

Le mensuel de Saint-Valère

DECEMBRE 2020 – VOL. 55
N° 335

INFORMATIONS MUNICIPALES
PAGES 2 et 3

VŒUX DE NOËL
PAGE 6

BIBLIOTHÈQUE MUNICIPALE
PAGES 13 et 14

**PRÉVISIONS BUDGÉTAIRES
POUR L'ANNÉE 2021**

**PAGE
7 et 8**



Notre équipe vous souhaite un Joyeux Noël et vous présente ses meilleurs vœux pour l'année 2021 !

2021

**PAGE
4 et 5**

AVIS IMPORTANTS

DÉNEIGEMENT DES RUES

**MUNICIPALITÉ**
Saint-Valère
Briller par son audace

Le mensuel de Saint-Valère est publié onze fois par année par la Municipalité de Saint-Valère. Ce journal est rendu possible grâce à l'implication de plusieurs bénévoles pour la rédaction des textes autres que les articles municipaux et à la participation financière de la Caisse Desjardins des Bois-Francis.

Merci à vous tous!

Veillez prendre note que la Municipalité de Saint-Valère se dégage de toutes responsabilités quant au contenu des pages dédiées aux organismes locaux et régionaux.



DATE DE TOMBÉE POUR LES PROCHAINS MOIS :

**Le dernier mercredi du mois,
à l'exception du mois de juillet
(pas de parution en août)**

Veillez adresser votre texte, en format Word,
à l'adresse courriel suivante (max. 1 page) :

stvalere@mvalere.qc.ca

*Aucune publicité ne sera tolérée
dans les articles des organismes*



108, rue Olivier, bureau 203,
Victoriaville (Québec) G6P 6V6
www.vosnotaires.info
jbergeron@notarius.net

819.752.3000 
819.758.2822 

notaire
BERGERON
julie



Table des matières

Informations municipales	2 et 3
Déneigement des rues	4 et 5
Vœux de Noël	6
Prévisions budgétaires 2020	7 à 9
Bibliothèque municipale	13 et 14
FADOQ de Saint-Valère	15
Chronique pour les aînés	17
Mouvement des femmes chrétiennes	18
Chronique santé	20

108, rue Olivier, bureau 203,
Victoriaville (Québec) G6P 6V6
www.vosnotaires.info
jbergeron@notarius.net

819.752.3000 
819.758.2822 

notaire
BERGERON
julie



Clinique D'Orthothérapie Lucie Martel

*10 ans d'expérience
Membre 03-1820 Mon Réseau Plus*

-Orthothérapie -Kinésithérapie
-Massothérapie - Drainage lymphatique
-Massage de femmes enceintes
-Oscillations rythmées

819-353-2301 ou 819-350-9852
278 rang 11, St-Valère, Qc, G0P 1M0

Reçus d'assurance disponibles

Informations municipales



COMPTE RENDU DU RAPPORT DES ACTIVITÉS MUNICIPALES

Suite à l'adoption du budget, le *taux de taxes* pour l'année 2021 est :

Taxe foncière :	0,54 \$	Les taux taxes d'ordure seront :	
Taxe foncière sécurité publique :	0,08 \$	Taxe ordure résidentielle	255,93 \$
Taxe foncière voirie :	0,14 \$	Taxe ordure résidentielle saisonnière (chalet)	138,82 \$
Règlement d'emprunt :	0,03 \$	Taxe ordure commerciale	255,93 \$
Total des taxes :	0,79 \$ du 100 d'évaluation		

COMPENSATION

La compensation de base exigée pour l'année 2021 est fixée selon ce qui suit :

a) Vidange sélective en saison :

- a. Première fosse : 119,37 \$
- b. Deuxième fosse, qui doit être située sur le même terrain que la première : 76,30 \$

b) Vidange complète en saison :

- a. Première fosse : 144,63 \$
- b. Deuxième fosse, qui doit être située sur le même terrain que la première : 90,48 \$

c) Vidange planifiée hors saison :

- a. Première fosse : 181,70 \$
- b. Deuxième fosse, qui doit être située sur le même terrain que la première : 90,48 \$

PAIEMENT (COMPENSATION)

Toute compensation prévue au présent article est payable dans les trente (30) jours de la date de l'expédition d'un compte à cet effet par la Municipalité de Saint-Valère, après quoi elle devient une créance.

3.2 À la compensation fixée à l'article 3.1 doit être ajouté une ou plusieurs des compensations additionnelles suivantes, les taxes de services (TPS et TVQ), le cas échéant :

- a) Fosse inaccessible (déplacement inutile ou couvercle non déterré) au moment de la vidange : 46,72 \$;
- b) Pour une fosse de plus de 5,8 mètres cubes, coût pour chaque mètre cube supplémentaire : 23,88 \$;
- c) Coût supplémentaire pour une fosse nécessitant de déployer un tuyau de plus de 45,72 m : 83,06 \$.

De ce montant, il faut ajouter la partie de la taxe non remboursable.





PROCHAINE ASSEMBLÉE DU CONSEIL MUNICIPAL

La prochaine assemblée du conseil aura lieu le **lundi le 11 janvier 2021 à 20 h**, à huis clos, considérant les recommandations de la Santé publique.

Le Conseil est ouvert à vos demandes, mais elles doivent être écrites et déposées au bureau municipal une semaine avant l'assemblée.

COLLECTES DURANT LA PÉRIODE DES FÊTES

Les dates de collectes demeurent inchangées pour la période des fêtes. La collecte du recyclage se fera mardi le 22 décembre et la collecte des déchets mardi le 29 décembre. Les arbres de Noël, quant à eux, seront ramassés le mardi 12 janvier, ceux-ci doivent être exempts de décorations et dégagés des surplus de neige.

LUMIÈRES DE RUES

Si vous remarquez une lumière de rue défectueuse ou brisée, veuillez nous en aviser le plus tôt possible afin d'éviter tout incident. N'oubliez pas de prendre en note l'adresse la plus proche de la lumière en question.

PATINOIRE

Bonne nouvelle!!!

Considérant les nouvelles informations concernant l'ouverture des plateaux d'activités physiques extérieures, le conseil a décidé d'ouvrir la patinoire pour la saison 2020-21, selon les caractéristiques suivantes :

- Un surveillant sera sur place les samedis et dimanches.
- 25 personnes seront admises sur la patinoire pour du patinage libre ou pour du hockey 4 contre 4.
- La capacité intérieure sera de 6 personnes à la fois, pour une durée maximale de 10 minutes.

Veuillez noter que ces conditions pourraient évoluer selon les directives de la santé publique

L'état de la glace sera diffusé régulièrement via la page Facebook de la Municipalité de Saint-Valère.

PÉRIODE DES FÊTES – FERMETURE DU BUREAU MUNICIPAL

Veuillez noter que le bureau municipal sera fermé pour la période des fêtes, soit du **18 décembre au 11 janvier 2021 inclusivement**. Vous pouvez déposer vos documents dans la chute prévue à cet effet du bureau municipal ou nous laisser un message sur notre boîte vocale au (819) 353-3450 !

DÉPART DU COORDONNATEUR AUX LOISIRS

Nous tenons à vous aviser du départ de Monsieur Olivier Cloutier, coordonnateur aux loisirs au sein de l'équipe de la Municipalité de Saint-Valère.

Au nom du conseil d'administration et de l'équipe de la Municipalité de Saint-Valère, nous tenons à remercier sincèrement Monsieur Cloutier pour son professionnalisme, ses nouvelles idées et son énergie au quotidien. Nous lui souhaitons le meilleur dans ses nouveaux défis professionnels !

Jocelyn Jutras

Directeur général et secrétaire-trésorier

Déneigement des rues

! Avis importants !

Protégez votre boîte aux lettres si elle est en bordure de la rue.

Ne stationnez pas votre véhicule dans la rue sans vérifier si c'est permis.

Ne poussez pas la neige sur la voie publique ou les trottoirs.

Ne laissez pas vos bacs en bordure de la rue.



Afin d'assurer une saison de déneigement sécuritaire et efficace, la collaboration des citoyens de Saint-Valère est primordiale. Voici donc quelques consignes importantes à appliquer lors de la saison hivernale :

Aucun bac de collecte ne doit être laissé dans la rue. Les bacs doivent être placés à une distance raisonnable, soit environ un mètre de la rue, afin de permettre le déneigement adéquat. De plus, les bacs doivent être mis à cet endroit au maximum 12 heures avant la collecte.

Il est strictement interdit de pousser, déposer, projeter ou souffler la neige sur un terrain autre que le sien, une installation ou une voie publique. Lors de votre déneigement, il est important de laisser la neige sur votre terrain.

Pour éviter l'endommagement de votre boîte aux lettres lors des opérations de déneigement, nous vous invitons à la protéger adéquatement et de vous assurer de sa visibilité.

Veuillez vérifier s'il est permis de laisser votre véhicule stationné sur la rue afin de ne pas nuire aux opérations de déneigement.

La visibilité restreinte et le poids de la neige peuvent endommager sérieusement vos biens lors des opérations de déneigement. Nous vous demandons donc votre coopération et de prendre les mesures nécessaires pour les tempêtes de neige. La municipalité n'est pas responsable des bacs d'ordures et/ou de récupération, ni des boîtes aux lettres endommagées lors du déneigement des chemins.

Collectes d'ordures hivernales

Collectes hivernales

Si la distance n'est pas respectée, le fournisseur de services ne sera pas tenu responsable pour les balises arrachées ou abîmées. Selon son bon jugement, l'opérateur pourrait ne pas collecter votre bac s'il est trop près d'un obstacle.

Merci de votre collaboration !



Tempête de neige

Bacs tombés, bacs enneigés, bacs sans couvercles remplis de neige, couvercles glacés, rangs non-déneigés, etc.

QUE FAIRE?

Assurez-vous de la bonne disposition de vos bacs. Vérifiez que votre couvercle n'est pas gelé.



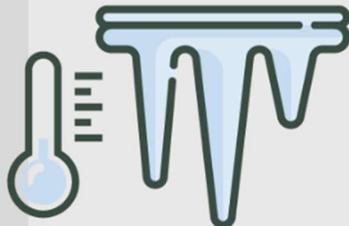
Merci de votre collaboration!

Vidange des fosses septiques en hiver



Programme de vidange des fosses septiques dans la MRC d'Arthabaska

Consignes hivernales



1. **Dégager les couvercles** en excavant d'au moins 10 cm (4") la neige et la terre.
2. **Identifier l'emplacement** des couvercles.
3. **Ouvrir légèrement les couvercles** et déposer un petit bâton pour éviter que les couvercles ne gèlent en place.
4. **Préparer un chemin d'accès** pour l'opérateur.

FOSESARTHABASKA.CA

Municipalité de Saint-Valère

Toute notre équipe vous souhaite un bon temps des fêtes!


Guy Dupuis
Conseiller


Denis Bergeron
Conseiller


Yvan Maréchal
Conseiller


Olivier Cloutier
Coordonnateur aux loisirs



Nous profitons de cette période de réjouissance pour vous offrir nos meilleurs vœux.

Que Noël et la nouvelle année soient la promesse de jours de bonheur, de paix et de santé.

Joyeux Noël ! Bonne année !


Marcel Larochelle
Conseiller


Eric Morissette
Conseiller


Valérie Fortier
Conseillère


Yvan Veilleux
Inspecteur en retraite


Jennifer Emond
Aide administrative


Philippe Habel
Inspecteur en bâtiment


Marie-Christine
Maire


Jocelyn Turcas
Directeur général

PRÉVISIONS BUDGÉTAIRES 2021

REVENUS	Budget 2020	Budget 2021	% Budget
Taxes :			
Revenus base sur taxes foncières	907 206,00 \$	922 633,00 \$	43,31
Sécurité publique	115 201,00 \$	136 686,00 \$	6,42
Voirie	201 601,00 \$	239 201,00 \$	11,23
Règlement d'emprunt (centre munic.)	43 200,00 \$	51 257,00 \$	2,41
Revenus spécifiques :			
Enlèvement ordures, récupération (résidentiel)	136 707,00 \$	140 483,00 \$	6,59
Réseaux affaires sociales	7 200,00 \$	7 200,00 \$	0,34
Diversifications revenus & terre publique	719,00 \$	832,00 \$	0,04
Location salle	3 100,00 \$	2 000,00 \$	0,09
Revenus de TPS et TVQ	0,00 \$	4 000,00 \$	0,19
Autres recettes ristourne	1 000,00 \$	500,00 \$	0,02
Loisirs	16 500,00 \$	11 500,00 \$	0,54
Fosses septiques	31 775,00 \$	35 150,00 \$	1,65
Subvention transfert conditionnel :			
Subvention voirie	155 797,00 \$	179 390,00 \$	8,42
Subvention collecte sélecte	34 000,00 \$	33 000,00 \$	1,55
Subvention enlèvement neige	75 012,00 \$	84 418,00 \$	3,96
Subvention compensation mat. résid.	15 000,00 \$	14 000,00 \$	0,66
Dotation spéciale	10 454,00 \$	0,00 \$	0,00
Imposition droit (dérogation mineure)	800,00 \$	1 100,00 \$	0,05
Appropriation du surplus	200 000,00 \$	200 000,00 \$	9,39
Autres revenus - carrières	2 200,00 \$	1 200,00 \$	0,06
Autres recettes remboursement	10 500,00 \$	0,00 \$	0,00
Autres remboursement frais documents	0,00 \$	600,00 \$	0,03
Journal (publicité)	4 300,00 \$	1 500,00 \$	0,07
Contribution loisirs & culture	7 209,00 \$	7 285,00 \$	0,34
Droit mutation	35 000,00 \$	30 000,00 \$	1,41
Permis licence construction	2 500,00 \$	1 800,00 \$	0,08
Constat d'infraction (Sûreté du Québec)	2 500,00 \$	3 500,00 \$	0,16
Intérêt de banque	5 000,00 \$	4 200,00 \$	0,20
Intérêt sur arrérages de taxe	6 500,00 \$	6 000,00 \$	0,28
Location tour	10 912,00 \$	10 900,00 \$	0,51
Total des revenus	<u>2 041 893,00 \$</u>	<u>2 130 335,00 \$</u>	<u>100%</u>



CHARGES	Budget 2020	Budget 2021	% Budget
Administration générale :			
Législation	57 958,00 \$	59 330,00 \$	2,79
Gestion financière et administrative	294 264,00 \$	308 099,00 \$	14,46
Évaluation	42 370,00 \$	47 528,00 \$	2,23
Greffé :			
Élection	0,00 \$	11 150,00 \$	0,52
Sécurité publique :			
Police	113 935,00 \$	120 282,00 \$	5,65
Incendie	176 021,00 \$	180 440,00 \$	8,47
Brigadière	6 177,00 \$	5 815,00 \$	0,27
Surveillance et entente SPAA	2 638,00 \$	2 660,00 \$	0,12
Transport :			
Voirie municipale	337 746,00 \$	337 895,00 \$	15,86
Enlèvement de la neige	190 277,00 \$	164 669,00 \$	7,73
Éclairage des rues	9 300,00 \$	8 300,00 \$	0,39
Transport	6 717,00 \$	6 790,00 \$	0,32
Hygiène de milieu :			
Enlèvement des ordures	169 971,00 \$	184 408,00 \$	8,66
Urbanisme, loisirs & culture :			
Urbanisme	88 823,00 \$	94 700,00 \$	4,45
Promotion développement et revitalisation	16 969,00 \$	18 002,00 \$	0,85
Parc	117 194,00 \$	110 598,00 \$	5,19
Salle municipale	9 622,00 \$	9 885,00 \$	0,46
Bibliothèque	25 700,00 \$	26 740,00 \$	1,26
Culture	6 412,00 \$	6 256,00 \$	0,29
Loisirs	8 489,00 \$	11 540,00 \$	0,54
Remb. intérêt (règlement d'emprunt)	49 000,00 \$	37 500,00 \$	1,76
Remb. fonds roulement	15 000,00 \$	15 000,00 \$	0,70
Fonds dépenses en immobilisation :			
Voirie municipale	287 310,00 \$	328 748,00 \$	15,43
Informatique	10 000,00 \$	20 000,00 \$	0,94
Loisirs	0,00 \$	14 000,00 \$	0,66
Total des dépenses	2 041 893,00 \$	2 130 335,00 \$	100%



Les prévisions budgétaires sont données à Saint-Valère, ce 17 décembre 2020

Jocelyn Jutras

Directeur général et secrétaire-trésorier

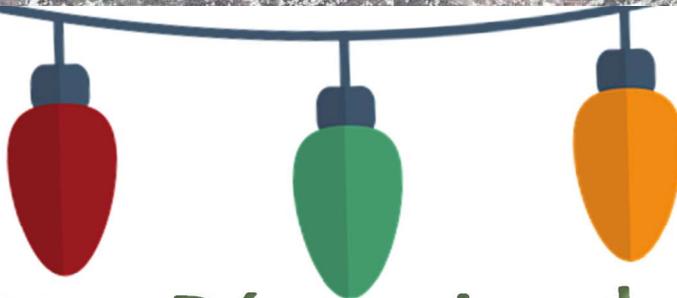
Voici quelques informations sur le budget 2020

Il y aura une baisse de taxe, soit la taxe foncière qui passe de 0,63 \$ à 0,54 \$, la baisse du taux est suite au dépôt du nouveau rôle d'évaluation pour 2021, le montant total des taxes foncières sera de 0,79 \$ du cent d'évaluation. Il y aura une augmentation des taxes d'ordures ainsi que des taxes de vidange de fosses septiques, voir l'information à la page 2.

Dans le budget, le département des transferts à l'état des activités d'investissement en voirie présente un montant de 328 748 \$ pour l'aménagement du terre-plein au centre du village, travaux d'asphaltage rang Courtois et un investissement en loisirs au montant de 14 000 \$ est présenté pour la réparation de la bâtisse et de la terrasse dans le parc. Les travaux du terre-plein ne se sont pas réalisés en 2020, car nous n'avons pas pu obtenir les autorisations du Ministère de l'Environnement ; de nouveaux rapports sont exigés et en préparation par la firme d'ingénieur. Nous avons espoir d'obtenir les autorisations en 2021.

Informations suite à l'augmentation du rôle d'évaluation du secteur agricole

La municipalité a reçu une demande des producteurs agricoles pour une rencontre afin de discuter de la possibilité d'un taux de taxes différent quant à la portion agricole. Suite au départ de l'évaluateur de la MRC, la municipalité a eu une problématique en lien avec le sommaire du rôle, soit pour la répartition agricole et, de plus, dû à l'entrée en vigueur de la nouvelle Loi 48 en 2021, il y aura une nouvelle répartition fiscale pour les terres agricole ainsi que les boisés. Les dites modifications ne seront pas disponible par la MRC (évaluation) avant le 15 décembre 2020. La municipalité n'ayant pas ces données, il est difficile d'étudier les impacts d'une telle demande avec le court délai que nous disposons. Pour ces raisons, le conseil va maintenir, pour l'année 2021, le même montant de taxe foncière résidentielle et agricole. Au courant de l'année 2021, le conseil fera une rencontre avec les producteurs agricoles pour discuter de leurs problématiques, étudier la possibilité de faire un taux différent suite à l'augmentation du secteur agricole et voir l'impact fiscal sur l'ensemble des contribuables de la municipalité.



Concours – Décoration de Noël!

Merci à tous d'avoir participé au concours et d'avoir permis l'ajout d'une note féerique dans les rues de Saint-Valère !

Félicitations aux gagnants :

Madame Nadia Hébert
Madame Ariane Martin
Famille Lamontagne-Béland



Un panier de Noël apporte joie et réconfort



Bonjour à vous tous!!

En ce début de cette nouvelle année, nous souhaitons que tous vos vœux se réalisent :

Bonheur, Succès et surtout la **Santé**.

Un gros **MERCI**, à toutes les personnes, qui de près ou de loin, ont participé au bonheur des familles dans le besoin. C'est un **Geste** qui symbolise l'équité et la solidarité.

C'est grâce à vous, nos **généreux commanditaires** ainsi qu'aux **donateurs** anonymes que nous avons pu distribuer des **Paniers de Noël**, aux familles moins bien nanties, de notre Municipalité de Saint-Valère.

L'argent reçu a été utilisé pour l'achat de produits périssables : mets cuisinés et frais ainsi que d'autres denrées... Si on ajoute, à cela, les produits non périssables recueillis dans notre milieu, nous obtenons des paniers bien remplis, de victuailles de toutes sortes.

Au nom de tous ceux qui ont reçu des paniers, nos plus **sincères remerciements**. Votre **collaboration** a été **grandement appréciée!**

MERCI !!! Pour votre précieux soutien.

Le Comité de Noël du partage de Saint-Valère :

Présidente : Hélène Bergeron

Vice-prés. : Diane Nolette

Secrétaire : Rolande Fleurant. Hébert

Membres : Louissette Fournier
Alain Allard



RETOUR SUR L'ACTIVITÉ DE NOËL EN FÊTE

Ce dimanche 13 décembre, il y avait de la grande visite à Saint-Valère. Le Père Noël, ses lutins et son gros carrosse ont défilé dans les rues et rangs de la municipalité pour faire 71 petits heureux.

Nous souhaitons remercier les Autobus Bourassa et les membres du conseil qui nous ont donné un énorme coup de main pour cette merveilleuse distribution.

Nous vous laissons sur quelques souvenirs de cette belle aventure en page couverture!





Josée Joseph
Courtier immobilier résidentiel
jjoseph@viacapitale.com

121, Bois-Francis Sud, Victoriaville (Qc) G6P 4S4

819.350.7949

www.viacapitalecentreduquebec.com

une pelouse qui a de la vie !

Tél. : 819 353-2700
Télec. : 819 353-2704

GAZONNIÈRE Vigneault

Michel Vigneault
Cell. : 819 552-2701

Martin Vigneault
Cell. : 819 552-2700

181 rang 12, St-Valère
Québec G0P 1M0

Centre de prévention Suicide
Arthabaska-Érable

*Parles-en...
Ta VIE est importante !*

Sème la vie !

Vous pensez au suicide ?
Vous êtes inquiet pour une personne de votre entourage ?
Vous êtes endeuillé par suicide ?

Nous sommes là pour vous !

Tous nos services sont gratuits et confidentiels.

24 heures par jour • 7 jours par semaine

MRC DE L'ÉRABLE 819 362-8581
MRC D'ARTHABASKA 819 751-2205
PARTOUT AU QUÉBEC 1 866 APPELE (1 866 277-3553)

www.cpsae.ca

Formation "AGIR en sentinelle pour la prévention du suicide"
Pour inscription et information: 819 751-8545 poste 4 ou 6

CDCCBF

CORPORATION DE DÉVELOPPEMENT COMMUNAUTAIRE DES BOIS-FRANCS

Ensemble et AUTREMENT!

Présente

BLITSS

Bureau de lutte aux infections transmises sexuellement et par le sang

LE BUREAU DE LUTTE AUX INFECTIONS TRANSMISES SEXUELLEMENT ET PAR LE SANG (BLITSS) :

L'organisme de prévention de la santé sexuelle travaille à sensibiliser, informer et démystifier auprès de la population générale le VIH/sida et les autres infections transmises sexuellement et par le sang (ITSS). En matière de prévention le BLITSS intervient auprès des clientèles ciblées en utilisant l'approche de empowerment, l'objectif étant de faire émerger le développement des comportements favorisant une saine santé sexuelle. Le champ d'action du BLITSS s'étend sur l'ensemble de la région du Centre-du-Québec.

- ▶ Ateliers de prévention de la santé sexuelle.
 - ▶ Dépistage des ITSS.
 - ▶ Distributions de condoms.
 - ▶ Distribution de matériel d'injection et d'inhalation.
 - ▶ Intervention individuelle, de groupe ou en ligne.
- blitss.ca / info@blitss.ca / 819 758-2662



Venez nous voir au : **blitss.ca**



2, rue du Parc
Saint-Valère (Québec) G0P 1M0

Téléphone : (819) 353-3464
Courriel : biblio@msvalere.qc.ca

Heures d'ouverture : Lundi au mercredi : 14 h à 16 h et de 18 h 30 à 20 h 30

Coordonnatrice : Marlène Chouinard

Bibliothèque municipale



LES NOUVEAUTÉS - DÉCEMBRE 2020

Romans adultes

Soccer mom	Marilou Addison
Un viol ordinaire	Janette Bertrand
La malédiction des Dragensblöt, vol.6	Anne Robillard
La fois où...les tortues m'ont appris à respirer	Amélie Dubois
Celle qui revient de loin	Monique Turcotte
Pardonnez-nous, Seigneur	Denis Monette
Le secret des sœurs Paquin	Marie-France Daigle
La forge des Maheu	Lucy-France Dutremble
Du côté des Laurentides, vol.1,2,3	Louise Tremblay-D'Essiambre
La villa aux étoffes, vol.1	Anne Jacobs
Retrouvailles	Nicholas Sparks
Party de bulles	Martine Labonté-Chartrand
Justice pour Cross	James Patterson
Le crépuscule et l'aube	Ken Follett
Nos cœurs à l'horizon	Jojo Moyes

Romans jeunesse

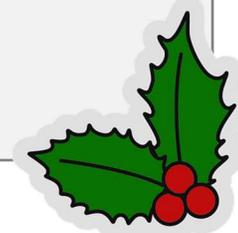
Ti-Guy la puck, vol.6	Geneviève Gulibault
Léa Olivier vol. 11 : Paris	Catherine Girard-Audet
Défense d'entrer! Fille, vol.2	Caroline Héroux
Coco la Batte , vol.1 et 2	Marilou Addison
Le fantôme de la maison Scott	Alain M.Bergeron
Les méga zaventures de Billy Stuart, vol.1,2	Alain M.Bergeron

Albums

Anouk, l'ourson de Noël	Gilles Tibo
-------------------------	-------------

Documentaires

Le guide de l'auto 2021	G.Gélinas, D.Melançon
Au-delà du pouvoir	Pauline Marois
Ma vie en technicolor	Patsy Gallant
La grande épopée du hockey au Québec	Alain M.Bergeron





**THÈME DU MOIS DE
DÉCEMBRE**
Noël. Décorer, cuisiner,
et plus encore!

☆ **PANIERES DE NOËL** ☆
**VOUS AVEZ ÉTÉ GÉNÉREUX, UN GRAND MERCI
AU NOM DES FAMILLES DANS LE BESOIN !**

INFORMATIONS – BIBLIOTHÈQUE MUNICIPALE

Changement de coordonnées

Vous changez de numéro de téléphone ou d'adresse?
N'oubliez pas d'informer votre bibliothèque!

Conditions hivernales

L'hiver est bien installé !

Concernant la température :

- Inondation
- Tempête de neige
- Panne de courant

Avant de vous déplacer, bien vouloir appeler durant les heures d'ouverture au numéro de téléphone suivant : 819-353-3464. Il est possible que certaines conditions nous empêchent de respecter l'horaire habituel. Merci de votre compréhension.

Fermeture pour la période des Fêtes

Prenez note que la bibliothèque sera fermée du **21 décembre 2020 jusqu'au 10 janvier 2021 inclusivement**.

Toute l'équipe de bénévoles de la bibliothèque se joint à moi pour vous souhaiter, chers lecteurs, un temps des Fêtes réjouissant, reposant et énergisant.

Bonne lecture !

Marlène Chauinard, coordonnatrice à la bibliothèque





43, rue Desjardins Nord
Saint-Valère (Québec) G0P 1M0

Téléphone : (819) 353-2526

Président : Gaston Vigneault

FADOQ de Saint-Valère



Membre de la FADOQ et gens de Saint-Valère.

En ce temps de pandémie, nous sommes désolés que nos activités soient arrêtées mais on va se reprendre, on a hâte de se coller et de se serrer la pince. Nous pensons à vous tous et toutes.

Envie de parler, les membres du C.A sont prêt à vous accompagner, soutenir le moral, briser l'isolement, nous sommes soucieux de votre bien-être. Si le cœur vous en dit appelez-nous on est là pour vous, vous avez des besoins particuliers, ça nous fera plaisir de vous écouter, nous sommes disponibles : soit Gaston Vigneault : 819-353-2526 où Réjeanne Goudreau : 819-353-2854.

Saviez-vous que le réseau FADOQ existe depuis déjà 50 ans, d'ailleurs la publicité à la télévision nous en donne une bon aperçu. Par la même occasion, le club FADOQ de Saint-Valère a été fondé en 1989, hé oui déjà 30 ans. Merci à nos fondateurs et aux membres actifs.

Les dirigeants des clubs FADOQ travaillent forts pour conserver et améliorer la qualité de vie de nos aînés. Le réseau défend leurs droits, les services, organise des activités, des loisirs, la culture, le sport et plein air.

Passez des Joyeuses Fêtes, on espère passer Noël en famille. Prenez soin de vous. Gardez le moral. En espérant reprendre les activités en 2021.

Salutation!

L'équipe de la FADOQ de St-Valère.

Joyeuses fêtes !

ALAIN RAYES
DÉPUTÉ DE RICHMOND—ARTHABASKA
MINISTRE DU CABINET FANTÔME RESPONSABLE DU PATRIMOINE CANADIEN,
DES LANGUES OFFICIELLES ET DU DÉVELOPPEMENT ÉCONOMIQUE DU QUÉBEC

ALAIN.RAYES@PARL.GC.CA
ALAINRAYES.CA – 819 751-1375

Pour l'amour et
le respect des
ANIMAUX!



Société
protectrice
des animaux
d'Arthabaska

LIEU OÙ ON PREND SOIN ET *protège* LES ANIMAUX

- Lieu d'information, gestion des plaintes • Service d'urgence
- Récupération des animaux errants • Endroit où se procurer votre licence

Adopter un animal à la SPA, c'est lui donner une deuxième chance!

691, RUE DE L'ACADIE, VICTORIAVILLE 819.758.4444
www.spaavic.com

**Gestion
Joan Marcel**
Processeurs à bois

Tél. : **819 297-2441**

Cell. : **819 371-4437**

11 480, boul. du Parc-Industriel,
Bécancour (Ste-Gertrude) G9H 3P3

gestionjm@hotmail.com

PILKEMASTER ev



PROCESSEUR À BOIS

Chronique pour les aînés : se sentir mieux malgré la pandémie

Nous avons tous besoin d'interactions et de relations humaines pour être en santé et ressentir du bien-être. Pour les personnes aînées, dans le contexte d'urgence sanitaire lié à la pandémie, ce besoin est d'autant plus actuel et criant. Comment répondre à notre besoin de socialiser tout en maintenant nos distances, tout en respectant les directives de la santé publique? Comment se sentir bien malgré tout et demeurer en santé?

Cela est possible et nous vous invitons à vous inspirer de ces quelques suggestions pour mieux vivre cette période difficile. Car nous ne sommes pas seuls, vous n'êtes pas seul. Tout d'abord, ça prend une bonne dose d'amour, d'amour pour soi et pour ceux et celles qui nous entourent. Vous avez besoin de parler? Téléphonnez un être cher qui pourrait lui aussi avoir besoin de ce temps de jasette! Allez marcher en bonne compagnie en respectant la distanciation. Entretenez vos relations par le soutien de la technologie et des réseaux sociaux.

Pour vous sentir plus en santé, maintenez de saines habitudes de vie ou profitez-en pour en adopter. Bien dormir, bien manger, bouger, respirer, admirer la nature. Faites de l'exercice, relaxez, cuisinez des repas équilibrés et nourrissants. Faites des choses qui vous font plaisir, comme écouter de la musique ou un spectacle d'humour à la télé, etc. Bref, stimulez vos hormones du plaisir en faisant des choses qui vous font du bien!

Enfin, vous accueillir, accueillir l'incertitude, se soutenir entre nous et reconnaître que nous sommes seulement humains et ne pas hésiter à demander de l'aide.

Les travailleurs de milieu sont là pour vous soutenir durant cette période plus difficile. Nous sommes à votre écoute.

N'hésitez pas à communiquer avec nous.



TRAVAILLEUR DE MILIEU AUPRÈS DES AÎNÉS

- *Écoute sans jugement*
- *Rencontre l'aîné dans son milieu de vie*
- *Informe sur les ressources et réfère au besoin*
- *Soutien l'aîné dans ses démarches*
- *Service gratuit et confidentiel*

Jonathan Rioux
819 758-4188
Cellulaire: 873 665-1078





Mouvement des femmes chrétiennes de Saint-Valère

UNE RÉFLEXION POUR LA NOUVELLE ANNÉE

* * *

JOLI TEXTE DE BOUCAR DIOUF, TRÈS BEAU, TRÈS VRAI !

A peine la journée commencée et il est déjà six heures du soir.

A peine arrivé le lundi et c'est déjà vendredi et le mois est déjà terminé, l'année est presque écoulée et déjà 40, 50 ou 60 ans de nos vies sont passés.

On se rend compte qu'on a perdu nos parents, des amis et qu'il est trop tard pour revenir en arrière. Alors, essayons malgré tout de profiter à fond du temps qu'il nous reste.

N'arrêtons pas de chercher à avoir des activités qui nous plaisent, sourions aux petites choses de la vie qui mettent du baume dans nos cœurs.

Et malgré tout, il nous faut continuer de profiter avec sérénité de ce temps qu'il nous reste. ESSAYONS D'ÉLIMINER LES « APRÈS ».

Je le fais après... je dirai après... j'y penserai après.

On laisse tout pour plus tard comme si « après » était à nous.

Car ce qu'on ne comprend pas, c'est que : après le café se refroidit, après les priorités changent, après le charme est rompu, après la santé passe, après les enfants grandissent, après les parents vieillissent, après les promesses sont oubliées, après le jour devient la nuit, après la vie se termine... et après c'est souvent trop tard !

Alors, ne laissons rien pour plus tard car en attendant toujours à plus tard, nous pouvons perdre les meilleurs moments, les meilleures expériences, les meilleurs amis, la meilleure famille.

Le jour est aujourd'hui, l'instant est maintenant.

Nous ne sommes plus à l'âge où nous pouvons nous permettre de reporter à demain ce qui doit être fait tout de suite.

Alors voyons si vous aurez le temps de lire ce message et ensuite de le partager ou alors vous le laisserez peut-être pour « plus tard » et vous ne le partagerez « jamais ».

JOYEUSES FÊTES ET BONNE RÉFLEXION !

Rolande Fleurant

Après le confinement, serez-vous vraiment libre ?

Services
bilingues
confidentiels
anonymes
gratuits

24 HEURES / 24
7 JOURS / 7

DANS L'ENSEMBLE
DU QUÉBEC

1 800 363-9010



Vous n'êtes pas à l'aise de téléphoner ? Écrivez nous!
par texto (438) 601-1211 ou par courriel sos@sosviolenceconjugale.ca



www.sosviolenceconjugale.ca



[/sosviolenceconjugale](https://www.facebook.com/sosviolenceconjugale)

Financé par

Justice

Québec 



Chronique santé : Une peau parfaite, en hiver, un cadeau à s'offrir !

Adopter une alimentation saine, basée principalement sur des aliments complets bio est la meilleure façon d'aider votre corps à se détoxifier naturellement et d'obtenir les nutriments nécessaires à votre peau pour s'épanouir.

Associer le brossage à sec à une alimentation saine ne fera qu'amplifier ses bienfaits. Ceci étant dit, certains aliments sont particulièrement efficaces pour avoir une belle peau, claire, et *saine*, donc si vous ne consommez pas déjà régulièrement les aliments suivants, il est temps de les adopter : **les acides gras oméga-3**, **les légumes** : idéalement frais, biologiques et cultivés localement.

Le jus de légumes frais fait également des merveilles pour la peau, tout comme les caroténoïdes qui donnent aux fruits leurs couleurs rouge, orange et jaune, et qui sont également présents dans les légumes verts, **les légumes fermentés** sont encore meilleurs, car ils peuvent être préparés avec les mêmes légumes, mais sont convertis en super aliments par les bactéries. Les légumes fermentés favorisent le développement des bonnes bactéries intestinales ainsi que l'équilibre immunitaire et la digestion, Fabriquer **votre propre crème** antioxydante pour protéger votre peau, évitez d'utiliser du savon ou utilisez-en le moins possible, en particulier en hiver car cela risque de favoriser et d'aggraver la sécheresse cutanée, **fabriquer votre savon**, prendre du collagène car c'est la protéine la plus abondante de notre corps et elle compose 75% de notre peau ! Tissus, articulation, os, cartilage, organes, muscles et guérison des plaies auront besoin de ce précieux collagène. Comme nous perdons du collagène à partir de la trentaine, nous pouvons donc prévenir !

ATTENTION aux différentes sources de collagène : il doit être HYDROLYSÉ À 100% pour être assimilé, PUR, ENTIÈREMENT NATUREL et liquide pour être absorbé à 98% comparativement à 10-20% pour les comprimés, et provenir de source animale élevé en plein air et nourri à l'herbe fraîche. Si vous souffrez déjà de douleurs articulaires ou musculaires, il faut alors choisir un collagène contenant aussi des anti-inflammatoires naturels, comme la vitamine C. N'oubliez pas qu'une exposition au soleil et le mode de vie sont des causes qui augmentent les dommages pour la peau ou la structure corporelle.

Utilisez des savons et crèmes fabriqués à 100% de produits naturels ! IL EST MAINTENANT TEMPS DE PRENDRE SOIN DE VOTRE PEAU. LE COURS DE SAVON ET CRÈME S'AVÈRE UNE TRÈS BONNE OPTION ! Me contacter pour plus de détails!

Au plaisir de vous offrir la santé en cadeau cette année !

Annie Fournier D.N.

L'Érable Rouge

3324, route 161, Saint-Valère, G0P 1M0

- ✓ Cabane à sucre
- ✓ Sentiers de patinage en forêt
- ✓ Culture du safran
- ✓ Autocueillette de citrouille

erablerouge.com/ / (819) 353-1616



NOUVEAU ET UNIQUE EN RÉGION FOREUSE DE PUIITS SUR CHENILLE

FORAGE À DOUBLE ROTATION :
MEILLEUR SCELLEMENT AU ROC
MEILLEURE QUALITÉ D'EAU
FOREUSE PLUS COMPACTE ET PLUS LÉGÈRE

819-758-6468 OU 1-800-567-5829

Puitbec GROUPE

www.puitbec.com

100%
fait au
Québec



RBQ: 6327-6663-50

CLAUDE ET JEAN LACHARITÉ

• LES MARCHÉS •

Tradition

OUVERT 7 JOURS / 7 DE 7h à 21h

Tél.: (819) 353-3050

1227, Principale - St-Albert Qc J0A 1E0

SAO



- Produits fumés
- Viandes fraîches
- Épicerie
- Viandes - Poissons
- Produits maison
- Essence
- Fromage - Jambon



ÉRIC LEFEBVRE
DÉPUTÉ D'ARTHABASKA




IDEAL CARGO
IDEALTRAILER.COM

Défiez le temps!

Yves Bergeron, président

2245, route 161, St-Valère (Québec) G0P 1M0

Téléphone : (819) 353-3350 • Sans frais : (877) 353-3350 • Fax : (819) 353-3359

★ TECHNOLOGIE
DURACORE
★ TECHNOLOGY

NORT EAU

RBQ 8232-0970-39
CMMTE
 Corporation des maîtres
 mécaniciens en tuyauterie
 du Québec

Analyses d'eau
 bactériologique et
 physicochimique

- Vente, service et réparation
- Traitement d'eau • Adoucisseur d'eau
- Spécialités: fer - bactéries - odeur ph et dureté
- Osmose • Réparation de toutes marques
- Résidentiel • Commercial • Industriel

43, Eddy Victoriaville

819 758-5188

www.norteau.ca



Excavation - Génie Civil - Drainage - Terrassement - Installations septiques

Jean-Philippe Boivin
 Président
 Cell. 819 352-0972
 jpboivin@ivic.qc.ca

100, rue Industrielle
 Saint-Louis de Blandford, Qc, G0Z 1B0
 Bureau 819 234-0972
 RBQ 5695-8036-01

TRANSPORT MICHEL NADEAU TERRE • SABLE • GRAVIER

51, ROUTE 161
 Saint-Valère (Québec) G0P 1M0
 Téléphone : (819) 758-0033
 Cellulaire : (819) 740-9933

Garage Jean-Marc Boilard



PEINTURE - DÉBOSELAGE

Vente d'auto & pièces usagées
 Tél.: 758-0063 Rés.: 357-2047
 16, route 161, St-Valère Qc G0P 1M0

Jean-Marc Martin

COMPOSTER MÊME EN HIVER?

Un des avantages à composter en hiver, c'est qu'il n'y a pas d'odeurs, de mouches ou de vers qui s'installent dans votre bac!

Alors, pourquoi ne pas essayer?



COMPOSTER
 → un geste ←
 naturel



Votre caisse au bout du fil

Accessible
7 jours sur 7

Prise de rendez-vous, information,
transactions... Parlez avec un conseiller :
de 6 h à minuit

 819 758-9421 • 1 866 758-9421

 facebook.com/caissedesboisfrancs

 **Desjardins**
Caisse des Bois-Francs