

Saint-Valère

C'est notre affaire...

INFOS MUNICIPALES

Veuillez prendre note que le deuxième versement de taxes municipales sera dû le 31 mai 2008.

Inscription soccer

p.7

Hommage à une bénévole

p. 21

Grand Bazar

p.22

Fête nationale 2008

p.22

**Impliquez-vous pour
le maintien de notre journal!
Annoncez votre entreprise!**



Visitez le site internet de la Municipalité de St-Valère!

www.msvalere.qc.ca

Informations • Météo • Horaires • Petites annonces classées • Etc...

NOUVEAU!
Annonces classées
GRATUITES

dans ce journal et sur le
site internet de St-Valère.

Saint-Valère



**Ce journal est rendu possible grâce
à la Caisse Populaire et
à la Municipalité de St-Valère.**



Desjardins

Caisse populaire
de St-Albert

Votre désirez annoncer dans notre journal.

Annonce classée1 parution..... GRATUIT
(20 mots)

1/2 page1 parution..... 70\$

1/2 page12 parutions 250\$

1/2 page et lien internet..... 250\$

1 page1 parution..... 125\$

1 page12 parutions 500\$

1 carte d'affaire.....12 parutions 100\$

Page internet sur le site de St-Valère..... 300\$

ÉQUIPE DU JOURNAL

La conception et l'impression du journal et du site
internet de St-Valère est une réalisation de May-D.



(819) 352-1889

COMMENTAIRES

Vos commentaires et suggestions sont importants
pour l'amélioration de notre journal.

AGENDA

La prochaine date de tombée
pour recevoir les articles sera :

12 juin 2008

**Prenez note qu'après cette date AUCUN
article ne sera accepté.**

**Un gros MERCI aux organismes qui ont remis
leurs articles à la date de tombée.**

**Les textes doivent être rédigés sur traitement de
textes (word) et envoyer par courriel à
journal@may-d.qc.ca ou déposer à la municipalité.**

Ne plus déposer de texte à la
Caisse populaire de St-Valère.

SOMMAIRE

Jeunes reporters	3
Comité de vernissage	3
Le mot du maire	4
Municar	5
Bibliothèque	6-7
Loisirs de Saint-Valère	7
Journée de la culture	16
F.A.D.O.Q.	16-17
Cardio-Express de Lucie	18
M.F.C.	19
AFÉAS	21
Comité action	20
Marguilliers Conseil de Fabrique	22
La fête nationale	22
Caisse Populaire Desjardins de St-Albert	23-24

Pour réserver votre publicité contactez le (819) 352-1889.



Saint-Valère

La nage synchronisée

Je vais vous raconter comment j'ai commencé à faire de la nage synchronisée.

J'ai commencé à faire de la nage synchronisée parce que je trouvais que ce sport avait l'air facile, mais il est très exigeant côté physique et psychologique. C'est mon père qui m'a inscrite à la nage synchronisée parce que quand je suis arrivée aux inscriptions, j'avais changé d'idées: je voulais faire un autre sport, mais mon père m'a convaincue d'aller m'inscrire. Je trouve que la nage synchronisée est un très beau sport à pratiquer et à voir aussi. Moi ça fait seulement 2 ans que j'en fais et j'adore ça. Les monitrices sont très gentilles et les filles qui en font aussi sont très gentilles. Dès la première année, on peut commencer à faire des compétitions; on te maquille, tu achètes des super de beaux maillots et tu peux te familiariser avec les autres filles du club.

Maintenant, je suis capable de me classer pour d'autres compétitions encore plus grosses et remporter d'autres médailles parce que je travaille très fort pour les remporter et pour faire nos solos, duos ou en équipes.

Stacy Hall-Gébert

Comité de vernissage de Saint-Valère

Nous voulons remercier Mme Josée Fournier et son professeur de Saint-Rédempteur, Mme Danielle Dubrûle, qui nous ont fait partager leur amour pour la broderie japonaise et à tous ceux qui ont contribué à faire de ce vernissage, une grande réussite. **Un gros merci aux bénévoles et à la Municipalité de Saint-Valère.**

Vous êtes invités à notre prochaine activité:

Les journées de la culture, les 27 et 28 septembre 2008

Martine Ayotte, responsable du comité de vernissage *Carole Potvin*, adjointe

Saint-Valère



Le mot du maire...

Chères citoyennes et chers citoyens,

Voici un compte-rendu du mois d'avril 2008 ainsi que du dernier conseil municipal.

Tout d'abord, suite au dépôt du rapport financier pour l'année 2007 de la municipalité par Monsieur René Hélie, de la firme comptable Pellerin Potvin Gagnon, la Municipalité au 31 décembre 2007 avait un surplus accumulé de 138 884,00 \$.

De plus, en mars dernier, le Conseil a déposé une demande de soumission publique dans le journal La Nouvelle Union pour l'achat d'environ 20 000 tonnes métriques de pierre afin d'exécuter des travaux de rechargement. La soumission a été accordée à Carrières P.C.M. (1994) inc.

Encore une fois, cette année, nous avons jugé important de renouveler l'entente avec la Croix-Rouge puisque cet organisme aide les citoyens en cas de sinistre.

Dans l'avant-midi du 18 octobre prochain se tiendra la Journée Normand-Maurice qui consiste à une collecte spéciale des résidus domestiques dangereux des citoyens. Madame Hélène Provencher et Monsieur Jean-Guy Hébert seront les

responsables de cette journée. Évidemment, nous vous tiendrons au courant des détails et du déroulement de cet évènement.

Nous demeurons disponibles pour toute demande de renseignement ou commentaire. Donc, n'hésitez pas à communiquer avec le bureau municipal ou avec l'un des membres du Conseil.

Le maire,

Louis Hébert



Saint-Vallée

Service Municar

Depuis la fin février 2008, MUNICAR peut officiellement offrir et développer des services pour toutes les municipalités de la MRC d'Arthabaska. Vous pourrez procéder à l'inscription de votre offre ou demande en ligne. www.municar.com

Avis à tous, plusieurs personnes sont à la recherche d'un transport pour un travail d'été ou un premier emploi. Réduisez vos frais d'essence en offrant du covoiturage. **AUTOMOBILISTES RECHERCHÉS(ES)** à info@municar.com

Vous désirez des informations sur les transports avec autobus Bourgeois.

Communiquez au (819) 758-6868, sans frais (866) 679-6868, courrier électronique info@municar.com

Changement au niveau des membres. Le coût d'adhésion est le même soit 5,00\$ par personne mais l'économie se fait au niveau des coûts de déplacements.

Le coût des billets pour le **membre régulier**:

- 1 billet : 3,50\$
- 10 billets : 30,00\$
(revient à 3,00\$ du déplacement)
- 25 billets : 70,00\$
(revient à 2,80\$ du déplacement)

Pour le **membre** de la catégorie « **famille** »

- 1 à 10 billets : 2,80\$
- 25 billets : 62,50\$
(revient à 2,50\$ du déplacement)

Suite à l'assemblée générale de MUNICAR le 17 avril dernier, voici le nouveau conseil d'administration :

Mme Colette Gagnon, présidente et élue de la municipalité de Saint-Albert;

Mme Christine Boilard, trésorière et élue de la municipalité de Chester-Est;

Mme Armande Denoncourt, secrétaire et représentante de la table des aînés de la MRC d'Arthabaska;

M. Pierre Bastien, administrateur et représentant d'Accès-Travail;

M. Rock Robitaille, administrateur et élu de la municipalité de Warwick.

Vous avez des billets disponibles à votre bureau municipal ou directement à la Centrale de MUNICAR située au 91, rue St-Jean-Baptiste à Victoriaville.

Votre hebdo vous informait dernièrement de la mise en place de circuits réguliers dans vos municipalités. Suite à plusieurs demandes de modifier les journées déjà attribuées aux municipalités et dans le but de répondre à vos besoins, nous vous demandons de répondre à ces quelques questions.

Si vous deviez utiliser le transport collectif ou en commun :

Vous le feriez pour :

Horaire et durée :

Études

Ex : Lundi de 19h00 à 21h00

- Activités parascolaires

Mercredi de 8h00 à 11h00

- Travail

Vendredi de 14h00 à 16h00

- Rendez-vous médical

Samedi

- loisirs

- visites d'amis ou de la famille

- épicerie

- magasinage

- autres raisons : _____

Nous vous demandons d'identifier votre horaire et la durée. Vous pouvez noter plusieurs horaires et durées.

Faites parvenir vos réponses à la Centrale de Municar, www.municar.com, (819) 758-6868, sans frais (866) 679-6868, courrier électronique info@municar.com

Dans le but de répondre à vos besoins, votre réponse sera grandement appréciée.

Saint-Valère



Bibliothèque Municipale

2 A, rue du Parc, SAINT-VALÈRE
La lecture, c'est la clé de l'aventure

LE LUNDI, MARDI ET MERCREDI
DE 14H00 À 16H00 ET DE 18H30 À 20H30

Téléphone : (819) 353-3464
(si occupé, laisser un message
sur la boîte vocale)
Télécopieur : (819) 353-3465
Courriel : biblio127@crsbpcqlm.qc.ca

Congés fériés

Mardi le 24 juin Saint-Jean-Baptiste
Mardi le 1^{er} juillet fête nationale du Canada
Deux semaines de la construction,
Lundi de la fête du travail,
Ne pas oublier les journées de la
culture 2008, le 26, 27, et 28 septembre,
Lundi de l'Action de Grâce,
La semaine entre Noël et le jour de l'An: du
18 décembre 2008 au 4 janvier 2009
Ouverture le 5 janvier 2009

Les thèmes de chaque mois:

Juin: Allergies, mal de dos et autres
Juillet: Pays, voyages, vacances

Concours de l'année:

Juin: papa de l'année, le tirage fin juin
Fin Juin début du club de lecture 2008,
viens t'inscrire à la biblio

Une naissance, un livre; viens inscrire ton nouveau-né (0 à 12 mois)

Il va recevoir gratuitement une trousse (bébé-
lecteur) .

Nous avons des casse-têtes à la biblio pour tous les goûts (ou presque!) Venez nous voir.

Romans

Les portes de Québec par Jean-Pierre
Charland Tome 2
La fille du cardinal tome 3 par Nadine Grelet

Documentaires:

Place aux jeunes : Romans jeunes,

Spiderwick

Nous avons les numéros de 1 à 5
Nous avons aussi les Pakkal de 5 à 8
Le journal d'Aulélie Laflamme tome 1-2-3-4.
Il était 2 fois : nous en avons 6 de cette série
Naruto par Mazsashi Kishimoto: nous en
avons 8 de cette série. Nous avons aussi 10
nouveaux Garfield,

Bonne lecture à tous documentaires, bandes dessinées, et albums jeunes

Nous recevons à chaque mois les revues
suivantes : Tralalire, et j'aime lire.



Saint-Valère

Bibliothèque Municipale

Avez-vous des demandes spéciales, des suggestions de toutes sortes ?

Faites- nous- le savoir! Si vous avez des livres à donner pour adultes, enfants et autres, nous les prenons: ces dons vont faire partie de la collection locale (Saint- Valère), Merci de nous faire profiter de vos dons.

Hélène Provencher Coordonnatrice de la Bibliothèque Municipale

soccer Loisirs de Saint-Valère

Inscriptions mercredi le 21 mai au pavillon des loisirs. (Patinoire)

*pour ceux dont la feuille n'est pas parvenue de l'école, sachez que vous avez jusqu'au 1^{er} juin pour l'inscription

Grâce à l'implication de parents, merci beaucoup, le soccer sera de retour cet été. L'âge minimum pour s'inscrire est de 4 ans., (si l'enfant commence l'école à l'automne). Il n'y a pas d'âge maximum.

L'horaire est le lundi : 6h à 6h55 pour 4 à 7 ans

7h à 7h55 pour 8 à 10 ans

Pour les plus vieux (11 ans ou plus selon le nombre), ils pourront jouer ensemble, après les 7 à 10 ans. Si le nombre est insuffisant, nous équilibrerons les équipes en conséquence.

Le coût est de 35\$/enfant

60\$/2enfants

75\$/3enfants

Les parents qui voudraient s'impliquer en tant que coach sont invités à se manifester. Pour ceux qui voudraient donner un coup de main aux parents qui se sont dévoués cette année, vous êtes aussi les bienvenus. On n'est jamais trop.

Pour toutes questions, appelez-moi au 353-1335. Il me fera plaisir de vous répondre.

Manon Babin, coordonnatrice

Saint-Valère

- BOIS, MATÉRIAUX DE CONSTRUCTION
- REVÊTEMENT EXTÉRIEUR, PORTE ACIER
- FENÊTRE, QUINCAILLERIE
- ÉLECTRICITÉ
- PLOMBERIE



PRO RÉNOVATION



PRO PRO PRO PRO PRO PRO

NOUS LIVRONS...



**DE TOUS POUR LA RÉNOVATION
ET LA CONSTRUCTION**

PRO PRO PRO PRO PRO PRO

1276, rue PRINCIPALE, ST-ALBERT Tél.: 819.353.3666
4, route ST-ALBERT, WARWICK Tél.: 819.358.3800
SANS FRAIS: 1.877.353.3666

Saint-Valère



Nous offrons les déjeuners, dîners et soupers.

Nous avons *Plus* de 230 choix de repas
à vous offrir!!

2 salons
privés



HUILE DE CANOLA
(SANS GRAS TRANS)

Toutes nos cuissons et nos vinaigrettes
sont faites à base d'huile de canola.

L'équipe du

Plus «in» en ville

toujours
Plus
dynamique
pour vous
servir!



Visitez notre site internet au
www.plusrestaurantbar.com

Plus

192, boul. des Bois-Francis Sud, Victoriaville
(819) 758-9927

Pour réservation communiquez avec nous!

Saint-Valère



Épicerie



Lacharité



Tél.: 819.353.3050
Télécopieur: 819.353.3069

1227, Principale, St-Albert
(Québec) J0A 1E0



Nos produits maison

*Tête fromagée, saucisses, cretons, petits plats, pizza
prêts à manger, sous-marins et bien
d'autres choses...*



Nos produits
fumés sur place
sont un vrai délice !



Saint-Valère



Habib Néji
pharmacien, Ph. D.



- **Nous pouvons effectuer le renouvellement des ordonnances provenant des autres pharmacies.**

INFORMEZ-VOUS
auprès de notre pharmacien!

*Votre santé
nous tient à coeur!*

HEURES D'OUVERTURE :

Lundi au vendredi :
8 h 30 à 21 h 00

Samedi :
9 h 00 à 17 h 00

LIVRAISON GRATUITE À ST-VALÈRE



Clinique Laurier
39, rue Laurier Est, bureau 1
Victoriaville, Qc G6P 6P6

STATIONNEMENT GRATUIT 30 MINUTES

Téléphone : (819) 357-1515
Télécopieur : (819) 357-1519

Saint-Valère



Votre pompe ne vous fournit pas suffisamment d'eau

À-t-elle pris de l'âge?

Vous n'avez pas de pression?

Votre réservoir est-il perforé?

(la pression d'eau varie)

Sa capacité est-elle suffisante?

Votre consommation s'est-elle accrue au fil des ans?

Votre pompe fait-elle beaucoup de bruit? (arrêts et départs fréquents)



NORT EAU

Tél.: 758.5188

S.F.: 1.866.758.5188

Votre eau tache-t-elle vos vêtements et vos appareils ménagers? (fer, dureté)

Sent-elle les oeufs pourris ou le chlore?

À- t-elle mauvais goût?



Notre traitement d'eau est la solution à vos problèmes.

Saint-Valère

DU NOUVEAU pour les producteurs forestiers



SNG
FORESTERIE-CONSEIL



PLUS de 20 ans d'expérience
Aménagement, évaluation,
expertise **ET PLUS...**

Daniel Gagnon, ingénieur forestier
Serge Nadeau, technicien forestier
Daniel St-Hilaire, ingénieur forestier

2430, Notre-Dame Ouest, Victoriaville sngfc@bellnet.ca (819) 758-1693

Salon Fem-Hom

1483 rg 11, St-Valère

Coiffure pour elle et lui

Du mardi au samedi
avec ou sans rendez-vous

(819) 353-1912

Prop. : Lucie Guilleault



EXCAVATION L.E.B. INC.

LOCATION MACHINERIE LOURDE
TRAVAUX TOUS GENRES À FORFAIT
TRANSPORT AVEC FARDIER



629, PRINCIPALE DENIS BEAUGHESNE TÉL (819) 353-2798
ST-VALÈRE (QUÉBEC) FAX (819) 353-2798
G0P 1M0

Marcel Normand
REPRÉSENTANT

60, rang 11
Saint-Valère (Québec) G0P 1M0
Cellulaire 819-795-9877
Téléphone 819-353-2877



AGRO
CENTRE
VINISOL INC.



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

Y. COLLIN SERVICE ENR.

Entrepreneur Général

En Rénovation

Licence R.B.Q.: 8265-3114-07

182, Rang 6, St-Rosaire
(Québec) G0Z 1K0

Bur. : (819) 758-6297

Cell. : (819) 352-2566

Courriel : ycollin@sympatico.ca



Yvan Collin
Propriétaire



Pause/Café Maryse

1664, route 161, St-Valère

Ouvert 7 jours sur 7
de 7h30 à 22h

Nouvelle propriétaire
Maryse Gagnon

Tél.: (819) 353-2161

Téléc.: (819) 353-2162

STÉPHANE FOURNIER

REMORQUAGE

1-819-353-2899



Le mensuel de

Saint-Valère

R.B.Q.: 8318-4994-01



SCIAGE DE BÉTON BERGERON

Forage et Sciage de béton au diamant

François Bergeron

455, rang 12, St-Valère, Qc G0P 1M0 / Tél. : (819) 352-7707



André Bellavance

Député de Richmond-Arthabaska
Porte-parole du Bloc Québécois en
matière d'Agriculture et Agroalimentaire
Vice-président du caucus du
Bloc Québécois



Bureau 442 32, rue Notre-Dame Est
Édifice de la Confédération Victoriaville (Québec)
Chambre des communes G6P 3Z5
Ottawa (Ontario) K1A 0A6 Tél. : (819) 751-1375
Tél. : (613) 995-1554 Sans frais : 1-877-751-1375
Télécopieur : (613) 995-2026 Télécopieur : (819) 751-5517

Courriel : bellaa1@parl.qc.ca



DISTRIBUTEUR DE GAZ INDUSTRIELS
ET DE PRODUITS DE SOUDAGE

550, BOUL. JUTRAS EST - C.P. 305
VICTORIAVILLE - QC - G6P 6S9
Tél. : (819) 752-4589 - Fax : (819) 752-3093
Courriel : obf@oxygenebf.com



GARAGE RÉJEAN MARTEL ENR.

Débosselage - Peinture
Voitures de courtoisie

Tél.: (819) 353-2221
Télec.: (819) 353-1688

1369, route 161
St-Valère, Qc G0P 1M0
rejmar@telwarwick.net

VENTE DE VÉHICULES D'OCCASION



Manufacturier de remorques

2245, route 161
St-Valère (Québec) G0P 1M0
Tél. : (819) 353-3350
Télec. : (819) 353-3359

Yves Bergeron
président directeur général

Courriel : info@idealtrailer.com
Site internet : www.remorqueideal.com



Habillage fenêtre • Objets décoratifs • Planification intérieur • Décoration

Service à domicile

751-1482

325, Gamache, Victoriaville (Québec) G6P 3T2



A.M.O.C.

Orthothérapeute membre
Numéro : 03-1820

Clinique d'Orthothérapie Lucie Martel

- * Orthothérapie
- * Kinésithérapie
- * Massothérapie
- * Massage, femme enceinte

278, rang 11
St-Valère (Qc) G0P 1M0
(819) 350-9852

Reçu d'assurance

CALIN CANIN TOILETTAGE MOBILE

Tonte et toilettage
de chien et chat,
directement chez vous!

STÉPHANIE MARCOUX
819.350.1053



Saint-Valère

Votre terrain à besoin d'un petit changement?

***Pour l'entretien ou l'aménagement
de votre terrain
un seul nom s'impose.***



Aménagement paysager
Entretien général - terrassement
Plus de 34 ans à votre service

Bureau : (819) 357-8963

Résidence : (819) 353-2152

**ÉRABLE
ROUGE**



L'ÉRABLE ROUGE

Parties de sucre • Réceptions de tous genres

Réjeanne et Bernard Hamel
réservation

rés.: (819) 758-8580 • (819) 353-1616

télécopieur : (819) 353-1644

3324, route 161, SAINT-VALÈRE

(sortie 210 sur la Transcanadienne, direction route 161 Sud)

www.erablerouge.com



Jean-François Roux
Député d'Arthabaska

Porte-parole de l'opposition officielle
en matière de régions

127, boul. des Bois-Francs Sud
Victoriaville (Québec) G6P 4S4

Téléphone : 819 758-7440

Télécopieur : 819 758-1583

Courriel : jfroux-arth@assnat.qc.ca



Saint-Valère

F.A.D.O.Q.
DE SAINT-VALÈRE

*Âge d'Or Saint Valère,
saison 2007-08*

Le 15 avril 2008, l'équipe de Quilles Saint-Valère jouait sa dernière rencontre de la saison. Gaétane et son équipe remportaient la finale de l'année. Tandis que Martial Levesque avec son équipe remportaient la victoire des éliminatoires. Cette année, nous avons eu droit à six parties parfaites dont Antoine Côté, Raymond Courtois, Martial Levesque, Madeleine Hébert, Clément Hébert et Michel Beauchesne.

Nous avons nos Aînés qui ont performé à leur mesure. Enfin l'équipe a remis un bouquet de fleurs à Carmelle Levesque pour toutes les années où elle a œuvré au sein de la ligue. **Merci Carmelle**

Aussi à toutes ceux et celles qui ont participé à la toute fin pour le lunch ou aide : Françoise, Gaétane, Madeleine H., Madeleine D., Nicole G., Hélène H., Louissette & Raymond : ce fut une vraie partie de plaisir.

À la saison prochaine. *Monyc Emond*



Les Journées de la culture 2008 les 26, 27, et 28 septembre ***2 A, rue du Parc, Saint-Valère***

Exposants aux Journées de la culture

C'est sous le thème de la collaboration, de l'innovation et de l'interaction que nous vous proposons de participer à cette 12^{ème} édition des Journées de la culture.

Plusieurs personnes ont déjà réservé leurs places pour exposer leurs réalisations dans le cadre des Journées de la culture. Nous vous remercions et avons hâte de voir vos œuvres. Quelques places demeurent disponibles, donc, si vous désirez partager vos passions, communiquez avec nous à la bibliothèque municipale. Si vous avez des idées innovatrices à nous proposer, nous sommes ouverts à la nouveauté. Faites nous en part !

Julie Desrochers
Journées de la culture

**F.A.D.O.Q.
DE SAINT-VALÈRE***Saint-Valère**Invitation***INTERCLUBS**

Le 8 mai 2008, se tenaient les interclubs à l'Érable Rouge de Saint-Valère. Plus de 240 personnes provenant de 20 Clubs du Centre du Québec y ont assisté.

Cette journée a été rendue possible grâce à l'implication de nombreux bénévoles et de généreux commanditaires. Merci de votre participation.

JUBILAIRES

Samedi à 16 heures, le 31 mai, le club Âge d'Or de Saint-Valère va souligner les anniversaires de mariage 25, 30, 35, 40, 45, 50, 55, 60... à l'Église. Le tout débute à 16 heures par une messe, suivie d'un vin d'honneur offert par le club Âge d'Or. Vous êtes tous les bienvenus.

PÉTANQUE :RAPPEL

La saison de pétanque débute le mercredi 21 mai à 19 heures au terrain de jeux. Toute la population est invitée. Les équipes sont formées à chaque semaine à 19 heures en fonction des personnes présentes. On vous attend avec vos boules de pétanque, si la température le permet, bien sûr. Venez vous amuser avec nous. Bonne saison.

DÉFI SANTÉ 5/30

Les Québécois ont été nombreux à participer au Défi Santé 5/30 cette année. Plus de 140,000 personnes se sont engagées à participer à cette campagne de santé qui contribue à l'amorce ou au maintien de saines habitudes de vie.

Du 1^e mars au 11 avril, le Défi Santé 5/30 incitait les participants à manger au moins cinq portions de

fruits et légumes et bouger au moins 30 minutes au minimum cinq jours par semaine.

JEUX RÉGIONAUX DES AÎNÉS

Les jeux régionaux région Centre-du-Québec ont été tenus à Drummondville les 6 et 7 mai 2008. Pour les quilles, Saint-Valère était représenté par deux équipes aux petites quilles.

1^{ère} Équipe, Capitaine : Mme Claire Cloutier.

Équipiers : Mme Gaétane Hébert, M. Jacques Vigneault, M. Marcel Bergeron, M. Jean-Claude Bellhumeur. Ils n'ont pu se qualifier pour la ronde des médailles, merci de votre participation.

2^e Équipe, Capitaine : M. Raymond Courtois.

Équipiers : Mme Madeleine Hébert, Mme Nicole Gagné, M. Hilaire Gagné, M. Antoine Côté, celui-ci a réalisé une partie parfaite, bravo Antoine. L'équipe s'est mérité la médaille d'or, Région Centre-du-Québec. Félicitations pour votre performance, et bonne chance pour la compétition provinciale en septembre.

Martial Bergeron, (819) 353-2553

ANNONCES CLASSÉES**À VENDRE**

Toyota Tercel 1997, Bleu marin, 4 portes, Automatique, 215 000 km, Radio AM/FM avec CD, 2 500 \$

Dominic Plourde - 819-353-2059

Saint-Vallère

La ménopause

**Capsule
santé !**

CARDIO EXPRESS DE LUCIE (819) 353-3464

Mercredi : 10h00 à 11h00 A.M Mercredi : 19h30 à 20h30 P.M.

C'est une étape naturelle dans la vie d'une femme. Il y a plusieurs changements corporels qui accompagnent la ménopause, comme la prise de poids. Dans la première année, il peut y avoir un gain de poids de 5 à 20 livres et un mouvement de la graisse des cuisses et des hanches. Un gain de poids pendant la ménopause augmente le risque de diabète et de malaises cardiaques. L'exercice et la nutrition sont les éléments clés pour le maintien de la masse musculaire et le contrôle du poids.

Conseils :

Opter pour une alimentation riche en fruits, en légumes, en poissons et en grains entiers, et consommer des portions faibles en viandes rouges, charcuteries, en aliments frits et en sucreries.

Préférer les bons gras

- Huile d'olive;
- Poisson riche en oméga 3 (saumon, hareng, truite) 2 fois par semaine.

Fromage

- Opter pour des fromages bas en matières grasses (6 à 21% m.g.). Allegro (4% m.g.), cheddar léger, fromage cottage (1% m.g.).

Légumes

- Remplissez la moitié de votre assiette de légumes : brocoli (1/2 tasse), céleri, champignon, chou-fleur, laitue, poivron (rouge, orange et vert), radis et tomates (2 fois par semaine car elles contiennent beaucoup de sucre), etc.

Fruits

- Savourez des fruits colorés chaque jour : banane (1/2 moyenne), bleuet (3/4 tasse), fraise(15), orange, jus d'orange (1/2 tasse), pomme, melon de miel, poire, etc.

Recette du mois Muffins aux fruits

Ingrédients

2 tasses	farine	1/8 c. à thé	sel
1/2 tasse	sucres Splenda	1/2 tasse	lait 1% m.g.
2 c. à thé	soda à pâte	1	œuf battu
2 c. à thé	cannelle	1/2 tasse	compote de pommes non-sucrée
1/4 c. à thé	muscade	1	banane écrasée

Préparation

Dans un bol, mélanger les 7 premiers ingrédients. Ajouter au mélange les fruits, le lait et l'œuf. Déposer le mélange dans des moules à muffins. Cuire au four à 375°F pendant 25 minutes.

M.F.C.

Mouvement des
femmes Chrétiennes
de Saint-Valère

Saint-Valère

L'engagement

Les changements rapides du 20^e siècle ont créé une société plus individualiste. Si on veut vaincre l'isolement, la solitude, le moyen le plus efficace n'est-il pas l'engagement?

L'engagement consiste à s'investir dans une démarche, une activité, une cause, un projet, une relation... ou tout simplement dans son travail que l'on aborde avec une ferveur particulière. En faisant sa petite part au sein d'un groupe, on avance ensemble un peu plus loin dans notre cheminement personnel et collectif.

S'engager c'est accepter de servir librement, c'est donner gratuitement de son temps, c'est s'ouvrir aux autres, c'est rendre efficace son aide, c'est aussi une valorisation, c'est donner un sens à sa vie.

L'individu qui s'engage doit avoir une capacité d'enthousiasme devant plusieurs choses de la vie - qui représente... l'élément positif une capacité de persévérance, en dépit des obstacles rencontrés et des sacrifices nécessaires... l'élément négatif, une capacité à réconcilier le positif et le négatif de la vie.

Il y a 4 conditions à un bon engagement : **la liberté** (choisir son engagement); **la gratuité** (que notre engagement ne nous profite pas personnellement). **La persistance** et **l'ouverture** aux autres.

Personnellement, à partir des critères que l'on a vus, j'évalue la qualité de mon engagement.

Pour être efficace dans le bénévolat que j'effectue, je dois m'évaluer régulièrement en constatant honnêtement ce que je fais de bon, ce que j'ai à améliorer ou ce que je dois changer. Il m'apparaît aidant de m'examiner en tenant compte de ma disponibilité, de l'accueil et de l'ouverture que je réserve aux autres, de la confiance que je me fais et que je manifeste au groupe. Je dois aussi accepter mes limites sans les amplifier pour qu'elles ne freinent pas mon agir. L'engagement fait partie de notre mission chrétienne.

Pour terminer, je considère avoir reçu, je redonne et j'en suis heureuse. À la suite de cette réflexion, j'offre mon engagement comme un cadeau et j'y mets tout mon cœur dans la joie de partager.

Reprenons la chanson de Robert Lebel :
«Ensemble, ensemble, Nous pouvons faire ensemble un monde nouveau.»

Amicalement,

Rolande Fleurant

Saint-Valère

Le Comité Action
Communautaire
Saint-Valère Inc

Bonjour à Vous Tous.

Participer à un brunch dans notre presbytère nous donne l'occasion de rencontrer d'autres personnes de notre paroisse, de les apprécier dans leur manière d'être et leur travail particulier. C'est tissé de nouveaux liens d'amitié. Merci d'être venus!

C'est aussi faire connaître le rôle de différents mouvements dont les membres œuvrent bénévolement auprès des gens d'ici et d'ailleurs.

En avril, c'est L'AFÉAS (Association féminine d'éducation et d'action sociale) qui s'est manifestée. En plus de nous accueillir et servir le repas qu'elles nous ont préparé en équipe, notre présidente à animer le moment du dessert en nous dévoilant le nom de notre « Bénévole AFEAS de l'année », Mme Lise Blanchette Vigneault. Vous pourrez lire l'hommage qui lui a été adressé dans une page de notre journal.

Nous, du Comité d'Action, nous la félicitons et la remercions pour son bénévolat, sa générosité. Elle mérite toute notre admiration.

Son cheminement personnel est une longue montée vers l'accomplissement de ses goûts, ses désirs, ses talents, malgré tous les obstacles rencontrés sur la route de la vie.

FÉLICITATIONS LISE!

Merci à l'équipe AFÉAS!

Ça me donne l'idée de vous raconter une histoire. J'aime ces histoires toute simples qui ont la magie de faire ressortir une réflexion pratique à mettre dans notre vie de tous les jours.

« Il était une fois, une course de grenouilles. L'objectif (voir texte ci-joint). Morale: « Va ton chemin. Ne t'occupe pas des éteignoirs. »

Nous, du Comité Action, nous nous acheminons vers notre 18^{ième} Fête Champêtre qui aura lieu les 15-16-17 août 2008.

Une longue préparation et des efforts sont fait constamment par les responsables. Et pour réussir cette fête, nous avons besoin de votre appui, de votre présence à votre activité préférée. Nous acceptons vos suggestions. Invitations à tous-toutes!

Le Comité Action Communautaire

St-Valère

Madeline Normand, secrétaire



Saint-Valère

Hommage à une bénévole - Prière pour mère

L'AFEAS est heureuse de reconnaître l'implication de notre bénévole 2008.

Cette femme est membre de notre cercle depuis plus de 40 ans. Et vice-présidente depuis 3 ans.

Elles'impliquedansd'autresorganismes: Vice-présidente de la SSJB depuis plus de 10 ans et présidente du comité du Noël du partage depuis 5 ans.

Elle est mère de 4 enfants et grand-mère, naturellement. C'est son rôle le plus important.

Pendant plus de 10 ans, elle a été au service des clients du dépanneur du village ce qui exigeait plusieurs heures d'ouvrage, semaine et fin de semaine : Soit répondre aux clients, faire les commandes, renouveler le stock sur les tablettes...

Elle accompagne son mari qui offre des spectacles avec son poney savant. Notre bénévole est une femme dévouée, discrète, disponible, serviable et très active. On peut compter sur elle en tout temps.

Vous avez sûrement reconnu notre personnalité?

Hé oui ! Il s'agit de Lise Blanchette Vigneault.

L'AFEAS te félicite et est heureuse de te compter dans ses rangs. Nous te disons un grand MERCI.

Tes compagnes AFEAS,

Lucie Leclerc, présidente Aféas

Prière pour les mères

Loué sois-tu Seigneur! Pour ta mère Marie de Nazareth, tu as voulu qu'elle soit aussi la nôtre.

Loué sois-tu Seigneur! Pour toutes les mamans, pour la mère de chacun et chacune de nous.

Loué sois-tu Seigneur ! Pour les mamans au travail à l'extérieur de la maison.

Loué sois-tu ! Pour les mères, source de nombreuses vies.

Loué sois-tu Seigneur! Pour le dévouement que chacun a reçu de sa mère.

Loué sois-tu Seigneur! Pour l'amour maternel qui révèle ta tendresse et ton amour.

Pensée du mois :

Le cœur d'une mère est un abîme au fond duquel se trouve toujours un pardon.
(Honoré de Balzac)

Madeline Normand, agente de pastorale

Saint-Valère

Marguilliers,
Conseil de Fabrique
Saint-Valère

Le Grand Bazar

N'OUBLIER PAS LE GRAND BAZAR AU PROFIT DE LA FABRIQUE ST-VALÈRE

Les « grands ménages » sont commencés ???? Alors, pensons à notre bazar paroissial pour notre belle ÉGLISE, qui aura lieu **le 15 août en soirée, le 16 et 17 août 2008** au sous-sol de la sacristie en même temps que la Fête Champêtre organisée par le Comité Action Communautaire de St-Valère Inc. Donc, encore une fois, nous venons vous solliciter maintenant. Nous serions heureux de recevoir les objets qui ne vous servent plus mais qui pourraient être utiles à d'autres.

Les membres de la Fabrique recueillent des bibelots, jouets, cadres, miroirs, articles ménagers, lampes, accessoires électriques, vaisselle, ustensiles, lingerie, petits meubles, disques, cassettes, livres, articles d'artisanat, articles de sport, articles pour bébé, outils de tous genres **sauf des vêtements**.

Comme à chaque année, beaucoup de travaux devront être réalisés à notre église. Juste le paiement de l'huile à chauffage et la rémunération du prêtre et de ses aides ainsi que le salaire de l'agente de pastorale grugent la plupart de nos revenus. Donc, nous avons besoin de votre coopération si nous voulons continuer à vous offrir des services comme l'éveil à la foi, l'initiation sacramentelle, les messes, les funérailles et les mariages. Nous espérons recevoir beaucoup de choses que nous pourrions vendre. Vous pouvez téléphoner au presbytère

Au numéro de téléphone suivant : **819-353-2214** ou à Louissette Fournier au : **819-353-2496**.

Une personne passera chercher vos dons ou vous pouvez venir les porter avant ou après les messes.

Tous ensemble, nous formons une formidable équipe et un gros MERCI à l'avance.

M. François Bergeron, président

La fête nationale du Québec 2008

Sous le thème "Quatre siècle à partager" la fête nationale 2008 mettre l'accent sur notre histoire et la présence française en Amérique du nord.

Grâce à votre présence, elle sera couronnée de succès. Invitation à toute la population le 24 juin, fête du Québec.



le comité et responsable *Jimmy Chauvette*



Desjardins

Caisse populaire de Saint-Albert

Saint-Valère

La Caisse populaire de Saint-Albert



La caisse populaire Desjardins de Saint-Albert a le regret de vous annoncer le décès d'une de ses conseillères, Mme Jeannine Côté.

Elle est décédée le 3 mai dernier et inhumée le 7.

Madame Côté était à l'emploi de notre caisse depuis avril 2005 et en mars dernier avait atteint 35 ans de services au sein du Mouvement Desjardins.

Jeannine fut appréciée de ses collègues autant pour son expertise que par sa personnalité.

Afin de continuer à offrir vous le même service Mme Marie-Christine Gilbert occupera le poste de Mme Côté pour la période estivale.

Siège social
1245, rue Principale,
Saint-Albert (Québec) J0A 1E0
(819) 353-3400, ou sans frais 1 866-575-3400
Télécopieur : (819) 353-3419

Centre de services Saint-Valère
1617, rue Principale
Saint-Valère (Québec) G0P 1M0
(819) 353-3431
Télécopieur : (819) 353-3439

Saint-Valère



Desjardins

Caisse populaire de Saint-Albert

La Caisse populaire de Saint-Albert



Je profite de cette tribune pour vous informer que Mme Jocelyne Harvey, directrice de la caisse, quittera ses fonctions le vendredi 30 mai prochain.

Mme Harvey relèvera un nouveau défi dans un domaine autre que celui des institutions financières.

Je prends la liberté au nom de tous les dirigeants, des employés et de tous les membres de la Caisse de dire un grand merci à Jocelyne pour l'excellent travail qu'elle a accompli avec nous, au cours des quatre dernières années et lui souhaiter bon succès dans ses nouvelles fonctions.

En terminant, avec la période estivale qui commence, je vous souhaite un bon été et de belles vacances.

Dominique Hébert, président

Siège social

1245, rue Principale,
Saint-Albert (Québec) J0A 1E0
(819) 353-3400, ou sans frais 1 866-575-3400
Télécopieur : (819) 353-3419

Centre de services Saint-Valère

1617, rue Principale
Saint-Valère (Québec) G0P 1M0
(819) 353-3431
Télécopieur : (819) 353-3439