



Saint-Zéphirin  
de Courval

# Le Bulletin Municipal

Volume No 96 - SEPTEMBRE 2022

Activité de financement pour les  
membres FADOQ et les non-membres!

**VENEZ TOUS, VENEZ NOMBREUX !**

## DINER SPAGHETTI

Dimanche 9 octobre 2022 à 11h30  
Centre communautaire

Au profit du **Club FADOQ** de  
Saint-Zéphirin-de-Courval

BILLET EN VENTE AUPRÈS DES MEMBRES DU  
CONSEIL D'ADMINISTRATION  
CÔÛT : 25.00\$  
11 ANS ET MOINS : GRATUIT

Breuvages disponibles sur place (\$)

**LE CONSEIL VOUS INFORME : PAGE 2**

**L'INSPECTEUR VOUS INFORME : PAGE 2**

**DES NOUVELLES DE LA FADOQ : PAGE 3**

**JARDINER À ST ZEPH : PAGE 4**

**BIBLIO - CONCOURS : PAGE 5**

**RIGIDBNY : PAGE 12**

**CITATIONS SAVOUREUSES : PAGE 12**

Détails en page 3

Yééé 😊

Le Festival Trad est de retour en 2022!

# ST-ZEPH TRAD

## 1er Octobre 2022

**Billets**  
25\$ Prévente  
30\$ À la porte

APPORTEZ VOS  
CONSOMMATIONS ET  
VOTRE BONNE HUMEUR !

AU PROFIT DE LA CORPORATION DES LOISIRS

**20h00 CENTRE COMMUNAUTAIRE**

BILLETS EN VENTE À L'HÔTEL DE VILLE

**Offres d'emploi**  
**PAGE 6**



Retrouvez une version couleur du bulletin  
sur notre site web.  
Visitez le [www.saint-zephirin.ca](http://www.saint-zephirin.ca).



@Municipalité Saint-Zéphirin



## VOTRE CONSEIL VOUS INFORME...

### OCTROI DES CONTRATS DE DÉNEIGEMENT SAISON 2022-2023

La municipalité accorde le contrat pour l'entretien des chemins d'hiver à **Jacques Dujardin** au montant de **92 927.92 \$** incluant les taxes.

La municipalité accorde le contrat pour le déneigement du stationnement du centre communautaire ainsi que la rue des Loisirs à **Électri-Marc inc.** au montant de **4 943.93 \$** incluant les taxes.

La municipalité retient les services des **Entreprises Yvan Laforce inc.** pour le déneigement du stationnement de la mairie, la caserne, les bornes incendie, le chemin menant à la station de pompage et

le stationnement du bureau de poste au montant de **11 060.60 \$** incluant les taxes.

### LISTE DES COMPTES PAYÉS ET À PAYER POUR LE MOIS

La liste des comptes à payer pour le mois d'août 2022 s'élève à un montant de **138 054.05 \$**.

 PROCHAINE SÉANCE DU

**CONSEIL MUNICIPAL**

3 octobre 2022, 20h



## L'INSPECTEUR VOUS INFORME...

### ACCÈS À L'ÉCOCENTRE

Depuis quelques temps, certains citoyens ne respectent pas les heures d'ouverture de l'écocentre.

Nous vous demandons de respecter l'horaire et de ne pas déposer de matières à l'écocentre en dehors des heures d'ouverture.

Merci pour votre collaboration.

#### HORAIRE ÉCOCENTRE (1471 rang St-Pierre) :

Jeudi : 13h à 19h

Vendredi : 9h à 15h

Samedi : 9h à 15h

Noter que le site est surveillé par caméras. Des sanctions seront prises contre les utilisateurs qui ne respectent pas les règles ou qui déposent des matières interdites :

⇒ 1<sup>ère</sup> offense : Avertissement

⇒ 2<sup>e</sup> offense : Interdiction d'accès à l'écocentre



### RAPPEL ABRIS D'AUTO

Les abris d'hiver pour véhicules automobiles sont autorisés sur le territoire de la municipalité du 15 octobre au 15 avril de l'année suivante.

Il est permis d'ériger un seul abri d'hiver par propriété, selon, les conditions suivantes\* :

- ◆ Superficie maximale 40 m<sup>2</sup> (430 pi<sup>2</sup>) ;
- ◆ Hauteur maximale 2.5 m (8.2 pi) ;
- ◆ Revêtement en toile ;
- ◆ Seuls les abris de fabrication industrielle reconnue et brevetés sont acceptés.

\* D'autres conditions doivent être respectées, pour obtenir la liste complète, veuillez communiquer avec le bureau municipal (reception@saint-zephirin.ca | 450-564-2188).



## DES NOUVELLES DE LA FADOQ



Un autre mois d'écouler et voici que l'été s'en va encore une fois. Nous espérons que vous en avez bien profité. Le mois passé nous vous avons fait miroiter la possibilité d'un méchoui en septembre. L'idée n'est pas abandonnée, elle est différée. Cela ne pourra pas se faire cette année pour une bonne raison : les activités intéressantes sont de plus en plus dispendieuses.

C'est pourquoi nous avons choisi de faire un dîner-spaghetti à la place pour nous aider à mettre des sous dans notre caisse locale. Cela nous permettra de faire des activités plus intéressantes, tel qu'un vrai méchoui, par exemple. Donc, ne vous y trompez pas, c'est bien une activité de financement pour notre club et qui est ouverte à tous ceux qui aurait envie de nous encourager dans notre démarche.

Voici les informations :

**Lieu : Centre communautaire (950 rue des Loisirs)**

**Date : le 9 octobre 2022**

**Coût : 25,00\$ (11 ans et moins gratuit)**

**Heure : pour le repas du dimanche midi.**

Nous avons en circulation 150 billets qui seront offerts aux membres et à toute la population. Vous pourrez vous procurer un billet en appelant un des membres du Conseil d'administration (vous en connaissez sûrement un ou une...). Aucun billet ne sera vendu à la porte le 9 octobre pour des raisons techniques (nous ne voudrions pas manquer de spaghetti...). Merci de vos encouragements !

Autres choses : à partir du 20 septembre, les soirées de **pétanque** seront déplacées à Baie-du-Febvre pour la saison froide (les mardis à 20h). L'inscription est obligatoire, communiquez avec Gaston. À Baie-du-Febvre, les installations du jeu sont intérieures.

Pour ceux qui voudraient se divertir et bouger un peu, vous pouvez venir jouer au **pickleball**\* avec Ginette, les lundis et vendredis avant-midi, ou jouer au **palet** (dès le 11 octobre) avec Ginette, France et Lucette, les mar-dis après-midi.

\* Une erreur s'était glissée dans le dernier Bulletin, l'horaire du pickleball présent dans ce numéro est exact.

Deux activités intéressantes parrainées par la FADOQ régionale à souligner: les soirées Bel-Âge, dont la première aura lieu à Daveluyville, le 30 septembre ; et la Grande Marche, du 28 septembre qui aura lieu à Odanak.

Pour terminer, nous désirons souhaiter un bel anniversaire à nos membres natifs du mois de septembre, soit,

**Nicole Deshaies**

**Claude Descôteaux**

**André Dionne**

**Lise Tessier**

**Mathieu Lemire**

**Mireille Lemaire**

**Nicole Benoit**

**Yvon Coderre**

Bonne fête à vous ! Pour tous, n'oubliez pas de nous encourager en achetant vos billets pour le dîner-spaghetti du 9 octobre. Ce serait malheureux que nous ne soyons pas capables de vendre 150 billets ! Bonne fin d'été à tous et à la prochaine !

*Votre Conseil d'administration du club FADOQ-St-Zéphirin  
Yvan, André, Chantal, France, Diane, Gaston et Gisèle*

**La Grande Marche FADOQ-CQ à Odanak,  
Les secrets de la Terre-Mère  
28 septembre 2022 - 11 kilomètres**

Sortez vos espadrilles, Il est temps de découvrir les secrets de la Terre Mère!

Inscription à compter de la semaine du 8 août 2022  
Achetez vos billets sur [www.fadoq.ca](http://www.fadoq.ca)  
ou par téléphone ou au bureau régional :  
819-752-7876 poste 21. Pour info : Sylvie au poste 23.

**SOIRÉE DU BEL ÂGE DE DAVELUYVILLE**

EN COLLABORATION AVEC LA FADOQ DE DAVELUYVILLE

**20\$ SOUPER INCLUS**

BILLET DISPONIBLES À LA PORTE PERMIS DE BOISSON SUR PLACE

**VENDREDI 30 SEPTEMBRE 2022**

Ouverture des portes à 15h

16h30 à 17h30 Musique de danse avec Roch Desharnais

17h30 Souper (jambon à l'ananas, patates, betteraves, thé, café et dessert)

19h Musique de danse avec Roch Desharnais

20h Spectacle de Nanou Linteau

21h Musique de danse avec Roch Desharnais

**CENTRE COMMUNAUTAIRE DE DAVELUYVILLE**  
1, 9<sup>e</sup> Avenue, Daveluyville, Qué. G0Z 1C0 (sortie 220 de l'autoroute 20)  
Information et/ou réservations : 819-226-3340

Réservez votre place  
450-564-2188

## Atelier de conservation de semences

23 septembre 18h  
centre communautaire

Venez apprendre comment conserver des semences pour votre potager

**C'est Gratuit!**

Pour toute la famille!

## JARDINER À ST ZEPH

VOL. 4

### À L'AUTOMNE, ON PLANTE DE L'AIL



#### PLANTEZ-VOUS DE L'AIL DANS VOTRE POTAGER?

Pour cette dernière édition de la saison de la chronique *Jardiner à St Zeph*, on parle de l'ail - cette belle culture qui se plante à l'automne et se récolte durant l'été. C'est une culture qui demande peu d'entretien et qui se pointe le nez dès la fonte des neiges.

Comme pour la plupart des cultures potagères, avec l'ail, on récolte ce que l'on sème! Alors avant de commencer, il faut choisir les plus belles et les plus grosses gousses. À noter que l'ail à tige dure (telle la Music) produit des fleurs d'ail et des gousses plus grosses, tandis que l'ail à tige molle ne produit pas de fleurs et les gousses sont plus nombreuses mais plus petites.

On plante les gousses autour de la mi-octobre à distance de 6 pouces entre les plants et de 2 à 3 pouces de profondeur. On recouvre le tout d'une généreuse couche de paillis et on attend le printemps!

Bonne fin de saison!

### PARTAGE DE SEMENCES

#### LA BIBLIOTHÈQUE DE SEMENCES À BESOIN DE VOUS!

LE TEMPS DES RÉCOLTES EST SYNONYME DE CONSERVATION DE SEMENCES POUR L'ANNÉE PROCHAINE!

VOUS AVEZ EU UNE BELLE RÉCOLTE? VOUS VOULEZ CONTRIBUER À LA BIODIVERSITÉ DE NOTRE BIBLIOTHÈQUE DE SEMENCES?

Laissez vos semences au bureau municipal ou à la bibliothèque (dans la fente de retour des livres ou durant les heures d'ouverture)

ici, tout prend vie grâce aux BÉNÉVOLES

graceauxbenevoles.ca

RÉSEAU DE FACTON BÉNÉVOLE DU QUÉBEC

Québec



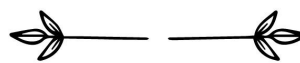
*Félicitations aux gagnantes!*



Ginette Lemaire



Nicole Benoit



**Horaire des célébrations**

Centre communautaire (950 rue des Loisirs)

Dimanche 18 septembre Messe 9h30

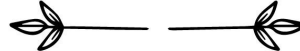
Dimanche 2 octobre ADACE 9h30

Dimanche 16 octobre Messe 9h30

**Assemblée et Élection des marguilliers(ères)**

La Visitation

30 octobre à 9h30



**BIBLIOTHÈQUE**

concours en bibliothèque

VISITE TA BIBLIO POUR PARTICIPER



**ABONNE-TOI OU RÉABONNE-TOI À TA BIBLIO!**  
 du 1<sup>er</sup> au 31 octobre 2022

Détails en bibliothèque et sur [biblietcie.ca](http://biblietcie.ca)

+ 3 prix à gagner :



Casque de réalité virtuelle Meta Quest 2



Montre Fitbit Versa Smart



Haut-parleur Google Nest



SUIVEZ-NOUS SUR FACEBOOK ! @Municipalité Saint-Zéphirin

# Offres d'emploi

**Deux postes** sont disponibles  
au bureau municipal

Visitez notre site web ou notre page  
Facebook pour obtenir tous les détails.



1232, rang Saint-Pierre  
Saint-Zéphirin-de-Courval QC J0G 1V0  
T 450.564.2188 F 450.564.2339

Municipalité de Saint-Zéphirin-de-Courval

## OFFRE D'EMPLOI ADJOINTE-ADMINISTRATIVE

La personne relève de la directrice générale et greffière. Le titulaire de ce poste assure l'accueil des citoyens ainsi que la réception téléphonique et effectue divers travaux de secrétariat, et ce, dans la plus grande confidentialité.

**Personne à contacter :** Hélène Chassé, directrice générale, Municipalité de Saint-Zéphirin-de-Courval

**Date limite du concours :** Vendredi 21 octobre 2022, 16 h

Toute personne intéressée doit faire parvenir son curriculum vitae accompagné d'une lettre d'intérêt par courrier électronique seulement à :

Municipalité de Saint-Zéphirin : Téléphone : 450 564-2188 | Courriel : [municipalite@saint-zephirin.ca](mailto:municipalite@saint-zephirin.ca)

**Seules les personnes retenues pour une entrevue seront contactées.**



## OFFRE D'EMPLOI Agent(e) de développement communautaire

**Poste :** Agent(e) de développement communautaire

**ORGANISMES :** Les municipalités de St-Zéphirin-de-Courval et de Baie-du-Febvre sont à la recherche d'un(e) agent(e) de développement communautaire pour soutenir le développement d'initiatives locales ainsi que l'organisation et la prise en charge de ses services en loisirs, culture et communautaire.

**TYPE DE POSTE :** Poste à temps plein, 32 heures par semaine (possibilité d'ajuster les heures selon les disponibilités de l'employé), horaire principalement de jour, en semaine (possibilité de travailler certains soirs et fins de semaines dans le cadre d'activités spécifiques). Grande flexibilité au niveau de l'horaire.

**DATE LIMITE DU CONCOURS :** vendredi le 21 octobre 2022, 16h00

**VEUILLEZ ENVOYER VOTRE CV ACCOMPAGNÉ D'UNE LETTRE D'INTÉRÊT PAR COURRIEL SEULEMENT À :**

Municipalité de Baie-du-Febvre : Téléphone : 819 519-6422, ext. 1 | Courriel : [direction@baie-du-febvre.net](mailto:direction@baie-du-febvre.net)

**OU À**

Municipalité de St-Zéphirin-de-Courval : Téléphone : 450 564-2188 | Courriel : [municipalite@saint-zephirin.ca](mailto:municipalite@saint-zephirin.ca)

**Seules les personnes retenues pour une entrevue seront contactées.**



LES JARDINS DE L'ARBOUR EST À LA

## RECHERCHE D'ARBRES FRUITIERS

Les Jardins de l'Arbour demande l'aide de la communauté afin de localiser plusieurs arbres fruitiers sur le territoire de la municipalité et ses environs dans le but de transformer des fruits non-utilisés en jus et en compote pour notre consommation personnelle.

Types d'arbres recherchés:

- ➔ Pommier sauvage ou domestique
- ➔ Poirier sauvage ou domestique
- ➔ Prunier sauvage ou domestique

Si vous êtes au courant d'un arbre fruitier ou d'un arbuste fruitier domestique ou sauvage aux alentours de chez vous, contactez Rachel et Grégory au **819-469-5190**



## AIL DE SAINT-ZÉPHIRIN



LA RÉCOLTE 2022 EST PRÊTE À ÊTRE ACCUEILLIE DANS VOS RECETTES!

FAITES VOS PROVISIONS POUR L'ANNÉE **10 \$ / LIVRE**

APPELEZ RACHEL OU GRÉGORY AU 819-469-5190

**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  
gestionjoanmarcel@hotmail.com

**PILKEMASTER** 20 G



PROCESSEUR À BOIS

Les Jardins de l'Arbour sont à la recherche de vieilles machineries ou de l'outillage agricole fonctionnant par traction ou tout simplement à force de bras.

Étant une petite ferme d'autosuffisance, nous tentons d'utiliser de l'équipement à petite échelle comme nos ancêtres d'il y a 100 ans.

Avant d'envoyer vos vieilles machineries ou outils aux vieux fer, contactez nous! Nous saurons peut-être les remettre en ordre et leur donner une deuxième (ou troisième!) vie utile sur notre petite ferme.

Contactez Rachel ou Grégory au **819-469-5190**



**PSSST!**  
Allez voir les photos et la description complète sur notre page Facebook

**AU CŒUR DU VILLAGE,**  
**3 CHAMBRES**  
**INFOS : 819-816-1429**



Miam! 🍴



Publié dans [Recettes Centre-du-Québec](#)

La Pizza « Pâturage » est une suggestion de recette proposée par l'ambassadeur du Défi 100% local, Frédéric Roy, de Panier local!

### Nombre de portions

1 pizza à partager pour 4 personnes

### Ingrédients

Boule de pâte à pizza congelée de [la Gertrudoise](#)

Fromage Mozzarella bio de [L'Ancêtre](#)

Pesto de tomates séchées de [La Tomaterie](#)

Saucisses au choix de la ferme [Biocancour](#)

Micropousse des [Serres et Saveurs d'Ana](#)

*Nécessite: de la farine, une surface de travail pour étirer la pâte, une râpe à fromage et une plaque de cuisson allant au four.*

### Préparation

1. La veille, décongelez la boule de pâte à pizza au réfrigérateur.
2. Placez la grille au centre du four et préchauffez à 425 °F.
3. Faire cuire les saucisses entières au four sur une plaque 12 à 15 minutes et laisser tiédir.
4. Farinez le plan de travail avant d'y abaisser la boule de pâte à pizza décongelée avec un rouleau à pâte. Placez-la sur la plaque de cuisson nettoyée et séchée.
5. Étendre le pesto sur la pâte.
6. Couper les saucisses en tranches et les répartir sur la pizza.
7. Râper le fromage mozzarella sur la pizza.
8. Enfournez 10 à 12 minutes jusqu'à ce que la croûte soit cuite.
9. Une fois sortie du four, garnissez votre création de micropousses et dégustez!

*Astuce: pour une croûte bien croustillante, utilisez de la farine de maïs pour rouler votre pâte à pizza!*



# SEPTEMBRE 2022

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENREDI	SAMEDI
Fermé	Fermé 13H30 À 15H30	9H30 À 11H30 13H30 À 15H30	9H30 À 11H30 13H30 À 15H30	9H30 À 11H30 13H30 À 15H30	Fermé
			1 * Ressourcement À Pierreville * Café au McDo et Dollarama	2 Fermé Fermé	3
5	6 Fermé	7 Dévoilement de nos nouveaux locaux	8 * Ressourcement À Pierreville * 17h à 19h: Souper amitié au Tomahawk entre 20\$ à 40\$	9 *10h à 18h30 Sortie à Trois-Rivières Exposition de peinture Hommage au Saint-Laurent \$	10
12 18h30 à 21h30 Conférence Alain Bellemare (3 rencontres pour 20\$)	13 Milieu de vie: Activité libre	14 Milieu de vie: Activité libre Atelier: Automassage des mains	15 *Ressourcement À Pierreville Méditation guidée	16 Préparer son milieu de vie pour l'automne * Club de marche Départ du subway Nicolet	17
19 18h30 à 21h30 Conférence Alain Bellemare \$	20 Groupe de paroles pour hommes	21 Milieu de vie: Activité libre * 11h30 à 14h00 \$ Dîner du comité organisateur au Mamma Mia	22 Qi-Gong Exercice de rire pour changer l'énergie	23 Demandes spéciales en chanson * Club de marche Départ du Parc écologique Godefroy	24 9h30 à 11h30 Samedi de prendre soin de moi: Herboristerie
26 18h30 à 21h30 Conférence Alain Bellemare \$	27 Milieu de vie: Activité libre	28 Milieu de vie: Activité libre Vie active	29 Qi-Gong Journal créatif	30 Destination voyage La Grèce * Club de marche Départ des passerelles de Nicolet	

## À NOTER

- \$ = ACTIVITÉ PAYANTE
- \* = ACTIVITÉ À L'EXTÉRIEUR DES LOCAUX HABITUELS

### Inscription obligatoire

SAUF POUR LE MILIEU DE VIE  
ET LE CLUB DE MARCHÉ

TOUTES LES ACTIVITÉS ONT LIEU  
À L'HEURE INDICUÉE DANS LE  
HAUT DU CALENDRIER À MOINS  
D'INDICATION CONTRAIRE  
DANS LA CASE.

**APPELLE-NOUS**  
(819) 293-6416

### ÉCRIS-NOUS

INFO@TRAVERSEDSENTIER.ORG  
FACEBOOK: TRAVERSEDSENTIER

### VIENS-NOUS VOIR

DANS LE CENTRE GABRIELLE GRANGER  
890 RUE MGR PANET  
BUREAU 107  
NICOLET, J3T 1W1

Accueillir et accompagner vers l'équilibre d'une saine  
santé mentale.



## DÉTAILS DES ACTIVITÉS SEPTEMBRE 2022

### RESSOURCEMENT À PIERREVILLE



Jeudi 1, 8 et 15 septembre  
9h30 à 11h  
3 SÉANCES DE QI-GONG SERONT  
OFFERTES AUX FAMILLES EN  
PARTENARIAT AVEC L'ORGANISME LE LIEN  
DE PIERREVILLE.  
Inscription: 450-568-1010

### DÉVOILEMENT DE NOS NOUVEAUX LOCAUX



Mercredi le 7 septembre  
9h30 à 11h30  
LA TRAVERSEE DU SENTIER A  
COMPLÈTEMENT RÉNOVÉ  
TOUTS SES LOCAUX.  
VIENS DÉCOUVRIR CE GRAND  
CHANGEMENT.  
Café gratuit

### SOUPER AMITIÉ

Jeudi le 8 septembre 17h à 19h

VIENS TE JOINDRE À NOUS POUR UN EXCELLENT  
SOUPER AU RESTAURANT LE TOMAHAWK DE  
L'HÔTEL MONTFORT DE NICOLET.

Coût: Entre 25 et 40\$ (repas)  
Inscription obligatoire  
avant le 1er septembre

### SORTIE À TROIS-RIVIÈRES

Vendredi 9 septembre: 10h à 18h30

NOUS PARTIRONS POUR TROIS-RIVIÈRES GRÂCE  
AU TRANSPORT COLLECTIF DE LA MRC NICOLET-  
YAMASKA POUR ALLER VOIR L'EXPOSITION DE  
PEINTURE "HOMMAGE AU SAINT-LAURENT" AU  
MUSÉE PIERRE-BOUCHER.

Coût du transport: 7\$ aller-retour  
Inscription obligatoire avant le 8 septembre

### CONFÉRENCE ALAIN BELLEMARE

Lundi 12, 19 et 26 septembre  
18h30 à 21h30

ATELIER: "JE ME DONNE LE DROIT D'EXISTER"  
NOUS SOMMES APPELÉS À VIVRE PLEINEMENT  
NOTRE EXISTENCE SELON NOTRE UNICITÉ ET  
SELON LES ASPIRATIONS QUI NOUS ANIMENT.

Coût pour les 3 rencontres: 20\$  
Inscription obligatoire /Places limitées

### CLUB DE MARCHÉ

Vendredi 16, 23 et 30 septembre à 13h30

UN MOMENT POUR MARCHER ET RESPIRER.  
QUE CE SOIT EN SILENCE OU EN DISCUTANT  
AVEC LES PARTICIPANTS(ES).  
UN MOMENT POUR TOUT SIMPLEMENT PRENDRE  
SOIN DE TOI.

VOIR LES LIEUX DE DÉPART DANS LE CALENDRIER

### JOURNAL CRÉATIF

Jeudi 29 septembre, 6, 13, 20 et 27 octobre  
13h30 à 15h30

GRUPE FERMÉ DE 5 RENCONTRES DE  
CROISSANCE PERSONNELLE.  
DANS UNE COMBINAISON DYNAMIQUE  
D'ÉCRITURE, DE DESSIN ET DE COLLAGE, LE  
JOURNAL CRÉATIF VISE AVANT TOUT À  
S'ALIGNER ET À SE CONNECTER À SOI.

Inscription obligatoire / Places limitées

### DÎNER COMITÉ ORGANISATEUR

Mercredi 21 septembre 11h30 à 14h00  
Au restaurant Mamma Mia de Nicolet

LE COMITÉ ORGANISATEUR A POUR OBJECTIF  
DE DISCUTER ET RÉFLÉCHIR SUR LES ACTIVITÉS  
À VENIR POUR LES MEMBRES DE L'ORGANISME.

Argent à prévoir pour votre repas  
Inscription avant le 14 septembre

### QI-GONG

Jeudi 22 et 29 septembre  
9h30 à 11h30



LE QI-GONG EST UNE SÉRIE D'EXERCICES QUI  
PERMETTENT DE RETROUVER L'ÉQUILIBRE  
SPIRITUEL, PSYCHIQUE ET PHYSIQUE.

Gratuit  
Inscription obligatoire

### ATELIER: SAMEDI DE PRENDRE SOIN DE MOI AVEC L'HERBORISTERIE



NOTRE INVITÉ AUBI MELLEIN NOUS INFORMERA SUR LES DIFFÉRENTES PROPRIÉTÉS DE  
PLUSIEURS PLANTES MÉDICINALES. JOINS-TOI À NOUS DANS CE MOMENT CONVIVIAL ET  
EN TOUTE SIMPLICITÉ.

Samedi le 24 septembre de 9h30 à 11h30  
Gratuit / Inscription obligatoire / Places limitées



# Automne 2022



81 rue Maurault, Pierreville, QC JOG 1J0

450-568-1010

[info@lelienmaisonfamille.com](mailto:info@lelienmaisonfamille.com)

[www.lelienmaisonfamille.com](http://www.lelienmaisonfamille.com)

Facebook : LeLienMaisonFamille

Surveillez notre page Facebook pour être informés de nos activités spéciales à venir !

## Y'A PERSONNE DE PARFAIT (Y'APP)

9h à 11h

22 et 29 septembre

6, 13, 20 et 27 octobre

## L'ESCOUADE EN CONGÉ (5\$/journée)

Pour les 7-11 ans / 9h00 à 12h00 lors des vendredis pédagogiques

2 septembre : Visite du poste de police d'Odanak

21 octobre : Activité d'intégration à la Maison des jeunes du Bas St-François

4 novembre : Cuisine collective

18 novembre : Promenons nous dans les bois, pendant que le loup n'y est pas!

2 décembre : Bricolage de Noël

## LES CUISINES COLLECTIVES (5\$/famille, 3\$ personne seule)

De 9h00 à 11h15 ou 13h00 à 15h00

31 août et 21 septembre

5 et 19 octobre

16 et 30 novembre

14 décembre

## LES ATELIERS DES P'TITES POUSSÉS (25\$)

4 ateliers, 4, 11, 18 et 25 octobre 2022

(Motricité, réflexes, alimentation, développement global, etc.)

0-4 mois : (De 9h30 à 11h00)

5-10 mois (De 13h30 à 15h00)

## MÈRES ACTIVES

De 9h30 à 11h00

7 septembre : Être maman et bien dans sa peau par Marie-Pier Déry, Nutri.

14 septembre : Marche dans le village de St-François-du-Lac

28 septembre : Partie de volley-ball à Baie-du-Febvre

12 octobre : Marche dans la communauté d'Odanak

26 octobre : Visite des installations du Fitgym de Pierreville

9 novembre : Marche à la Visitation de Yamaska

23 novembre : Initiation au yoga postnatal par Caroline Malouin

7 décembre : Initiation à la danse Country (portage possible) avec Mélanie Bourassa

## SERVICES AUX MEMBRES

### ➤ **VENTE DE PRODUITS**

Vente D'ÉCHARPES DE PORTAGE, DE COUSSINS D'ALLAITEMENT, D'OREILLER POUR ENFANTS, DE MIRACULEUX ET DE BAVOIRS, et ce, aux profits de l'organisme.

### ➤ **HALTE-GARDERIE et HALTE-RÉPIT**

La halte-garderie est disponible pour les enfants, et ce, gratuitement lors des activités qui s'adressent uniquement aux parents. Sur réservation, elle peut aussi être offerte à titre de répit.

### ➤ **TRANSPORT**

La Maison de la famille peut offrir le transport aux participants qui sont dans l'impossibilité de se véhiculer pour assister aux activités.

### ➤ **AIDE FINANCIÈRE et MATÉRIELLE EN DÉBUT D'ANNÉE SCOLAIRE**

Nous disposons d'effets scolaires à donner et pouvons soutenir certaines familles en début d'année scolaire.

### ➤ **PRÊT DE TROUSSES D'ÉVEIL À LECTURE** (gratuit)

10 trousseaux d'éveil à la lecture sur des thématiques différentes sont disponibles pour être empruntés.

### ➤ **FRIPERIE**

En échange d'une contribution volontaire, venez-vous procurer des vêtements d'enfants 0-5 ans usagés, mais en bon état.

### ➤ **LES RELEVAILLES**

Soutien offert aux parents durant la période postnatale pouvant prendre différentes formes telles que du répit ou de l'aide dans les tâches ménagères légères.

## LES P'TITS MATINS

9h30 à 11h30

19 septembre : RCR pédiatrique par Manon Poirier (9hrs à 13hrs)

3 octobre : Torticolis et plagiocéphalie par Dre Joelle Fortin, Chiropraticienne

17 octobre : On parle DME avec Marie-Pier Déry, Nutritionniste

31 octobre : Cuisine enrichie en fer avec Marie-Pier Déry, Nutritionniste

18 novembre : Couture d'un poncho d'hiver pour siège d'auto

28 novembre : Fabrication d'un collier de dentition

12 décembre : Surprise de Noël pour les mamans

## LES CAUSERIES DU VENDREDI

De 8h45 à 11h15

9 septembre : « Présentation du Centre de pédiatrie sociale Le Cercle »

16 septembre : « T'as le choix! (Santé sexuelle) » par Blitts

14 octobre : « Internet et nos enfants » par La Relance NYB

28 octobre : « Trucs et astuces pour économiser » par Le Cibus de la Mauricie

11 novembre : À venir

9 décembre : « L'auto-sabotage par La Traverse du sentier

## BRICOLONS AVEC NATHALIE

De 9h00 à 11h15 le 7 octobre et 25 novembre

## ATELIERS TOI COMME MOI

Pour enfant de 3 à 5 ans et 1 rencontre d'info pour les parents

10, 17 et 24 novembre

1 et 8 décembre

9h à 11h30

## LE CAFÉ QUI GROUILLE

Entre 9h00 et 12h00 (sans inscription)

12, 26 septembre

24 octobre

7 et 21 novembre

5 et 19 décembre



# ATELIERS D'AUTOGESTION DE L'ANXIÉTÉ

**relief** *le chemin de la santé mentale*



La Chrysalide, MHCSM et la Traversée du Sentier sont heureuses de vous offrir les ateliers d'autogestion de l'anxiété de l'association Relief gratuitement.

## C'est pour toi si...

- tu as 18 ans et plus
- les signes et les manifestations de l'anxiété affectent ton bien-être
- tu te sens envahi et tu as peur de perdre le contrôle
- tu t'isoles de plus en plus pour éviter de vivre le mal-être
- tu cherches des outils pour améliorer ta qualité de vie

Endroit: Salle Nicolas-Perrot  
2980 avenue Nicolas-Perrot, Bécancour Qc G9H 3B9  
10 rencontres: **Début le 6 octobre 2022**  
heure: DE 9H30 À 12H

**INFORMATIONS ET INSCRIPTIONS  
COMMUNIQUEZ AVEC  
MME LAURIANN ST-PIERRE  
819-294-9292 POSTE 3**




**Office d'habitation  
Nicolet-Yamaska**

**HEURES D'OUVERTURE DU BUREAU**

LUNDI	:	8h30 à 12h00	13h00 à 16h30
MARDI	:	8h30 à 12h00	13h00 à 16h30
MERCREDI	:	8h30 à 12h00	13h00 à 16h30
JEUDI	:	8h30 à 12h00	13h00 à 16h30
VENDREDI	:	fermé	

Et sur rendez-vous.



**Marché  
du  
belvédère**  
SAINT-JOACHIM-DE-COURVAL

**Tous les jeudis de 4@7  
7 juillet au 7 octobre 2022**  
au parc des rapides Spicer (face à l'église)



Vous désirez faire paraître vos activités, des remerciements ou de l'information?

Veillez nous faire parvenir par courrier électronique l'information désirée à l'adresse suivante :  
**reception@saint-zephirin.ca**

Date de tombée: le 5 du mois  
Parution: 15 du mois.  
Tirage : 315 exemplaires

## Tous pour un



**Semaine de la coopération**  
Du 16 au 22 octobre 2022

La coopération, c'est la force du « nous » au service du « moi ».  
Ensemble, nous soutenons chacun de nos membres et agissons dans leur intérêt.

Découvrez-en plus à  
[desjardins.com/semainecoop](https://desjardins.com/semainecoop)



MERCI DE PLACER  
VOS BACS EN  
BORDURE DE RUE  
LA VEILLE DE LA  
COLLECTE.

SEPTEMBRE						
D	L	M	M	J	V	S
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	

OCTOBRE						
D	L	M	M	J	V	S
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

- ORDURES MÉNAGÈRES
- MATIÈRES RECYCLABLES
- ENCOMBRANTS



OFFERT JUSQU'À ÉPUISEMENT  
DES STOCKS.  
CERTAINES CONDITIONS  
S'APPLIQUENT.  
FORMULAIRE DE DEMANDE  
EN LIGNE  
OU PAR TÉLÉPHONE

## ÉQUIPEMENT DE COMPOSTAGE

# 35\$

TAXES ET LIVRAISON  
COMPRISES



 RIGIDBNY.COM
 BACBLEU
 819-294-2999
**RIGIDBNY**



## CITATIONS SAVOUREUSES

« Paraît-il que le rire, c'est la santé ! »

C'est dans cette perspective que je vous propose cette nouvelle chronique intitulée *Citations savoureuses*. Bonne lecture!

**René Bergeron**  
Drummondville

Les joueurs de hockey, les entraîneurs, les animateurs et les politiciens adoptent parfois une forme de dérapage verbal cocasse pour faire passer leurs messages.

« Le Canadien est accumulé au pied du mur. »

« Il ne faut pas s'étendre sur la peau de l'ours avant de l'avoir tué. »

« Ça ne prend vraiment pas la tête à Bobino. »

« Gallagher a réussi à nous marquer un gros but. »

« Ça m'a mis l'astuce à l'oreille. » – Jean Perron

« Depuis le début de la saison, Plekanec est celui qui est le plus consistant. » – Marc Bureau

« Ce type de blessure, c'est très souffrant, surtout quand ça fait mal. »

« Les joueurs se doivent d'élever leur cran d'un jeu. »  
– Benoit Brunet

« Je m'en suis rappelé hier comme si ce me serait arrivé demain. » – Jean Perron

« Au décès de Jean Béliveau, c'était difficile de ne pas retenir ses larmes. » – Michel Therrien