

JOURNÉE DE RESSOURCEMENT PLUS D'UNE CENTAINE D'ACTEURS DÉJOUENT LEUR CHARGE MENTALE

Le 10 février 2026 s'est déroulée la journée de ressourcement des acteurs moulinois. Cet événement a été organisé par Habitat Lanaudière, Le Chez-Nous du Communautaire, Le Réseau d'éclaireurs et Le Vaisseau d'Or des Moulins. Les participants ont pu prendre un moment pour se reposer et apprendre des méthodes pour apaiser la charge mentale et nourrir leur mieux-être.

Par *Émilie Bordonado*

À travers des apprentissages expérientiels, chacun a été invité à explorer de nouvelles façons de mieux composer avec les exigences du quotidien. Le mouvement, la respiration et le contact avec l'environnement naturel devenaient alors de puissants alliés pour se recentrer.

Cette journée a offert bien plus qu'un simple moment de formation : elle a créé un espace bienveillant pour ralentir, apprendre autrement et repartir outillé, inspiré et ressourcé. Une parenthèse précieuse, où le mieux-être individuel et collectif était au cœur de chaque expérience.

La journée s'est conclue sur une conférence de l'humoriste Mélanie Ghanimé qui a profondément marqué les participants. Par le rire, l'authenticité et une grande justesse de ton, elle a su mettre des mots sur les réalités vécues par les acteurs du milieu. Un moment rassembleur, à la fois léger et porteur de sens, qui a permis de repartir avec un sentiment d'élan et de reconnaissance.

À l'issue de la journée, l'évaluation est sans équivoque : 100 % des personnes participantes souhaitent la tenue d'une nouvelle édition en 2027, confirmant ainsi la pertinence et la nécessité de cet espace de ressourcement collectif.



MERCI À NOS PRÉCIEUX PARTENAIRES

- CLUB CYCLISTE MASCOUCHE
- DÉPUTÉ MASSON, MATHIEU LEMAY
- LE JOURNAL CRÉATIF AVEC FABI
- HAPPY BOUDDHA
- ISABELLE RODRIGUE, THÉRAPEUTE EN RELATION D'AIDE
- JOSÉE HUOT, TDL LANAUDIÈRE
- LE RELAIS DE MASCOUCHE
- LES ŒUVRES DE GALILÉE
- MÉLANIE GHANIMÉ, HUMORISTE ET CONFÉRENCIÈRE
- POKÉ STATION MASCOUCHE
- SPHÈRE DU BIEN
- STUDIO KLAF
- UNE TEMPÊTE À LA FOIS
- VILLE DE MASCOUCHE



SALON DES RESSOURCES LES MOULINS UN NOUVEAU LIEU, DE NOUVELLES POSSIBILITÉS

La prochaine édition du Salon des ressources s'annonce plus ambitieuse que jamais, avec un changement de lieu qui ouvre la porte à de nouvelles possibilités.

Par *Mélissa Moffette*

Le comité organisateur est très fier et enthousiaste d'annoncer que l'édition 2026 du Salon des ressources se tiendra au Centre Expo Terrebonne.

Après une visite des lieux, l'équipe est repartie inspirée et convaincue que ce nouvel espace permettra d'aller encore plus loin dans l'expérience offerte aux

exposants et aux visiteurs.

Les détails de la programmation et des inscriptions seront dévoilés au cours des prochains mois. Pour rester à l'affût de toutes les informations, il est possible de suivre la page Facebook du Salon des ressources.

SEMAINE DE L'ACTION BÉNÉVOLE UNE MISSION DE COEUR QUI FAIT TOUTE LA DIFFÉRENCE

Chaque printemps, la Semaine de l'action bénévole rappelle l'importance de l'engagement citoyen et du temps donné aux autres, un pilier essentiel de la vitalité de nos communautés. Du 19 au 25 avril 2026, cette semaine sera l'occasion de reconnaître celles et ceux qui, par leurs gestes quotidiens, contribuent à faire une réelle différence.

Par Mélissa Moffette

Au Québec, la Semaine de l'action bénévole est portée et coordonnée par la Fédération des centres d'action bénévole du Québec (FCABQ). Elle s'inscrit dans un mouvement plus large de reconnaissance du bénévolat, en mettant en lumière la diversité des formes que peut prendre l'engagement bénévole, dans tous les milieux.



L'action bénévole, qu'elle soit ponctuelle ou soutenue, individuelle ou collective, se manifeste de mille façons : accompagner, soutenir, organiser, écouter ou transmettre. Ces gestes, souvent discrets, sont pourtant au cœur du fonctionnement de nombreux organismes et services essentiels.

Tout au long de la semaine, l'apport des bénévoles sera souligné par différentes activités de reconnaissance et initiatives locales. Pour en savoir plus sur les activités prévues et les façons de s'impliquer ou de souligner cette semaine, le Centre d'action bénévole des Moulins demeure une référence sur le territoire.

FIER DE CONTRIBUER AU MONDE COMMUNAUTAIRE MOULINOIS



1428, Grande-Allée
Terrebonne, QC.
J6W 6B7

450 471-0388

info@groupe-meunier.com

www.groupe-meunier.com

45 ANS D'EXPERTISE EN SERVICE D'ARPENTAGE
SUR LA RIVE-NORD DE MONTRÉAL

SAISON DES IMPÔTS DES SERVICES EXISTENT

Avec l'arrivée du printemps vient aussi la saison des impôts, une période qui peut représenter un stress important pour plusieurs personnes et familles. Bonne nouvelle : il existe des services communautaires gratuits ou à faible coût pour accompagner celles et ceux qui en ont besoin.

Par Mélissa Moffette

Chaque année, des organismes communautaires et partenaires offrent des cliniques d'impôts destinées notamment aux personnes à revenu modeste, aux aînés, aux étudiants ou à toute personne vivant une situation particulière. Ces services permettent non seulement de produire une déclaration de revenus, mais aussi de s'assurer que les crédits et prestations auxquels une personne a droit sont bien demandés.

Dans la MRC Les Moulins, différentes ressources peuvent vous orienter vers les bons services selon votre situation. Si vous avez besoin d'aide ou si vous vous questionnez sur votre admissibilité à une clinique d'impôts communautaire, n'hésitez pas à vous informer auprès des organismes du milieu qui pourront vous diriger vers les bonnes références.

CAMPS DE JOUR ESTIVAUX PENSEZ À L'INSCRIPTION DÈS MAINTENANT

Chaque printemps, les inscriptions aux camps de jour reviennent au cœur des préoccupations des familles. À Mascouche et à Terrebonne, l'offre est vaste et diversifiée, mais les places sont souvent limitées.

Par Émilie Bordonado

Les inscriptions aux camps de jour estivaux se font généralement entre mars et avril. Les municipalités de Mascouche et de Terrebonne proposent des camps réguliers et thématiques tout au long de l'été pour les enfants d'âge scolaire, offrant un encadrement structuré et des activités adaptées à différents intérêts. Pour connaître les dates exactes, les modalités d'inscription et les critères d'admissibilité, il est recommandé de consulter directement les sites web municipaux.

En complément de l'offre municipale, plusieurs organismes partenaires et organisations privées proposent également des camps de jour spécialisés : sports, plein air, arts, activités aquatiques ou approches pédagogiques particulières. Cette diversité permet



aux familles de trouver une option qui correspond aux intérêts et aux besoins de leur enfant.

Pour avoir un portrait complet de l'offre disponible sur le territoire, les plateformes municipales demeurent la référence à privilégier, mais pas les seules. Faites une recherche et vous serez impressionné par l'offre!

POUR LES DÉTAILS :


VISITEZ LA SECTION CAMPS
DE JOUR SUR LE SITE DE
LA VILLE DE MASCOUCHE




VISITEZ LA SECTION CAMPS
DE JOUR SUR LE SITE DE
LA VILLE DE TERREBONNE



AIDE ALIMENTAIRE UN BESOIN QUI DÉPASSE LA PÉRIODE DES FÊTES

Ce n'est pas seulement durant la période de Noël que l'aide alimentaire est sollicitée : le besoin est présent toute l'année. Au Québec, le réseau des Banques alimentaires répond désormais à plus de 3 millions de demandes chaque mois, soit une hausse de près de 7 % par rapport à l'année dernière et de 37 % depuis 2022, signe que les besoins continuent de croître.

Par Mélissa Moffette

Chaque mois, environ 600 000 personnes uniques reçoivent de l'aide alimentaire à travers le réseau provincial, ce qui représente une pression constante sur les organismes qui tentent de répondre à cette demande soutenue.

Sur le territoire de la MRC Les Moulins, cette réalité ne fait pas exception. Les organismes d'aide alimentaire à Mascouche et Terrebonne voient les demandes augmenter constamment, reflétant une réalité vécue par de nombreuses familles. Ces services répondent non seulement à des besoins alimentaires, mais aussi à des demandes de produits essentiels tout au long de l'année.

Même si la générosité de la population est souvent très forte à travers des campagnes saisonnières, les besoins ne disparaissent pas après le temps des Fêtes. Les coffres se vident, les denrées s'épuisent, et l'aide doit demeurer présente : que ce soit pour soutenir une famille, une personne seule ou une personne en emploi qui peine à joindre les deux bouts, chaque geste compte.

Que ce soit parce que vous avez besoin d'aide, ou parce que vous avez le privilège de pouvoir offrir, n'hésitez pas à faire appel aux organismes locaux qui assurent cette mission essentielle.

**TROUVEZ
VOTRE
ORGANISME :**



MASCOUCHE

Le Relais de Mascouche

TERREBONNE

*Comité d'aide aux Plainois (La Plaine)
Comité d'aide aux Lachenois (Lachenaie)
Les Œuvres de Galilée (Terrebonne-Centre)
SEDAI (Terrebonne-Ouest)*