

Saint-Valère

C'est notre affaire...

**Collecte
de déchets volumineux p.4**

L'arrivée des bacs bruns p.5

**Une réflexion
pour chacun de nous. p. 21**



**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 classée	1 parution.....	GRATUIT (20 mots)
1/2 page.....	1 parution.....	70\$
1/2 page.....	12 parutions	250\$
1/2 page et lien internet.....		250\$
1 page	1 parution.....	125\$
1 page	12 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 avril 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
Municipalité de Saint-Valère	4-5
Bibliothèque	6
Projet É.L.É.	7
M.F.C.	15
Cardio-Express de Lucie	16
F.A.D.O.Q.	17
Loisirs de Saint-Valere.....	18
Comité de vernissage.....	18
AFÉAS.....	19
Comité action	20
Une réflexion pour chacun de nous.....	21
Caisse Populaire Desjardins de St-Albert	22-24

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



Saint-Valère

Message à vous tous!

Ce message, je voudrais que tout le monde le lise: les personnes âgées, les bébés, les nains et les géants, les anorexiques et les obèses, les grands ainsi que les petits... tout le monde! J'aimerais aussi que les députés, les ministres et les propriétaires d'usines polluantes portent une attention particulière à mon message.

Une année... un thème. Redonnez vie. Dans ce thème, je peux vous parler des dons d'argent, des dons d'organes, de l'adoption des enfants et des animaux, du parrainage des enfants pauvres bref, de beaucoup de choses. Moi, ce dont je veux vous parler, c'est de la pollution et du recyclage. Il faut agir, il faut recycler. Il faut agir aujourd'hui, pas demain. Nous aurions peut-être même dû agir hier.

Constatons les ouragans de plus en plus dévastateurs, les tornades de plus en plus fréquentes, les inondations de plus en plus nombreuses, les orages de plus en plus problématiques à cause de leur intensité... tout cela n'est pas dû à notre entrée dans le deuxième millénaire.

Tout cela est plutôt dû à une quantité incroyable de terriens qui polluent plus qu'ils ne recyclent. La plupart d'entre eux n'essaient même pas. D'autres même s'en moquent du recyclage. Mais il ne faut pas s'en moquer et moi je ne m'en moque pas. Il faut renverser la vapeur. Mais ce n'est pas parce qu'il y a une ou deux personnes qui essaient de la renverser que nous allons y

arriver. C'est si une majorité considérable de citoyens recyclent de son mieux et que les usines cessent toute activité trop polluante que nous pourrons donner cette deuxième chance à notre chère planète!

Nous pourrons ainsi donner à nos futures générations la planète propre et en santé que nous aimerions avoir maintenant. Il faut que la terre soit elle-même un objet recyclable. Aidez-moi... Aidez-nous. À changer la situation avant qu'elle ne dégénère davantage.

Au nom de Normand Maurice, de la terre, de moi et des futures générations merci de m'avoir lue, de ne pas vous être endormis. J'espère que le recyclage deviendra votre habitude.

Sarah Boilard



Voici un nouveau concept dans le Journal de St-Valère!

Vous êtes **JEUNE** et **PASSIONNÉ** d'écriture et d'aventures!

Vous allez voir les kangourous en Australie, le salon de l'auto de Montréal ou un sujet (l'environnement, les jeux de consoles ou le plein air) vous passionne... À vos claviers...

Nous publierons votre article dans la section Jeunes Reporteurs!!!

Saint-Valère



Collecte de Déchets volumineux

À tous les citoyens de la Municipalité de Saint-Valère,

Nous aimerions vous informer que la cueillette des déchets solides et volumineux s'effectuera le **22 avril 2008**, simultanément à la collecte régulière des ordures ménagères.

Qu'est-ce que des «déchets volumineux»? Tout ce qui meuble une résidence mais qui ne peut être mis dans le bac noir. Sont également compris : poêles, tapis et couvreplanchers (roulés), piscines hors terre, filtres (vides) et pompe de piscine, les réservoirs (vides) d'au maximum 1 100 litres (250 gallons) et non contaminés, branches d'arbres (3 pieds et moins attachées, maximum de 3 paquets) accessoires électriques ou au gaz, les meubles et les accessoires de jardins.

Les items suivants ne sont pas acceptés : réfrigérateurs, congélateurs et autres appareils de réfrigération, carcasses d'automobiles, matériaux de construction ou de rénovation (ex. : fenêtres, portes, bains, armoires, toilettes), clôtures, bois, souches d'arbre, ainsi que tout liquide (ex.: peinture, gaz et autre). Suite au programme de RecycQuébec, aucun pneu n'est admis.

Les déchets volumineux doivent être placés au sol et non dans des remorques et ce, distinctement des ordures ménagères. De plus, ceux-ci doivent être déposés au chemin la veille. Conformément à la *Loi de la qualité de l'environnement*, les objets devront être empilés de façon ordonnée ou liés en paquet pour éviter leur éparpillement et faciliter leur enlèvement.

Déposer les petits déchets tels que chaudron, grille-pain, etc., dans le bac noir ou dans des sacs verts car ceux-ci seront ramassés avec la collecte régulière.

N'hésitez pas à communiquer avec nous pour toute demande de renseignement supplémentaire.

Veuillez agréer, Madame, Monsieur, nos salutations distinguées.

Le directeur général et secrétaire-trésorier,

Jocelyn Jubras

Chères citoyennes et chers citoyens,

La Clinique médicale de Daveluyville ne pouvant plus renouveler son contrat de location à l'endroit actuel, a informé les dirigeants qu'elle déménagerait à l'extérieur de Daveluyville. Les élus de cinq (5) municipalités comprenant Daveluyville, Maddington, Sainte-Anne-du-Sault, SaintSamuel et SaintValère ont étudié plusieurs possibilités et ont décidé de former un organisme sans but lucratif. Ledit organisme a fait l'acquisition d'une bâtisse pour relocaliser les médecins et réaménager les locaux. Ceci permettra d'avoir des espaces de travail plus agréables pour les médecins actuels en plus d'attirer de nouveaux médecins. Cette association permettra aux résidentes et aux résidents de SaintValère d'avoir la priorité lorsqu'il y aura des places disponibles. La répartition des places sera faite en part égale entre les municipalités participantes. Nous nous donnons ainsi les moyens afin de permettre aux résidentes et aux résidents de la municipalité la possibilité d'accéder à un médecin plus facilement. Nous vous informerons des prochains développements.

Le maire,

Louis Hébert

Saint-Valère

AVIS À TOUTES LES CITOYENNES ET LES CITOYENS DE LA MUNICIPALITÉ DE SAINT-VALÈRE QUELQUES SEMAINES AVANT L'ARRIVÉE DES BACS BRUNS!

Bonjour à vous!

Nous voici rendu à quelques semaines avant l'arrivée des bacs bruns chez-nous. Nous croyons opportun, à ce stade-ci, de vous informer de quelle façon nous procéderons pour la livraison des bacs bruns, ce que nous vous fournirons comme information et de quelle manière nous vous supporterons si vous avez des questions.

Rappelons-nous, avant d'aller plus loin, pourquoi nous avons pris cette décision?

Plusieurs éléments expliquent la réponse.

1. Tout d'abord, pour l'aspect environnemental. Tenant compte que les matières organiques comptent pour 60% des matières qui se retrouvent dans la collecte des déchets ménagers, il faut comprendre que celles-ci se décomposent et sont la cause de l'émission de gaz à effet de serre une fois dans le lieu d'enfouissement. En les retirant du bac gris, nous pourrions les composter et les valoriser. Nous diminuerons, par le fait même, les quantités éliminées au site. Il est important de se rappeler que le coût de traitement de la matière organique est moins élevé que celui associé à l'élimination.

2. Ensuite, il faut comprendre que le gouvernement québécois nous suggère fortement d'atteindre un objectif de 60% de valorisation des matières générées. De plus, une redevance est présentement imposée lorsque les matières sont enfouies et cette dernière deviendra très importante si nous n'avons pas atteint la cible.

3. Enfin, notre municipalité étant une des copropriétaires de la Société de développement durable d'Arthabaska inc. (SDDA), notre philosophie vise à valoriser le maximum de matières générées par la population et minimiser leur élimination. Nous nous devons d'être un exemple.

LE DÉROULEMENT

Vous avez reçu ou vous recevrez sous peu votre bac brun livré par Gaudreau Environnement. Nous vous informons que ce bac est la propriété de Gaudreau Environnement et qu'il est identifié à votre adresse. Il est donc associé à la maison et non au propriétaire et doit demeurer à cette adresse si vous déménagez.

LES OUTILS D'INFORMATION

Vous recevrez par la poste des outils d'information tel

un guide d'information qui vous explique quoi mettre dans chacun des bacs, des petits trucs d'utilisation, un tableau synthèse et aimanté qui résume où déposer les matières résiduelles selon le type de bac et un calendrier de collecte.

Vous retrouverez également un feuillet qui vous informera de la date où aura lieu une soirée d'information pour les personnes qui voudraient en savoir plus sur l'utilisation du bac brun.

Tel qu'annoncé précédemment, nous prévoyons commencer la première collecte des matières organiques entre la mi-avril et le début mai. Il sera important de suivre votre nouveau calendrier à ce moment.

LA LIGNE INFO

Si vous avez des questions, vous pouvez téléphoner à la municipalité au (819) 353-3450 et un suivi sera fait en support avec la SDDA.

CONCLUSION

Nous sommes conscients que l'ajout de ce service apportera certains changements dans vos habitudes quotidiennes. C'est pour cette raison que nous vous remercions, à l'avance, de votre collaboration et souhaitons, par cette décision, que vous deviendrez des utilisateurs de ce nouveau service. Par le fait même, vos petits gestes quotidiens permettront d'apporter votre contribution personnelle afin d'aider à préserver la qualité de l'environnement, de prolonger la durée de vie de notre lieu d'enfouissement, d'atteindre les objectifs fixés par le gouvernement et finalement limiter, dans le futur, l'augmentation des prix associés à la gestion des matières résiduelles.

Note: Pour les résidents qui doivent se procurer un bac gris/noir pour la collecte des déchets, une promotion est maintenant en cours auprès de l'entrepreneur responsable de la collecte.

Pour de plus amples renseignements, communiquez au (819) 758-8378

Le maire,

Louis Hébert

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 14 H À 16 H ET DE 18 H 30 À 20 H 30

Téléphone : (819) 353-3464

(si occupé, laisser un message
sur la boîte vocale)

Télécopieur : (819) 353-3465

Courriel : biblio127@crsbpcqlm.qc.ca

*Nous avons reçu l'échange
de livres le 26 février 2008, venez voir nos
nouvelautés!*

Congés fériés

Lundi de Pâques,

Lundi de la fête des Patriotes ,

Mardi le 24 juin Saint-Jean-Baptiste

Mardi le 1^e 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:

Avril: Temps des sucres

Mai: Oiseaux

Concours de l'année:

Mai: Maman de l'année

Juin: Papa de l'année

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

Le refuge de l'ange par Nora Roberts,

Princesse par Danielle Steel

Les portes de Québec par Jean-Pierre Charland

La fille du cardinal tome 3 par Nadine Grelet

La commission Boucar par Boucar Diouf

Documentaires:

Les Lavigueur par Yve Lavigueur

Des rires et une larme par Michel Fugain

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

suyvantes : Tralalire, et j'aime lire.

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

**Bibliothèque
Municipale**

Saint-Valère

Invitation spéciale



(Offerte par la bibliothèque de Saint-Valère)

Projet : ÉLÉ (éveil, lecture, écriture)

Le plaisir de lire commence bien avant l'école...

Des contes, des discussions, des jeux pour amener les enfants à mieux se connaître et reconnaître leur capacité à développer leur goût de la lecture.

Qui : Pour les enfants de 1 à 6 ans

Enfant seul ou accompagné d'un adulte de ton choix

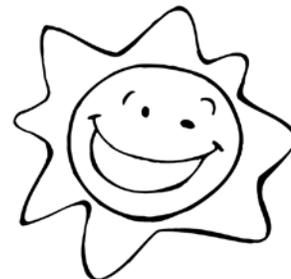
Quand : le samedi avant-midi

Date : 19 avril, 17 mai, 21 juin,

Septembre, octobre et novembre 2008

Heure : De 9 :30 à 11 :00

Où : Bibliothèque Municipale



-----Retourner à la bibliothèque ou déposer le dans la chute à livres ou apporte-le avec toi-----

Oui, je participerai

Non, je ne participerai pas

Nom de ou des enfant(s) et l'âge : _____

Nom des parents : _____

No.de tél :: _____



GRATUIT

-

GRATUIT

-

GRATUIT

Le mensuel de

Saint-Valère

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



PRO  **RÉNOVATION**

PRO  **PRO**  **PRO**  **PRO**  **PRO** 

NOUS LIVRONS...



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

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

192, boul. des Bois-Francis Sud, Victoriaville

(819) 758-9927

Pour réservation communiquez avec nous!

Plus

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



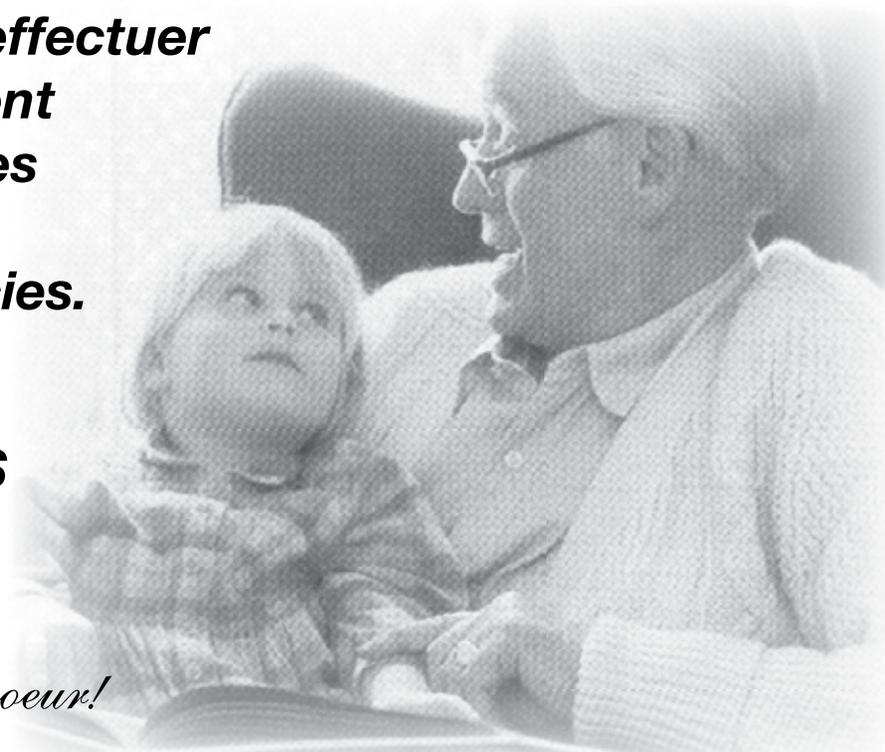
Habib Néji
pharmacien, Ph. D.



- **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



STATIONNEMENT GRATUIT 30 MINUTES

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

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

Saint-Vallée



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.



CMMTQ
Corporation des maîtres
mécaniciens en tuyauterie
du Québec

RBQ 8232-9970-39

Saint-Valère

DU NOUVEAU pour les producteurs forestiers



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 Guilbeault



Benoit Normand

REPRÉSENTANT

8, rue Desjardins Sud
Saint-Valère (Québec) G0P 1M0
Cellulaire 819-795-5617
Téléphone 819-353-2522



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

1664, route 161, St-Valère

Ouvert 7 jours sur 7
de 7h30 à 22h

Nouvelle propriétaire
Maryse Gagnon

Tél.: (819) 353-2161

Télé.: (819) 353-2162



Pause/Café Maryse

STÉPHANE FOURNIER

REMORQUAGE

1-819-353-2899



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



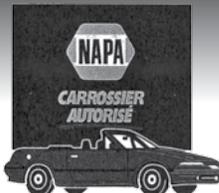
Bureau 442 32, rue Notre-Dame Est
Édifice de la Confédération Victoriaville (Québec)
Chambre des communes G6P 3Z5
Ottawa (Ontario) K1A 0A6 Tél : (819) 751-1375
Tél : (613) 995-1554 Sans frais : 1-877-751-1375
Télécopieur : (613) 995-2026 Télécopieur : (819) 751-5517

Courriel : bellaa1@parl.gc.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

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

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

VENTE DE VÉHICULES D'OCCASION



Manufacturier de remorques

2245, route 161
St-Valère (Québec) G0P 1M0
Tél. : (819) 353-3350
Télé.: (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 toilette
de chien et chat,
directement chez vous!

STÉPHANIE MARCOUX
819.350.1053



M.F.C.Mouvement des
femmes Chrétiennes
de Saint-Valère

Saint-Valère

Printemps de vie

C'est au printemps que nous fêtons Pâques
printemps de vie, printemps de Dieu et
promesse d'un avenir. C'est à Pâques que nous
célébrons le passage. Jésus, étant passé de la
vie à la mort, passe maintenant de la mort
à une vie qui ne connaîtra pas de terme, et
nous célébrons ce mystérieux événement dont
l'église témoigne depuis les apôtres.

La résurrection du Christ est le fondement, la
pierre d'assise de toute foi chrétienne. Avec
Jésus ressuscité, la vie prend un autre sens.
C'est la vie qui explose!
(B.Girouard)

Pâques:

C'est le printemps
C'est le bourgeon qui éclate
C'est la fleur qui sort de terre
C'est l'oiseau qui revient
C'est la vie qui repart

C'est l'hiver qui lâche:
C'est le froid qui cède
C'est la glace qui s'émiette
C'est l'ennui qui s'en va
C'est la mort qui se retire

À Pâques,

Tu prépares ton champ pour les semailles
Tu souris au poussin, au lapin, au nouveau-né
Tu savoures le sirop d'érable, fraîchement fait
Tu célèbres la vie, la belle vie, la grande vie;
(Jules Beaulac)

Puisse la joie pascale être partagée par tous
nos frères et sœurs dans la foi.

**Je veux pour toi une de belle fête de
Pâques!**

En toute amitié,

Rolande Fleurant

**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'ArthabaskaPorte-parole de l'opposition officielle
en matière de régions127, boul. des Bois-Francs Sud
Victoriaville (Québec) G6P 4S4**Téléphone : 819 758-7440**

Télécopieur : 819 758-1583

Courriel : jfroux-arth@assnat.qc.ca



Saint-Vatère

Capsule santé

Manger santé apparaît souvent comme une aventure très compliquée. Nous allons toujours au plus facile pour la préparation des repas. La cause est le manque de temps, trop de travail, aller chercher les enfants à la garderie. Ça prend seulement un peu d'organisations. Dans les années 2008, l'obésité est en progression chez les adultes et les enfants; l'espérance de vie de nos enfants pourrait être hypothéquée par les maladies cardiaques, le diabète, le cholestérol, l'hypertension, dès l'âge de 30 ans; l'obésité et le manque d'activité physique étant des facteurs importants à ces maladies.

Conseils santé

Voici quelques conseils santé !

- ⇒ **Quand vous arrivez de l'épicerie, préparez vos légumes.**
- ⇒ **Comme les mettre dans l'eau pour les salades ou les envelopper dans les essuie-tout et les déposer dans un plat fermé hermétiquement au réfrigérateur : vous pouvez les conserver jusqu'à 3 semaines.**
- ⇒ **Comme les champignons, dans un plat fermant hermétiquement, déposer un essuie-tout au fond, mettre les champignons et recouvrir d'un essuie-tout par dessus.**
- ⇒ **En attente du repas, sortez une assiette de crudités et mettez de la couleur dans votre assiette, un vrai plaisir pour les yeux et surtout pour votre santé.**
- ⇒ **Boire de 6 à 8 verres d'eau par jour.**
- ⇒ **Vous pouvez aussi mettre une enveloppe de Crystal light dans une bouteille d'eau, saveur au goût, elle ne contient seulement que 5 à 10 calories!**

RECETTE DU MOIS LAIT FRAPPÉ AUX FRAISES

- ⇒ **1 tasse de lait 1% ou 2%**
- ⇒ **5 à 6 fraises fraîches ou congelées**
- ⇒ **2c. à thé de Splenda ou 1c. à thé de sucre**
- ⇒ **déposer dans un mélangeur, mélanger.**

Lucie Godbout

Cardio-express

de
Lucie

F.A.D.O.Q.
DE SAINT-VALÈRE

Saint-Valère

Rappel - Avis de convocation

Le Club de l'Âge d'Or de St-Valère tiendra son assemblée générale annuelle mercredi le 23 avril 2008 à 19 heures au Complexe Municipal, 2 rue Du Parc, St-Valère.

Ordre du jour:

- *recevoir les rapports de la direction;
- *recevoir les états financiers du club pour l'exercice terminé le 31 mars 2008;
- *adopter les règlements généraux;
- *élire des administrateurs (4);
- *nommer un vérificateur;
- *délibérer sur tous les points pouvant être soumis.

Bienvenue aux membres. À cette même rencontre, il y aura présentation d'un film documentaire: «A force de rêves y a pas d'âge pour vivre sa passion et rêver sa vie.» Ce film a remporté le Jutras du meilleur documentaire en 2007.

Ce documentaire ne propose pas de façon idéale de vieillir ou vivre sa vieillesse, mais les fragments de vie qu'il donne à voir témoignent d'un regard sensible, respectueux, et humain. Le documentaire de Serge Giguère réconcilie la vieillesse et le vieillissement. Un regard touchant, empreint d'une profonde humanité. Toute la population est invitée à venir voir cette présentation d'une durée de 87 minutes. On vous attend en grand nombre!

Projet de recherche

Il est encore temps de participer au projet de recherche mis sur pied par le centre de santé et de services sociaux de Trois-Rivières. Toute la population de 50 ans et plus peut y participer. La participation à cette étude consiste en une rencontre à domicile pour remplir un questionnaire. Une compensation financière sous forme de certificat cadeau de 10 dollars sera remise aux participants. Cette étude est réalisée sous la responsabilité du Dr. Maxime Gagnon, chercheur à l'Université du Québec à Trois-Rivières.

Pour s'inscrire, contacter Mme Nadia L'espérance, au (819)374-4744, poste 132, ou au 1-866-568-3877.

Voici venue la saison des impôts.

Cette période de l'année nous rappelle qu'il est temps de produire nos déclarations de revenu. Il est important pour une personne aînée de produire sa déclaration, peu importe ses revenus afin de bénéficier de tous les crédits auxquels elle a droit, notamment le supplément de revenu garanti. Voici quelques changements apportés pour l'année 2007.

Au Provincial:

- la déclaration de revenu est pré remplie (projet pilote en cours);
- le revenu de retraite est transférable au conjoint au 31 déc. (annexe Q);
- la bonification du montant accordé pour revenus de retraite passe de 1000\$ à 1500\$;
- la cotisation concernant le régime d'assurance médicaments du Québec pour 2007 atteint un maximum de 547,50\$;
- le crédit d'impôt pour le maintien à domicile est modifié (annexe J);
- dans le cas du crédit d'impôt pour la relève bénévole, l'aidant pourra répartir une enveloppe reconnaissance de 1000\$.

Au Fédéral:

- la limite d'âge pour souscrire à un REER est passée de 69 à 71 ans;
- le montant personnel de base est passé de 8929\$ à 9600\$;
- le montant pour époux et conjoint de fait est passé de 8929\$ à 9600\$;
- le taux inférieur d'impôt sur le revenu des particuliers est réduit de 15,5% à 15%.

Martial Bergeron, président (819) 353-2553

Saint-Valère

Loisirs de Saint-Valère

Bonjour à tous

L'hiver tire à sa fin et le beau temps est à nos portes. Les activités estivales vont reprendre de plus belle.

Je profite de l'occasion pour demander à toutes les personnes qui voudraient s'occuper du soccer les lundis soir, de bien vouloir me contacter le plus tôt possible. Il me fera plaisir de vous donner un coup de main. Il y aura encore cette année un terrain de jeu pour les élèves de la maternelle jusqu'en 6^e année. Pour que ce projet se réalise, nous aurons besoin de 2 animateurs ou animatrices dynamiques et patients avec les enfants. Appelez-moi pour plus de détails. Vous serez informés pour les inscriptions dans les mois à venir.

Au plaisir de vous voir bientôt.

Manon Babin, coordonnatrice

Comité de vernissage de Saint-Valère

N'OUBLIER PAS

Vous êtes invités à notre prochain vernissage. Sujet: les broderies japonaises avec Mme Josée Fournier, professeur de cet art à Saint-Valère et son maître Mme Danielle Dubrûle, de Saint-Rédempteur, Québec

Nous vous attendons en grand nombre:

- Vendredi 25 avril 2008 19h30 heures
- Complexe Municipal de Saint-Valère
- 2, rue du Parc

N'oubliez pas d'inviter ceux que vous aimez.

Nous vous attendons en grand nombre pour cette soirée. Merci de venir nous rencontrer.

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



Saint-Valère

Activités Femmes d' Ici

Une réflexion pour être heureux

Dieu nous appelle à revenir : à sortir du confort de notre vie, à quitter notre individualisme peureux pour nous rassembler dans une même prière dans la simplicité volontaire et le partage avec les plus démunis.

En février, une invitation fut faite par l'Aféas pour célébrer ensemble la Saint-Valentin, la fête de l'Amour. Plusieurs dames elles portaient du rouge; des serviettes de table rouges décoraient les tables.

Notre secrétaire «tout-accueil», Gisèle, nous a offert du vin rouge et du blanc, naturellement. Après avoir bavardé un peu entre nous, servi un repas au spaghetti (rouge) accompagné de pain à l'ail grillé et comme dessert, du gâteau blanc ou chocolat «maison» nappé de fraises «rouge amour nous fut servi hum!!! Ce fut des moments cordiaux. Nous leur disons Merci ! et au Seigneur, aussi.

Ces femmes aiment toujours gâter leurs invités, alors plusieurs prix de présence furent tirés. On se réjouit pour les heureux gagnants.

Mme la présidente Lucie Leclerc a présenté son invité: M. Lamine Djenki, né à Alger en Algérie, pays situé au nord-ouest de l'Afrique. Il nous a parlé de son pays avec grande connaissance: la population, langues, religions, les frontières, les coutumes familiales et de leur désir énergique de vivre dans un pays autonome. Un partage enrichissant.

Notre Lucie a beaucoup de talent. Elle nous a fait rire en nous récitant un monologue très humoristique intitulé: Pré-arrangement funéraire. Morale «Il faut prendre la vie en riant, même la mort» Aféassement vôtre,

Pour faire suite à notre article du mois de février, nous poursuivons sur le thème : Femmes au travail: vos droits. Le monde du travail : tout un parcours.

Le travail peut être une source de valorisation ou de problèmes. Tout le monde le sait : il arrive parfois que la situation dérape. D'où l'importance d'être attentives aux embûches du monde du travail :

- Maladies reliées au travail.
- Quand maman ne sait plus où donner de la tête.
- Quand rien ne va plus.
- Pression à la baisse sur les salaires.

En conclusion.

Les groupes qui se dévouent à la défense des droits au travail le disent. L'égalité des femmes en emploi est une illusion. Il reste encore beaucoup de problèmes à régler. Entre autres, mieux encadrer, par la loi, le travail précaire;

- Contrôler les exigences des agences de placement envers les travailleuses et travailleurs;
- Lutter contre la pauvreté en augmentant le salaire minimum;
- Atteindre l'équité salariale, surtout pour les travailleuses non- syndiquées;
- Établir une vraie politique de conciliation travail- famille.

Aussi, les travailleuses auraient avantage à se diriger vers des métiers non traditionnels, mieux réglementés, plus payants.

Lucie Leclerc, présidente

Madeline Normand, Agente de pastorale.

Saint-Valère

Comité
Action

Les âges de la vie

«On grandit comme l'arbre...» chantait Félix Leclerc. Comme c'est vrai ! On commence tout petit, on pousse rapidement à l'adolescence, on se fortifie à la jeunesse, on produit à la maturité, puis on prend sa retraite, on décline de plus en plus, jusqu'à ne plus décliner du tout.

Si l'on regarde la vie étape par étape, on peut la considérer comme une courbe ascendante et descendante.

Un retraité, philosophe à ses heures, compare la vie à l'ascension et à la descente d'une montagne : «Jusqu'à quarante ans, tu montes. Arrivé au sommet, tu regardes le paysage avec enthousiasme, tu empoignes la vie avec force et efficacité. Puis, tu commences à descendre l'autre versant. Plus tu descends, plus tu dégringoles rapidement.

As-tu remarqué comme le temps passe vite quand tu prends de l'âge? Arrivé au bas de la pente, tu t'étends pour tirer un trait sur ta vie».

Tout cela serait bien triste s'il n'y avait rien après «la fin». Heureusement, notre foi nous préserve du découragement. En ces jours où nous célébrons la fête de Pâques, la résurrection de Jésus est garante de la nôtre. Jésus lui-même a connu les deux versants de la montagne : il a «grandi comme l'arbre» lui aussi, savourant la joie du travail accompli, des étoiles allumées dans les yeux des gens à qui il redonnait de l'espérance, des « Hosanna ! » du jour des Rameaux. Puis la vie a tiré un trait sur lui. Et pourtant, trois jours après, une vie nouvelle éclatait en lui. Ressuscité, il nous ouvrait les portes de la vie éternelle. (Revus N-D du cap 2002).

Si la vie ici-bas a des âges, la vie éternelle n'en n'a pas. C'est là notre foi et la joie de notre espérance. Puisque nous sommes encore vivants, Dieu Merci! profitons des beaux moments que la vie nous offre,

tels que : nos fêtes de famille, nos rencontres à l'église, à la cabane à sucre, nos brunchs du dimanche, notre Fête Champêtre qui aura lieu les 15-16-17 août.

Notre Comité Action a grandi aussi; il aura 18 ans à la fin de l'année 2008.

Il naissait en décembre 1990, grâce à la participation des 14 organismes de la paroisse réunis en assemblée. Là, s'est élu un conseil d'administration dont le président, Yvon Martel, Michel Leblanc vice-président, Yvon Lévesque, trésorier, Madeleine Normand, secrétaire et complété par un délégué de chaque organisme.

Le but premier était la construction d'un centre communautaire. Notre slogan ? «Bâtissons ensemble». Nos activités ? 10 brunchs par année par des organismes respectifs et une fête champêtre avec l'aide de nos bénévoles. Une belle jeunesse !

Bien des énergies et des efforts soutenus ont été déployés. Nous avons «perdu» le premier but visé, mais nous croyons toujours à l'importance de la fraternité, de l'harmonie avec toute la communauté. Nous y vivons des rencontres très agréables.

Mais, évidemment ...nous prenons de l'âge...Et peut-être rendus au sommet de la montagne... Et ça continue. Réservez le dimanche 20 avril pour notre prochain brunch qui sera préparé par l'Aféas. Bienvenue à tous et toutes!

L'hiver aura tiré sa révérence. Le printemps renaitra avec les crocus et les lilas.

Joyeuses Pâques! Le Comité Action communautaire St-Valère

Madeleine Normand, secrétaire

Une réflexion pour chacun de nous.

Ma mère

Ma mère n'avait qu'un seul œil, je la détestais car elle me faisait honte

Elle était cuisinière à la cantine de l'école où j'étudiais.

Un jour, alors que j'étais dans mon école primaire, elle vint me rendre visite pour s'assurer que j'allais bien.

Je me sentis tellement gêné, comment ose-t-elle me faire ça !?

Après ça, je l'ignorais et la regardais avec des yeux remplis de haine.....

Le lendemain, un camarade me dit : ta maman n'a qu'un seul œil, ohhhhh....

À cet instant précis, je préférerais disparaître sous terre et que ma mère sorte définitivement de ma vie.

*Je la confrontai le lendemain pour lui dire : à cause de toi,
je suis la risée de tout le monde, pourquoi ne meurs-tu pas???*

Mais, elle ne me répondit pas..

Je ne pensais pas à ce que je disais, j'étais tellement en colère.

Je n'imaginai pas ce qu'elle pouvait éprouver face à mes propos et je quittai les lieux...

J'étudiai avec acharnement et obtins une bourse pour me perfectionner à Singapour.

Je partis effectivement à Singapour où j'étudiai, me mariaï, achetai une maison et fondai une famille...

je vivais une vie heureuse et paisible.

Un jour, ma mère vint me visiter à Singapour, ça faisait des années qu'elle m'avait perdu de vue.

Elle n'avait jamais rencontré ses petits-enfants.

Elle resta sur le seuil de la porte, alors que mes enfants se moquaient d'elle.

Je m'écriai alors: comment te permets-tu de venir jusqu'ici et faire peur à mes enfants ?

Sors d'ici immédiatement !!!!

Elle répondit calmement : je m'excuse, je me suis trompée d'adresse.

Et elle disparut.

*Un jour, je reçus une invitation de mon ancienne école pour assister à une réunion
dont le thème était le rapprochement familial.*

Je mentis à mon épouse et lui fis croire que je partais en mission de travail.

Après la réunion, je passai à la maison où j'ai grandi.

J'appris par les voisins que ma mère était décédée, je ne versai aucune larme.....

Les voisins me remirent une lettre que ma mère m'avait laissée.

MON FILS CHÉRI, J'AI TOUJOURS PENSÉ À TOI.

JE SUIS DÉSOLÉE POUR MA VISITE À SINGAPOUR ET POUR AVOIR EFFAYÉ TES ENFANTS.

J'ÉTAIS TRÈS CONTENTE LORSQUE J'AI SU QUE TU ALLAIS VENIR POUR LA RÉUNION.

SEULEMENT, JE NE POUVAIS PAS QUITTER MON LIT POUR VENIR TE VOIR.

JE SUIS NAVRÉE DE T'AVOIR FAIT HONTE À MANTES REPRISSES DANS TA VIE.

SAIS-TU QU'ÉTANT ENFANT, TU AS EU UN ACCIDENT ET TU AS PERDU UN ŒIL.

ET, COMME TOUTE MÈRE, JE N'AI PAS PU TE LAISSER GRANDIR QU'AVEC UN SEUL ŒIL.

ALORS JE T'AI DONNÉ MON ŒIL.

J'ÉTAIS FIÈRE ET RAVIE DE SAVOIR QUE MON FILS ALLAIT VOIR LE MONDE AVEC MON ŒIL.

.....AVEC TOUT MON AMOUR.....TA MAMAN QUI T'AIME.....

*La morale de cette histoire : les mamans font toujours ce qu'il faut pour leurs enfants,
même si ceux-ci ne le réalisent pas toujours.*

Saint-Valère



Desjardins

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

Caisse populaire de Saint-Albert vous invite

À une démonstration d'une rencontre du conseil d'administration qui aura lieu le
vendredi 14 mars 2008
à 19 h 30
à Saint-Albert
au Pavillon Général Maurice Baril

C'est aussi au cours de cette soirée qu'auront lieu les tirages
pour les récompenses à la réussite scolaire. Afin d'être éligible, l'étudiant devra
avoir remis son coupon de participation à la caisse avant le 7 mars 2008 et détenir
un compte ouvert à son nom depuis le 1er mars 2008. De plus il est obligatoire que
l'étudiant soit présent à cette soirée.

Un léger goûter sera servi.

Il y aura tirage d'un Ipod et d'un téléviseur à écran plat.

Bienvenue à tous!



Caisse populaire Desjardins
de Saint-Albert

Saint-Vallère

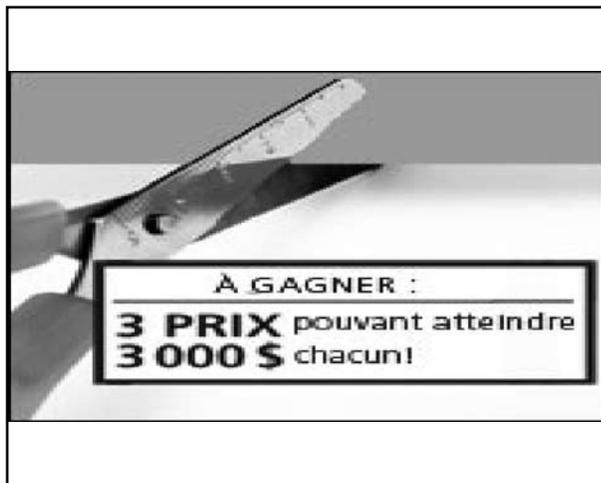
Quoi de neuf?

- Rien, j'ai pas les moyens d'avoir du neuf.
- Ha oui, j'ai déjà dis ça moi aussi.
- Qu'est-ce que tu veux dire?
- Moi, j'avais toujours bien des projets, mais jamais une cenne pour les réaliser, mais plus maintenant.
- T'as gagné le 6/49?
- Non, j'ai pris le temps de jaser avec mon conseiller à la caisse et de lui expliquer mes projets.
- Ha oui, il t'a passé de l'argent et là tu te retrouve avec tes projets réalisés, mais un paquet de paiements sur le dos.
- Justement, c'est ça le meilleur, pas de paiement. Il m'a fait comprendre que je pouvais avoir les moyens de réaliser mes projets si je planifiais à l'avance. Qu'il n'y a pas seulement notre retraite que l'on doit prévoir. Souvent nos projets ne sont pas des choses urgentes, ce sont des petits luxes que l'on veut s'offrir, alors on peut prendre le temps de les planifier, par exemple en mettant un montant de côté chaque semaine. Le montant dépend du projet et de la limite de temps que l'on se donne.
- Ça revient au même que de faire des paiements.
- Ben non, faire des paiements ça nous coûte de l'intérêt, tandis qu'épargner un montant chaque semaine, ça rapporte de l'intérêt. De plus, si je cotise à mon REER de cette façon chaque année, l'économie d'impôt que cela me rapporte, je peux l'utiliser pour mes projets. C'est surtout que mettre de l'argent de côté chaque semaine, ça ne paraît pas trop dans ton budget et c'est surprenant, à la fin de l'année de voir le montant que tu as accumulé.
- Ouais! vu comme ça, ça semble facile. Mais si ton projet c'est d'acheter un chalet, tu risques de mourir avant de l'avoir réalisé, à 50 \$ par semaine.
- C'est sûr, c'est là que c'est important de jaser avec ton conseiller. Tout dépend du projet que tu as, car savais-tu que ta maison même si elle n'est pas claire à toi, elle peut te permettre de financer l'achat de ton chalet à un taux plus avantageux?
- Es-tu sûr de ça?
- Dans mon cas oui, dans le tien je ne le sais pas, il faudrait que tu vois ça avec ton conseiller. Tu sais le mot le dit « conseiller » il est là pour te donner des conseils, pour t'aider à voir clair dans tes affaires et tu pourrais être surpris de voir que ton projet est peut-être plus facile à réaliser que tu ne le pense.
- Hé bien, sais-tu que tu m'as donné le goût d'aller faire un tour à la caisse pour faire une mise à jour de toutes mes affaires. Qui sait peut-être qu'un chalet c'est à ma portée.
- En tout cas, l'important c'est qu'après avoir fait le tour de tes affaires, tu pourras évaluer si tu peux prendre tes rêves pour des réalités.
- Qui sait, peut-être que la prochaine fois que l'on se verra j'aurai du neuf à t'annoncer.
- Je te le souhaite, moi ce que je regrette, c'est de ne pas avoir commencé plus tôt. C'est pourquoi j'en ai parlé à mes enfants dès qu'ils ont commencé à avoir un salaire et je peux te dire que ceux qui m'ont écouté ont été bien contents le jour de l'achat de leur maison.
- Dans ce cas, je pense bien que je vais répéter ce que tu viens de me dire aux miens. Si on avait commencé à leur âge, on serait assis les deux pieds sur la bavette du poêle dans ton chalet ou le mien, après avoir pêché notre souper sur le lac.
- Hé oui!

Saint-Valère



Caisse populaire de Saint-Albert
1617 rue Principale,
Saint-Valère (Qué) GOP 1M0
(819) 353-3431 - (866) 575-3400



**N'OUBLIEZ PAS QUE LE DIMANCHE 30 MARS
se tiendra l'assemblée générale annuelle
de votre Caisse Populaire Desjardins
DE SAINT-ALBERT**

**Elle débutera à 10 h 30 au
PAVILLON GÉNÉRAL MAURICE BARIL
DE SAINT-ALBERT**

**Tous les membres de la caisse sont cordialement
invités à participer à cette assemblée qui sera suivi
d'un buffet.**

D'ici le 3 mai 2008, payez vos taxes avec AccèsD (Internet ou téléphone) et courez la chance que Desjardins vous rembourse la valeur de vos taxes municipales !

Fini les enveloppes, les chèques, les timbres et les déplacements inutiles! C'est rapide, sécuritaire et écologique.

Vos comptes de taxes sont-ils inscrits à votre dossier de factures!

Pour payer vos comptes de taxes par AccèsD (Internet ou téléphone) et ainsi être admissible au concours, il faut que votre municipalité soit inscrite à votre dossier de factures.

Pour connaître les numéros de référence nécessaires à l'inscription de ces factures à votre dossier de factures, il suffit d'entrer le nom de votre municipalité et de votre commission scolaire dans l'outil de [recherche d'organismes admissibles](#) ou de communiquer avec nous.

Enregistrer à l'avance vos paiements de taxes

Pour éviter les oublis et les frais causés par des retards, AccèsD Internet vous permet d'enregistrer à l'avance votre paiement. Si vous payez par plusieurs tranches, vous pouvez enregistrer à l'avance la date de chacun des versements. Vos paiements s'exécuteront automatiquement.

Vous n'êtes pas inscrit à AccèsD?

Pour vous inscrire à AccèsD, vous pouvez communiquer avec nous au 819-353-3400 ou 1-800-224-7737. Aucun achat requis. Détails et règlements du concours disponibles sur demande.

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) GOP 1M0
(819) 353-3431
Télécopieur : (819) 353-3439