korners	t. 1 888 974-3940	www.4kornerscenter.org
Transport adapté MRC d'Argenteuil	t. (450) 562-5797	www.argenteuil.qc.ca



Votre

BULLETTIN MUNICIPAL

Wentworth - Mars 2020



HÔTEL DE VILLE

Congés fériés

Les bureaux seront fermés

- **Vendredi saint**
vendredi 10 avril
- **Lundi de Pâques**
lundi 13 avril
- **Journée nationale des patriotes**
lundi 18 mai



Mot du Maire

jmorrison@wentworth.ca

Bonjour à tous,

L'hiver a été favorable aux activités extérieures cette année et j'espère que vous en avez bien profité. Je tiens à remercier notre Service des travaux publics pour son travail acharné afin de maintenir la patinoire en bon état. Quant au déménagement vers le nouvel Hôtel de Ville, tout est enfin terminé grâce au personnel qui a ardemment travaillé dans le but de s'installer. Le Conseil est heureux que le projet ait été achevé sans frais supplémentaires. Nous tiendrons une journée d'ouverture officielle cet été. Entre-temps, n'hésitez pas à venir y jeter un coup d'œil.



Le 26 février dernier, la MRC d'Argenteuil et Fibre Argenteuil (FA) ont organisé une séance d'information publique pour informer la population de l'état du projet Internet haute vitesse. Vous pouvez rester à l'affût des dernières informations en consultant leurs sites Web ou pages Facebook. Voici un bref résumé de ce qui a été présenté: tout ce que FA contrôle progresse très bien, mais les approbations pour l'installation de la ligne prennent un temps extrêmement long et auront un effet significatif sur les dates de livraison. Les connexions à Wentworth sont prévues pour la Phase 5 du projet et devraient actuellement être terminées à l'automne 2021. Les services comprendront des forfaits Internet à 25, 50 et 100 Mo/s ainsi que des options de téléphonie et de télé. Les prix des forfaits seront publiés en avril et devraient être inférieurs à ceux de la concurrence, prenant considération que FA est un organisme à but non lucratif. Le Projet pilote du Lac Curran quant à lui devrait être terminé cet été, ainsi que la portion restante de Dunany qui est prévue pour le printemps 2021. Bien entendu, ces échéanciers dépendent de la coopération de nos partenaires. Ce premier projet couvrira 85% de notre territoire, mais la MRC a récemment demandé des subventions pour couvrir les 15% restants de Wentworth. Si l'approbation est donnée, ce deuxième projet commencera en parallèle avec le premier. La couverture supplémentaire comprendrait le Territoire des Lacs, la Vallée des Diamants et le Chemin Glen. La fin d'une longue attente semble être en vue!

En terminant, n'oubliez pas de venir enregistrer vos chiens et de récupérer leur médaillon avant le 3 juin prochain. Avec l'adoption du décret du gouvernement provincial, toutes les municipalités ont dû adopter un nouveau règlement relativement aux propriétaires de chiens afin d'établir un registre provincial. Pour toute information supplémentaire, je vous invite à communiquer avec le Service d'urbanisme.

À la lumière des récents événements, soyons prudents et prenons le temps de dire à nos enfants que nous les aimons.

Sincères salutations,

Votre maire,
Jason Morrison



TELMATIK, le nouveau système d'alerte à la population



Lors de mesures d'urgence, ce nouvel outil permettra à la municipalité du Canton de Wentworth de communiquer rapidement avec ses citoyens.

Pour recevoir ces alertes, vous devez vous assurer d'être inscrit à notre **système d'alerte Telmatik**. **Inscrivez-vous** dès aujourd'hui en complétant le formulaire joint à votre compte de taxes 2020 ou contactez-nous au 450 562-0701 ou par courriel à info@wentworth.ca

Vous désirez communiquer avec nous ?

Plusieurs options s'offrent à vous:
Par téléphone, courriel ou en personne

L'Hôtel de Ville est ouvert du :
Lundi au vendredi, de 9h à 16h30



***nouvelle adresse* HÔTEL DE VILLE**
175, chemin Louisa, Wentworth, Qc J8H 0C7
Téléphone : (450) 562-0701
Télécopieur : (450) 562-0703
Courriel: info@wentworth.ca
Site web: www.wentworth.ca





Mot du Service de Taxation

TAXES MUNICIPALES 2020

Afin de respecter les échéances, nous vous invitons à ajouter à votre calendrier les dates des versements ou bien, faites-nous parvenir vos chèques postdatés.

Nous vous rappelons que toutes taxes municipales supérieures à 300\$ peuvent être payées en un (1) seul versement unique ou en trois (3) versements égaux, sans intérêts, à condition que les dates des versements, inscrites sur votre compte de taxes, soient respectées.



DATE DE VERSEMENTS

1^{er} versement:
16 mars

et s'il y a lieu, 2^e versement:
15 juillet

3^e versement:
15 septembre

MODES DE PAIEMENT DISPONIBLES:

à l'Hôtel de Ville au 175 chemin Louisa (comptant ou chèque), par la poste ou en ligne via votre institution financière.

IMPORTANT ! Le paiement des taxes en trois (3) versements sans intérêt est un privilège. Un retard de paiement sur l'un ou l'autre des versements annulera ce privilège. Le solde entier devient alors immédiatement exigible et les intérêts sont calculés à partir de cette date jusqu'à ce que le règlement complet soit terminé.

PAIEMENT PAR CHÈQUE

Avant de sceller votre enveloppe, il est **IMPORTANT** de vous assurer que.....

- la date soit correctement écrite;
- le montant soit identique en chiffre et en lettre;
- votre chèque soit **PAYABLE À : CANTON DE WENTWORTH;**
- vos initiales soient apposées à côté d'une correction, le cas échéant;
- Et finalement, que votre chèque soit dûment signé.

Ces simples vérifications éviteront un retard dans la réception de vos paiements, ce qui pourrait générer des intérêts.



PAIEMENT EN LIGNE - RAPIDE ET PRATIQUE !

Choisir le «paiement en ligne» pour payer votre facture de taxes municipales, c'est rapide et pratique ! Utilisez votre numéro de matricule en référence, prenez soin de bien choisir la municipalité du Canton de Wentworth et prévoir un **décalage de 2-3 jours** entre le jour du paiement et le jour de réception par la Municipalité afin d'éviter tout intérêt ou la perte du privilège de 3 versements.

Entente avec les institutions financières suivantes:



VOUS DÉMÉNAGEZ ?

Vous déménagez ? Assurez-vous de faire votre changement d'adresse auprès de la Municipalité en utilisant les coupons au bas de votre facture de taxes (endos) ou en nous informant par courriel à info@wentworth.ca.



RÔLE D'ÉVALUATION

Pour consulter le Service d'unité d'évaluation, visitez notre site web au www.wentworth.ca à l'onglet «Services municipaux», «Grand public: UÉA». Vous serez ensuite dirigé sur le portail d'AccèsCité afin de sélectionner le type de recherche désirée.



Votre Conseil municipal

Assister aux séances de votre Conseil municipal qui ont lieu chaque mois, à 19h, au centre communautaire Wentworth (86, ch. Louisa)



Lundi 6 avril	Lundi 4 mai
Lundi 1 ^{er} juin	Lundi 6 juillet
Lundi 3 août	Lundi 14 septembre
Lundi 5 octobre	Lundi 2 novembre
Lundi 7 décembre	



Aussi disponible sur le site web au www.wentworth.ca



SAVIEZ-VOUS QUE...

Ces services sont offerts à l'Hôtel de Ville (frais applicables)

- ◆ Photocopie: noir/blanc, couleur, recto/verso
- ◆ Télécopie: envoi, réception, interurbain
- ◆ Numérisation
- ◆ Commissaire à l'Assermentation (sans frais)
- ◆ Collecteur de piles domestiques (sans frais)



◆ NOUVEAU!

RÉCUPÉRATION DES BOUCHONS DE LIÈGE

Vous pouvez désormais déposer les bouchons de liège naturel à l'Hôtel de Ville. Ils seront recyclés et utilisés pour créer des produits écoresponsables !

(boîte disponible dans l'aire de réception de l'hôtel de ville)





Service sécurité incendie

Pour toute **URGENCE, COMPOSEZ LE 9-1-1** ou pour tous renseignements ou questions sur la sécurité incendie, nous vous invitons à communiquer avec votre Service de sécurité incendie au (450) 562-0701 poste 2929.



NOUVEAU DIRECTEUR DU SERVICE DE SÉCURITÉ INCENDIE DE WENTWORTH (SSI)

Suivant la signature d'une entente de partage de ressource avec la municipalité du Canton de Gore en décembre 2019, la municipalité du Canton de Wentworth est fière de présenter son nouveau directeur du Service de sécurité incendie, en poste depuis janvier 2020.

Comptant près de 20 ans d'implication dans le domaine de la sécurité incendie, monsieur Luc Gauthier occupe également le poste de directeur du SSI de Gore depuis maintenant 5 ans. Comme notre territoire et ses particularités lui sont bien connus, il est sans contredit la personne toute désignée pour occuper le poste de directeur de notre Service de sécurité incendie (SSI).

C'est avec grand plaisir que le Conseil ainsi que l'équipe municipale se joignent aux citoyens et citoyennes du Canton de Wentworth, pour souhaiter la bienvenue à monsieur Luc Gauthier.

Pour joindre votre nouveau Directeur du Service de sécurité incendie, veuillez composer le (450) 562-0701 au poste 2929.

LA PRÉVENTION AU PRINTEMPS

Au printemps, avant l'apparition de la nouvelle végétation, quelques heures d'ensoleillement suffisent à assécher l'herbe ou tout autre combustible de surface. Du même coup, la forêt environnante devient extrêmement vulnérable. Plusieurs résidents profitent de cette période pour faire le grand ménage de leur terrain. Ils font brûler l'herbe sèche, les amas de branches ou les tas de feuilles mortes.

Ces activités vous sont familières ? **Avant d'allumer, lisez ce qui suit:**

Le vent est votre principal ennemi. En un rien de temps, une bourrasque peut emporter votre brûlage et l'étendre, souvent sur de grandes distances. Une négligence peut vous faire perdre la maîtrise de votre feu, incendier la forêt, causer la perte de votre résidence, de votre chalet ou celui du voisin.

En mettant en pratique ces quelques conseils, vous minimiserez les risques que votre brûlage se propage à la forêt :

- Se renseigner auprès de la municipalité afin d'obtenir l'autorisation d'allumer un feu;
- S'il est possible de faire un feu:
 - * Allumer le feu dans un endroit dégagé, sur sol minéral;
 - * Éviter de brûler lors de grands vents;
 - * Avoir sur place le matériel approprié, afin d'intervenir promptement.



La Société de protection des forêts contre le feu (**SOPFEU**) ainsi que votre **Service sécurité incendie** vous invitent à faire preuve de vigilance, lors de vos activités printanières.

Source: www.sopfeu.qc.ca

Plus de 50 pompiers de la MRC d'Argenteuil reçoivent un diplôme de l'ENPQ



La MRC d'Argenteuil a fièrement procédé, le 24 février 2020, à une remise de diplômes aux pompières et pompiers ayant complété avec succès, en 2018 et 2019, un programme de formation de *Pompier 1* et *Officier* de l'École nationale des pompiers du Québec (ENPQ). Au cours de la cérémonie où étaient

réunis les pompiers, leurs familles ainsi que les élus municipaux, plus de 100 diplômes furent remis aux pompiers des neuf services incendie du territoire de la MRC.

Le préfet de la MRC d'Argenteuil, monsieur Scott Pearce, a réitéré l'importance de la formation des pompiers, qui constitue une partie intégrante des actions du schéma révisé de couverture de risques en sécurité incendie : « La MRC d'Argenteuil tient à féliciter chaleureusement les pompières et pompiers ayant obtenu leur certificat de formation. Leur engagement en faveur des formations de l'ENPQ est le témoignage de leur désir d'améliorer leurs interventions, et ce, au bénéfice de la sécurité de l'ensemble de notre population ».

Félicitations à toutes et à tous !

Les diplômés du Canton de Wentworth



Eric Bergeron



Pier-Olivier Morin

M. Karol-Joe Giroux et Mme Shannon Gravel ont également reçu leur diplôme mais ne pouvaient être présents lors de la remise



Canton de Wentworth... Où vivre en nature devient réalité !



Service d'urbanisme, environnement et travaux publics



NOUVEAU RÈGLEMENT CONCERNANT LA GARDE DE CHIENS SUR NOTRE TERRITOIRE

Afin de respecter le décret du gouvernement provincial concernant la garde de chiens, la Municipalité a mis à jour sa réglementation.



Avant le 3 juin 2020, vous devrez **enregistrer votre chien auprès de la municipalité**. Le coût de la **licence** sera de **5\$ par chien** et un formulaire devra être complété. Sont exclus de cette obligation, les propriétaires ou gardiens de chien qui ont leur résidence principale ailleurs au Québec.

Vous pouvez consulter le **Règlement municipal numéro 2020-003, «Règlement de Sécurité publique concernant la Garde de chiens»** en visitant notre site web au www.wentworth.ca à l'onglet «Communications», «Avis public & Règlements» ou à l'Hôtel de Ville durant les heures d'ouverture (lundi au vendredi, de 9h-16h30).

Pour toute information supplémentaire, nous vous invitons à communiquer avec le Service d'urbanisme en téléphonant au (450) 562-0701.

SOYEZ UN PROPRIÉTAIRE DE CHIEN RESPONSABLE

Lorsque votre chien est à l'extérieur de la limite de votre terrain, il doit **TOUJOURS** être tenu en laisse et gardé sous contrôle.



INSTALLATIONS SEPTIQUES

Saviez-vous que le ministère oblige par son *Règlement Q-2, r.22* que certains types d'installations sanitaires soient **liés en tout temps par un contrat d'entretien** ? À chaque année, les propriétaires doivent transmettre à la Municipalité, le rapport d'entretien annuel effectué.

Pour plus de détails, consultez l'*Article 3.3 du Règlement Q-2,r-22* en visitant le www.legisquebec.gouv.qc.ca/fr

De plus, chaque fois que vous faites vidanger vos réservoirs septiques ou fosses de rétention (incluant fosses pour eaux grises), **vous devez également fournir une preuve de vidange dans les 30 jours** à la Municipalité (*Règlement 61*).

Les rapports d'entretien et preuves de vidanges peuvent être transmis soit par la poste, par courriel info@wentworth.ca ou en personne à l'Hôtel de ville situé au 175 chemin Louisa, durant les heures d'ouverture (lundi au vendredi, 9h à 16h30).



ABRIS TEMPORAIRES

Nous rappelons que la **date limite pour enlever** votre abri temporaire de type «Tempo» est le **15 mai** ◀



VOUS AVEZ UN PROJET EN TÊTE ?

AVANT d'entreprendre des travaux de construction ou de rénovation, veuillez communiquer avec l'inspectrice municipale, Annick Valentine, au (450) 562-0701 (poste 2922) ou par courriel avalentine@wentworth.ca afin d'obtenir toute l'information nécessaire à la réalisation de votre projet et **prendre rendez-vous** si un permis est nécessaire. Bon projet !



Mercredi 22 avril, célébrons par l'action le JOUR DE LA TERRE !

Le Jour de la terre a pour mission d'accompagner les personnes et les organisations à diminuer leur impact sur l'environnement. Aujourd'hui, plus d'un milliard de personnes dans 193 pays passent à l'action chaque année dans le cadre du **JOUR DE LA TERRE** et au fil des ans, cette journée spéciale est devenue le mouvement participatif en environnement le plus important de la planète. Alors, frappons encore un grand coup cette année avec de nouvelles actions et inspirations pour célébrer, chacun à notre échelle, le **JOUR DE LA TERRE** le **22 avril et tous les jours** !



Les Chroniques du CCE (Comité Consultatif en Environnement)

JOUR DE LA TERRE 2020 - Course aux déchets !

Dans le cadre du Jour de la Terre, votre CCE (Comité Consultatif en Environnement) vous propose de vous réunir en petits groupes de jogging ou marche et de ramasser les déchets que vous croiserez sur votre chemin. Une façon ingénieuse pour se remettre en forme tout en réalisant une action positive en environnement.

Il est convenu que cette activité pourrait être réalisée au moment qui vous convient, mais le CCE vous suggère le week-end du 25-26 avril où les médias pourraient être invités afin de permettre un rayonnement et un effet multiplicateur de l'événement. Et SURTOUT, partagez-nous vos photos aux adresses courriel suivantes : info@wentworth.ca

Les membres du CCE 🌱

avalentine@wentworth.ca



POUR RAPPORTER TOUTE SITUATION D'URGENCE, INFRACTION OU INCIDENT EN RAPPORT AUX TRAVAUX PUBLICS APRÈS LES HEURES D'OUVERTURE, COMPOSEZ EN TOUT TEMPS LE 9-1-1



LE BULLETIN VERT



GESTION DES MATIÈRES RÉSIDUELLES DANS LA MRC D'ARGENTEUIL

Dans la MRC d'Argenteuil, chaque fois qu'on fait la gestion du tri de nos déchets, on réfléchit à ce que l'on jette, recycle ou composte.

La campagne **3-2-1-0 La force du nombre**, une initiative régionale pour réduire le gaspillage à zéro.

3-2-1-0.COM

Matières organiques / Composteur communautaire (apport volontaire):

Qu'est-ce qui se composte ? Résidus alimentaires et résidus verts.

COMPOSTEURS COMMUNAUTAIRES
SONT DISPONIBLES
365 JOURS PAR ANNÉE



Résidus alimentaires (matières brunes et sèches):

Fruits, légumes, viande et poisson cuits, fruits de mer (carapaces incluses), os, restants de table (pâtes, riz, sauces, gâteaux, pâtisseries), pain, céréales, produits laitiers, café avec filtre, poches de thé, coquilles d'œufs.

Autres: boîte à pizza, carton souillé par des aliments, essuie-tout, mouchoirs et serviettes de table en papier utilisés, cheveux, poils d'animaux.

Résidus verts (matières vertes et humides):

Herbe coupée, feuilles mortes, branches (moins de 1 centimètre de diamètre et moins de 60 centimètres de long), fleurs, plantes (avec le terreau), écorces, copeaux, brin de scie, mauvaises herbes.



3 composteurs communautaires disponibles à Wentworth:

- au Bureau municipal - 114 chemin Louisa (adjacent à la caserne)
- à l'intersection du chemin Dunany et chemin Boyd
- à l'intersection du chemin Glen et chemin Charlie Chaplin

Pour tout savoir sur la gestion des matières résiduelles: www.3-2-1-0.com ou téléphoner au Bureau municipal au 450 562-0701

Le Défi Santé...



C'est 3 habitudes à améliorer !

Le mois **Défi Santé en avril** invite tous les Québécois à mettre leur santé en priorité et à **poser des gestes simples**.

Il n'est jamais trop tard pour prendre soin de vous !



MANGER MIEUX

Manger mieux, c'est donner plus de place aux fruits et aux légumes, inclure dans son menu une variété d'autres aliments gagnants et faire de l'eau la boisson no 1. Manger mieux, c'est aussi cuisiner plus avec des aliments peu transformés, prendre une pause pour manger, partager ses repas avec d'autres loin des écrans et, surtout, savourer !



BOUGER PLUS

Bouger plus, c'est s'activer 30 minutes par jour...et même plus ! C'est aussi activer son cardio, renforcer ses muscles et faire des exercices d'assouplissement. En fait, c'est saisir toutes les occasions de bouger au fil de la journée: au travail, à la maison, pendant les loisirs ou les déplacements. Et vous, qu'ajouterez-vous à votre routine pour la rendre plus active ?



GARDER L'ÉQUILIBRE

Garder l'équilibre, c'est nourrir toutes les sphères de sa vie: travail, amour, loisirs. C'est s'investir dans chacun de ces aspects en s'assurant de ne pas mettre tous ses œufs dans le même panier. C'est aussi être mieux outillé pour faire face aux exigences du quotidien, gérer son stress et avoir des relations enrichissantes avec les autres...et avec soi-même !

S'engager à prendre soin de soi

On sait déjà qu'on devrait manger plus de fruits et légumes, être plus actif et dormir assez.. mais la vie va si vite qu'on se retrouve trop souvent à s'oublier. Le **Défi Santé en avril** propose donc de se mettre en priorité pendant **30 jours** et de poser des gestes concrets pour améliorer ses habitudes de vie. Allez hop, on arrête les «je n'ai pas le temps» et «je devrais» et on passe plutôt au «je le fais»!

Source www.defisante.ca



LE BABILLARD



t. 450 562-0701

info@wentworth.ca

www.wentworth.ca



POLITIQUE DE LA FAMILLE ET DES AÎNÉS



Par



Café Partage
d'Argenteuil

Un panier santé à votre portée

FRUITS ET LÉGUMES FRAIS À BAS PRIX,
REPAS SANTÉ MAISON, ÉPICERIE ÉCONOMIQUE,
VIANDE ET SUBSTITUTS

LIVRÉ À WENTWORTH AUX 2 SEMAINES !



9.50 \$



14 \$



20 \$



Intéressé à commander ?

Pour connaître tous les détails et placer votre commande, communiquez avec Tina-louise à l'Hôtel de Ville au 450 562-0701 (poste 2919) ou par courriel au info@wentworth.ca



BONNE NOUVELLE !

La municipalité devient encore plus verte !

La municipalité du Canton de Wentworth est soucieuse de son empreinte environnementale et écologique.

C'est pourquoi elle s'engage à devenir encore plus verte en 2020 !



C'est dès septembre que le bulletin municipal «Info Wentworth» sera disponible soit par courriel ou en visitant le site web au www.wentworth.ca.

Cependant, il sera possible de vous procurer une copie papier sur demande (450) 562-0701.

Êtes-vous sur notre liste de diffusion ?
Souscrivez dès maintenant !

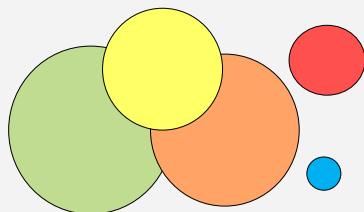
RECEVEZ DANS VOTRE BOÎTE COURRIEL :

- Bulletin municipal Info Wentworth
- CyberMemos
- Avis publics
- Évènements & Activités
- Et autres nouvelles intéressantes !



Inscrivez-vous dès aujourd'hui via le site internet au www.wentworth.ca ou par courriel au info@wentworth.ca

Ensemble, ayons un impact positif pour la planète !



GRATUIT

VIACTIVE

Info: Mary Chuprun
T. (450) 562-9297



du 26 mai au 3 septembre

Les mardis à 10h
Les jeudis à 10h

Centre communautaire
Wentworth
86, chemin Louisa



ST.AIDAN'S

Église anglicane
(86, chemin Louisa)

Messes ont lieu le 3^e dimanche
de chaque mois à 11h

MONASTÈRE PROTECTION DE-LA-MÈRE-DE-DIEU

Archidiocèse orthodoxe
(168, chemin Louisa)

Divine liturgie à tous
les dimanches à 10h30

