



Saint-Zéphirin  
de Courval

# Le Bulletin Municipal

Volume No 110 – NOVEMBRE 2023

PSSST!



Formulaire page 8

## NOËL DES ENFANTS 2023

DIMANCHE 10 DÉCEMBRE



EN SPECTACLE: YAN LE MAGI-CHIEN

EN PLUS DE LA VISITE DU PÈRE NOËL



Au Centre  
Communautaire 950A,  
rue des loisirs



Saint-Zéphirin  
de Courval

LE CONSEIL VOUS INFORME : PAGE 2   RÉPONSES AUX QUESTIONS : PAGE 2-4   MOT DE LA FADOQ : PAGE 4-5  
CÉLÉBRATIONS/DÉCÈS : PAGE 5   L'INSPECTEUR VOUS INFORME : PAGE 6   VIE COMMUNAUTAIRE : PAGE 6-7  
RIGIDBNY : PAGE 7

Retrouvez une version couleur du bulletin sur notre site web ou sur la page facebook. Prenez note que la version web pourrait contenir plus de pages. Le nombre de pages du bulletin imprimé est limité à 8 pages.

[www.saint-zephirin.ca](http://www.saint-zephirin.ca) ou



@Municipalité Saint-Zéphirin



Vaccination page 6

## CORRESPONDANCE DU MOIS

La MRC de Nicolet-Yamaska déclare vouloir entreprendre la révision du schéma d'aménagement et de développement de la MRC.

## ADJUDICATION CONTRAT – RÉFECTON DE VOIRIE – RUE ANDRELLE

Le 6 novembre 2023 la municipalité a procédé à l'ouverture des soumissions concernant le projet en titre. M. François Thibeault, ingénieur de GéniCité a procédé à l'analyse des cinq (5) soumissions déposées dans les délais prescrits. Le Conseil adjuge ainsi le contrat au plus bas soumissionnaire conforme, soit Sintra au montant de 185 643.23 \$ incluant les taxes.



## QUESTIONS ET RÉPONSES

Voici les réponses aux questions posées lors des deux périodes de questions de la séance du 6 novembre 2023. Veuillez prendre note que tous les commentaires et les préambules avant la question n'ont pas été notés, seules les questions sont notées.

- Est-ce qu'il y a quelqu'un qui approuve le Bulletin municipal avant qu'il soit publié ? Pour ainsi éviter des frais supplémentaires aux citoyens, parce que le mois passé les questions-réponses du dernier Bulletin municipal n'étaient pas les bonnes et vous avez dû reposter un erratum ! La rédaction du Bulletin municipal c'est un travail d'équipe et malheureusement une erreur de copié/collé s'est produite lors du montage du bulletin du mois d'octobre dernier. Nous nous efforcerons à l'avenir de ne pas commettre d'erreur pour éviter des frais supplémentaires aux citoyens.

- Lors de la séance des maires de la MRC Nicolet-Yamaska tenue le 18 octobre dernier, un avis de motion a été déposé concernant le dépôt futur d'un premier projet de règlement de contrôle intérimaire (RCI) relatif à l'implantation d'éoliennes sur le territoire de la MRC de Nicolet-Yamaska. Ici, Le préambule est noté pour compréhension des questions qui suivent :

## BAIL DE LOCATION SERVICE DE GARDE EN MILIEU COMMUNAUTAIRE

Un bail sera conclu avec une éducatrice du CPE Mon autre maison.

## ADOPTION DES COMPTES À PAYER ET DES SALAIRES PAYÉS POUR LE MOIS

La liste des comptes à payer et des salaires à payer pour le mois d'octobre 2023 s'élève à un montant de 207 361.46 \$.

## *Bienvenue chez-nous!*

La vidéo promotionnelle Agri-Intégration est maintenant disponible sur le site web de la municipalité.

Petit rappel : L'accueil des nouveaux arrivants est important pour nous. La municipalité a décidé de participer au projet pilote régional Agri-Intégration coordonné par le Centre d'emploi agricole de la Fédération de l'UPA du Centre-du-Québec et financé par le MAPAQ.

Le projet prévoit du soutien pour un travailleur ou une travailleuse agricole pour l'intégration autant à la ferme que dans la communauté.

Lien : <https://www.saint-zephirin.ca/fr/galerie-videos>



**1<sup>ère</sup> question :** Est-ce que tous les conseillers et conseillères de Saint-Zéphirin ont pris connaissance du RCI ? Probablement s'ils en ont fait la lecture. Cependant je tiens à préciser que j'ai pu leur transmettre les documents que dimanche en fin d'après-midi étant donné que je n'avais pas les copies en ma possession avant ce moment.

**2<sup>e</sup> question :** Est-ce que les conseillers et conseillères vont accepter le RCI ? Nous allons en discuter ensemble après la rencontre.

**3<sup>e</sup> question :** Qui de Mathieu Lemire ou Yvan Fréchette donnera son vote le 22 novembre prochain à la séance des maires ? Si M. Yvan Fréchette, conseiller et maire suppléant est disponible ce sera M. Fréchette, sinon je devrai me retirer des délibérations lors de ce sujet.

**4<sup>e</sup> question :** Êtes-vous conscient de tout les impacts de ce RCI ? Oui, je suis conscient.

**5<sup>e</sup> question :** Dans l'éventualité d'une adoption de la part des maires est-ce que vous êtes conscient qu'il n'y aura pas possibilité de faire un référendum pour un futur projet éolien. Selon la loi, la MRC de Nicolet-Yamaska étant une structure administrative et sans liste électorale ne peut effectivement pas faire de référendum. Pourtant Mathieu tu nous a répété souvent que les citoyens auraient un référendum s'il y avait un projet éolien. Est-ce qu'on doit encore te croire et est-ce qu'on doit encore te faire confiance ? Effectivement les élus avaient prévu le dépôt d'un projet de règlement encadrant l'implantation des éoliennes sur notre territoire et celui-ci aurait été soumis à un référendum. Je peux vous affirmer que je suis encore un homme de parole et je tiens à préciser à la population que vous pouvez me faire confiance les propos et commentaires de mes confrères et consœurs de travail sont toujours partagés avec les maires de la MRC.

**6<sup>e</sup> question :** Est-ce que vous allez encore prendre en considération la foutue pétition que l'on vous a remise le 23 avril dernier pour prendre votre décision avant d'accepter ou non le RCI ?

Oui nous prendrons en compte les signatures de nos citoyens habilités à voter. Également nous prendrons en compte les discussions internes qui ont porté sur ce sujet.

**7<sup>e</sup> question :** Est-ce que les conseillers se rappellent que plus de 50 % des personnes ne veulent pas d'éoliennes sur le territoire ? Oui, comme mentionné précédemment, le conseil tiendra compte du nombre de personnes habiles à voter qui ne veulent pas d'éoliennes sur le territoire.

**8<sup>e</sup> question :** Est-ce qu'on va ressortir du fond du tiroir la pétition ? Non, car elle n'a aucune valeur juridique.

- Selon le président de l'UPA (Martin Caron) et l'ex-président du BAPE et retraité (Louis-Gilles Francoeur) s'il n'y a pas d'acceptation sociale pour les projets éoliens, il n'y en a pas dans la communauté !

**1<sup>ière</sup> question :** Comment vous pouvez dire qu'à Saint-Zéphirin que les citoyens acceptent un futur projet éolien ? Effectivement nous ne pourrons plus dire qu'il y a ou non une acceptabilité sociale si le RCI de la MRC de Nicolet-Yamaska est adopté, car les Municipalités de la MRC de Nicolet-Yamaska devront, si elles le désirent, adopter à leur tour un règlement plus restrictif ou pas. Une municipalité, suite à l'adoption d'un RCI de la MRC, qui serait trop restrictif et qui voudrait empêcher l'implantation éolienne ou qui empêcherait un projet viable à l'échelle de son territoire serait jugé non compatible avec les orientations gouvernementales et de la MRC et ce règlement se verrait refusé.

**2<sup>e</sup> question :** Êtes-vous en mesure de dire qu'il y a de l'acceptabilité sociale à St-Zéphirin ? Je ne peux pas me prononcer. Probablement que nous l'aurions su, si la Municipalité avait été en mesure de déposer un projet de règle-



ment encadrant les éoliennes. Mais je veux vous mentionner que vous avez demandé à la MRC et aux municipalités de prendre leur temps!

**3<sup>e</sup> question : Est-ce que vous écoutez vos citoyens de la municipalité au sujet des éoliennes ?** Oui le conseil (les élus) vous écoute. Par contre, nous aimerions également entendre publiquement lors des séances du conseil ceux et celles qui ne s'opposent pas à l'implantation d'éoliennes sur notre territoire.

- **Est-ce que les distances séparatrices entre les éoliennes et les bâtiments dans le futur RCI vont être égale avec ceux qui vivent en campagne dans les rangs et ceux qui vivent dans le village ?** Dans le document de travail déposé, par la MRC, aux élus pour commentaires, les distances séparatrices ne sont pas les mêmes.

- **Est-ce qu'on va créer deux catégories de citoyens dans la municipalité comme vous avez prévu dans le futur projet de règlement interne?** Je suis vraiment étonné Mme Beaulieu et je m'interroge que vous soyez au fait des discussions et du contenu du projet de règlement encore sur la planche de travail. Le contenu et les discussions entre les élus ont été faits à huis-clos ? Donc je m'abstiendrai de répondre à cette question....

- Suite à la lettre ouverte du Nouvelliste samedi le 4 novembre dernier « *Le vent de l'enrichissement collectif* » Comment tu te sens à l'aise Mathieu de signer cette lettre ouverte quand il y a eu une pétition de plusieurs centaines de personnes qui étaient contre le projet éolien? Trouvez-vous ça démocratique ? Vous n'avez toujours pas consulté ni demandé de façon officielle aux citoyens de St-Zéphirin s'ils étaient en accord ou non avec l'installation d'éolienne alors comment pouvez-vous prendre une décision et accepter ce RCI? Comment les conseillers et les conseillères se sentent à l'aise devant cela ? La municipalité n'a pas encore accordé son vote en faveur ou en défaveur du contenu du projet de RCI. Ce projet devrait être déposé le 22 novembre prochain. Je suis à l'aise avec ma signature, j'ai tenu également compte des personnes qui étaient en faveur des projets éoliens. Ici, comme maire, je me dois de représenter les deux parties

## 2<sup>e</sup> période de questions

- Suite à la lecture de la conseillère Rachel Fahlman concernant ses recherches sur le dossier éolien. **Est-ce que vous autres les conseillers et le maire en faites autant de recherches par rapport au sujet des éoliennes ?** Je crois, peu importe le sujet (éolien ou pas), que chaque conseiller prend les informations qu'il juge nécessaires à sa prise de décision. Il fait ses propres recherches et assiste aux rencontres qu'il juge nécessaire pour sa propre compréhension. Nous devons en tant qu'élus avoir la capacité de respecter l'opinion et les convictions des autres tout en affirmant les siennes. Ceci est important pour la communication et les relations entre les collègues et les relations avec les citoyens. Vous êtes un groupe en défaveur mais je dois en tant que maire tenir compte de ceux qui sont en faveur.



Bonjour à vous tous !



Nous commencerons par vous donner des résultats de notre dernière activité, soit le dîner-spaghetti du 15 octobre. Nous étions 67 adultes et 10 enfants. Tout s'est déroulé sous le sceau de la joie et de la bienveillance.

Nous nous considérons choyés d'avoir vécu cet événement avec vous tous. Merci infiniment !

Le prochain rendez-vous se déroulera sous le ciel de la joie, de la simplicité et de la fraternité. C'est avec plaisir que nous vous invitons à notre soirée Cartes, Train Mexicain et Pizza le 11 novembre 2023, à partir de 16 h. C'est, comme l'an passé, un événement «à la bonne franquette». Et comme l'an passé, nous ne sortirons pas l'argenterie, mais nous nous revêtirons de notre joie et de nos sourires pour faire de cet événement un temps de paix et de jovialité. La pizza vous est gracieusement offerte par votre conseil d'administration afin que vous puissiez investir encore plus dans le plaisir d'être ensemble, de partager une bonne bouffe et de vous détendre entre amis. Le coût de cette soirée est donc votre plus beau sourire. Vous pourrez apporter vos consommations ou vous en procurer à notre comptoir à un prix dérisoire. Nous espérons que vous viendrez à ce rendez-vous amical, même si ça serait juste «pour jaser».

Poursuivons avec les anniversaires de nos membres. En octobre, en raison de contretemps, nous n'avons pu souligner les fêtes. Considérant la dureté de la vie et tous les tumultes qui la traversent, nous estimons important de féliciter tous ceux qui arrivent à ajouter une année de plus dans leur bagage. Un anniversaire, c'est un exploit à célébrer. Donc, à nos fêtes d'octobre, nous ajoutons avec fierté nos fêtes de novembre. Ainsi, à l'occasion de vos anniversaires, nous vous souhaitons d'y trouver toute une raison de célébrer la vie et votre combativité face l'adversité. Bonne fête à

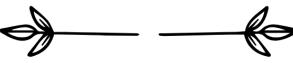
Les fêtes du mois d'octobre : Yvette Coté-Béliveau, Claudette Paris, Hélène Chassé, Alice Jutras, Line Leclerc, François Cusson, Marc Descôteaux, Yvan Fréchette.

Les fêtes du mois de novembre : Louise Lemaire, André Paquette, François Précourt, Jean Pierre Sanscartier, Céline Tessier, Francois Leclerc, Gilles Dionne, Lucette Larose, Réjean Veilleux, Michel Lemire (Ste-Brigitte des Saults), Sylvie Bonenfant, Cécile Faucher Paquette, Jean Courchesne.

Que le bonheur et la joie trouve leur source dans vos coeurs ! À bientôt !

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



  
**Horaire des célébrations**  
**Centre communautaire (950, rue des Loisirs)**  
**Dimanche 19 novembre Messe 9 h 30**  
**Dimanche 3 décembre ADACE 9 h 30**  
.....  
**Dimanche 12 novembre Messe Sainte-Monique 10 h 45**  
**Dimanche 26 novembre Messe Baie-du-Febvre 9 h 30**  
**Dimanche 26 novembre ADACE Sainte-Monique 10 h 45**  
**Dimanche 3 décembre Messe Saint-Elphège 9 h 30**  
**Dimanche 10 décembre Messe Sainte-Monique 10 h 45**  
**Dimanche 10 décembre Célébration du Pardon Baie-du-Febvre 14 h**  


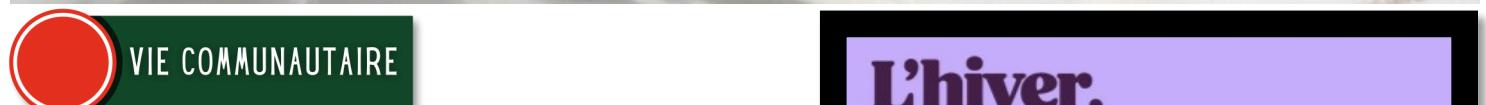


## Soufflage de la neige sur les terrains privés

Durant les opérations de déneigements de la Municipalité, il peut arriver que de la neige soit soufflée et/ou déposée sur les terrains privés.

La neige peut être soufflée et déposée sur les terrains privés, au moyen de la machinerie normalement employée en pareil cas, en autant qu'elle ne soit pas soufflée ou déposée directement sur un bâtiment ou un abri d'auto.

Le propriétaire ou l'occupant de tout terrain privé, sur lequel la neige est déposée ou soufflée, doit installer des clôtures à neige ou autres matériaux suffisamment robustes afin de protéger, notamment, les arbres, les arbustes et autres plantations, ainsi que les boîtes postales, les clôtures décoratives et autres éléments décoratifs, des dommages causés par la neige ainsi déposée ou soufflée.



Club FADOQ de Saint-Zéphirin

# Soirée de cartes

Petit Train mexicain  
Souper pizza - gratuit  
Apportez vos breuvages  
Achat possible sur place

11 novembre 2023, dès 16h  
Centre communautaire \*Pour adultes - Ouvert à tous\*



## L'hiver, c'est malade!

Pour en profiter pleinement, mieux vaut se faire vacciner maintenant.

Grippe • COVID-19  
Infections à pneumocoque



ST-ZÉPHIRIN-DE-COURVAL  
Adresse: 950, Rue des Loisirs  
Local: Centre Communautaire  
Date: Jeudi 14 décembre  
Heures: 10h30-12h00

SANS RENDEZ-VOUS

Votre gouvernement Québec

# SENTIER HANTÉ

Lundi 30 et mardi 31 octobre se tenait le Sentier Hanté 2023, ici, à Saint-Zéphirin. Malgré la température très fraîche, se fut un grand succès. Nous tenons à remercier tous les bénévoles qui y ont participé. En espérant tous vous recroiser pour l'édition 2024. C'est un rendez-vous !

## ÉCOCENTRES

Le 15 novembre sera la dernière journée pour vous départir de vos matières dans les écocentres avant la fermeture hivernale.



ENCOMBRANTS  
23 novembre

ORDURES MÉNAGÈRES  
MATIÈRES RECYCABLES

NOVEMBRE						
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		

DÉCEMBRE						
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	

## ST-GÉGOIRE OUVERT À L'ANNÉE

Sachez que l'écocentre situé au 18055, rue Gauthier à Bécancour restera ouvert les samedis seulement de 9 h à 15 h. Celui-ci peut-être fermé en cas de mauvaises conditions climatiques.





# Noël des enfants 2023

La Corporation des loisirs est heureuse de vous inviter à inscrire vos enfants à l'activité de Noël 2023.

**INSCRIPTION OBLIGATOIRE AVANT  
LE 15 NOVEMBRE 2023**

- Par courriel : [loisirs@saint-zephirin.ca](mailto:loisirs@saint-zephirin.ca)
- En personne ou par la poste :  
1232 rang St-Pierre, Saint-Zéphirin-de-Courval, JOG 1VO

Le 10 décembre 2023 à partir de 13 h 00, les enfants de 12 ans et moins, inscrits à l'activité, auront le plaisir de recevoir un cadeau du Père Noël et d'assister au spectacle d'Yan le Magi-Chien au centre communautaire!

**FORMULAIRE D'INSCRIPTION**

(DATE LIMITE 15 NOVEMBRE 2023)

Nom parent(s) : \_\_\_\_\_

Adresse : \_\_\_\_\_

Numéro téléphone : \_\_\_\_\_

Courriel : \_\_\_\_\_

Nom de l'enfant : \_\_\_\_\_ Âge au 1er décembre 2023 \_\_\_\_\_





## 6-11 ANS ESCOUADE EN CONGÉ

Activités thématiques organisées  
lors des journées pédagogiques du  
CSS LA RIVERAINE.

### MODALITÉS DU SERVICE:

- 5\$ / enfant
- 9h à 12h00

### POUR PLUS D'INFORMATIONS:

450-568-1010

Demandez Kim Lachapelle



LE LIEN MAISON DE LA FAMILLE - 81 MAURAULT À PIERREVILLE



**MILLES MERCIS  
AUX PERSONNES  
PROCHES AIDANTES**

**VOTRE ASSOCIATION  
819-606-0076**



# Spectacle Bénéfice

*Mettant en vedette  
Andréa Martin  
et ses invités surprises*



*Le 10 décembre 2023, 14h  
À l'Église de Bécancour  
3025, avenue Nicolas-Perron*

POUR RÉSERVER VOS BILLETS

819-294-9292 POSTE 1



**La Chrysalide**

m. h. c. s. m.  
centre de crise 24/7

# Conférence

## L'ÉTHIQUE, QUOI FAIRE POUR BIEN FAIRE?

RÉFLÉCHIR LES PLAINTES AUTREMENT

Sophie Hamel-Dufour, sociologue et vice-présidente  
chez René Villemure Éthicien



**Quand?**

**Le 15 novembre**  
Accueil: 8h45  
Conférence: 9h

**Où?**

**Île Saint-Quentin**  
100, chemin de l'île  
Trois-Rivières  
Salle Grande Hermine

**ACTIVITÉ  
GRATUITE!**

**30 ans**  
**caap**  
Mauricie-Centre-du-Québec

À l'occasion de la Semaine nationale des droits des usagers et dans le cadre des festivités entourant le 30e anniversaire du Centre d'assistance et d'accompagnement aux plaintes Mauricie-Centre du Québec, cette conférence présente les clés nécessaires à la compréhension de l'éthique et positionne cette dernière comme étant une composante de la culture des soins de santé et services sociaux.

Trop souvent, lorsque l'on parle d'éthique, on parle du manque d'éthique, oubliant que celle-ci permet aussi de répondre à la question: « **Quoi faire pour bien faire?** ». En vue d'améliorer la qualité des services, comment l'éthique peut-elle guider les usagers dans leur processus de plainte? Quelles valeurs peuvent aider à trouver ce qui est juste dans les circonstances et faire mieux dans l'avenir?

L'éthique permet de replacer les usagers au centre des soins et des services. L'approche pédagogique et interactive de Sophie Hamel-Dufour permet de rendre les réflexions éthiques **accessibles et utiles** aux participants.

**POUR QUI?**

- Partenaires du réseau de la santé et des services sociaux
- Organismes communautaires
- Toutes personnes intéressées par l'éthique
- Étudiants du Cégep ou de l'Université

*Les places étant limitées, l'inscription est obligatoire.*

819 840-0451 | [info@caap-mcq.qc.ca](mailto:info@caap-mcq.qc.ca)

# Offre D'EMPLOI

## Direction au développement économique et à l'attractivité du territoire

**La MRC de Nicolet-Yamaska est actuellement à la recherche d'une personne reconnue pour son leadership, sa capacité à travailler de façon autonome et en équipe de même que sa capacité à influencer et mobiliser, pour occuper le poste de direction au développement économique et à l'attractivité du territoire.**



### Rôle

Sous la responsabilité de la direction générale de la MRC, la direction du développement économique et de l'attractivité du territoire a pour principale responsabilité de favoriser l'émergence d'initiatives et de projets INNOVANTS dans les secteurs économique, social, touristique et culturel. Dans le cadre de ses fonctions, la direction coordonne une équipe composée de conseillères et d'une analyste financière. À ce titre, elle répartit les responsabilités et les indicateurs de performance à atteindre. La direction doit également maintenir une collaboration stratégique avec les élus, les municipalités, l'ensemble des services de la MRC, les entrepreneurs et les partenaires du milieu.

### Principales responsabilités

- Participer activement au développement de la MRC.
- Coordonner le service de développement économique et de l'attractivité de la MRC, incluant:
  - Les services-conseils aux entreprises ; la démarche de recrutement de main-d'œuvre, notamment à l'étranger ; services-conseils aux municipalités en matière de revitalisation et de développement commercial, industriel et services proximités ; l'encadrement des membres de son équipe ; l'amélioration continue de la qualité des activités de son service ; l'évaluation continue de son service et un suivi périodique des résultats ; la gestion du processus de formation des membres de son service.
  - Être à l'affut de l'environnement externe, afin d'identifier et saisir les projets/opportunités ayant le potentiel de contribuer au développement innovant de notre territoire.
  - Rechercher et identifier les opportunités d'implantation d'entreprises sur le territoire.
  - Être à la recherche de programme d'aide financière pouvant financer les projets.
  - Gérer les projets majeurs de développement économique et de l'attractivité du territoire.
  - Siéger au conseil d'administration de l'Association régionale de développement économique du Centre-du-Québec (ARDECQ).

### Conditions de travail

Poste permanent, temps plein  
(35 heures/semaine)

Conditions salariales : Rémunération établie selon l'échelle salariale en vigueur

Programme d'assurances collectives et régime de retraite

### Exigences

- Diplôme d'étude universitaire en administration des affaires, marketing, développement local, régional ou toute autre formation pertinente, ou combinaison de formation et d'expérience pertinente
- Posséder un minimum de 3 ans d'expérience pertinente
- Bonne connaissance des organismes de développement économique
- Posséder un permis de conduire valide et une automobile
- Maîtrise des outils informatiques de base (suite Office, Internet, etc.)

### Profil recherché

- ✓ Leadership et autonomie
- ✓ Habiléité à gérer plusieurs dossiers à la fois et à établir d'excellentes relations interpersonnelles
- ✓ Connaissance des enjeux du développement territorial
- ✓ Bonne capacité de synthèse et de rédaction
- ✓ Attitude positive, ouverte et un grand esprit de collaboration
- ✓ Facilité à établir un bon réseau de contacts, à mettre à profit pour les entrepreneurs et les municipalités
- ✓ Rigueur et bonne capacité d'analyse

Faites-nous parvenir votre CV et une lettre de présentation précisant l'intérêt pour le poste au

[rh@mrcny.qc.ca](mailto:rh@mrcny.qc.ca) | Télécopieur : 819 519-5367

**DATE DE FIN : 10 NOVEMBRE 2023**

Seules les candidatures retenues seront contactées

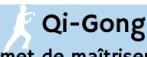


# Programmation automne 2023



la Traverse  
du Sentier

## Organisme communautaire en santé mentale #Parcequeutasantémentalecompte



**Qi-Gong**  
Le Qi-Gong permet de maîtriser son énergie vitale, tout en faisant des mouvements doux et lents qui proviennent de la Médecine Traditionnelle Chinoise.

Cette activité est ouverte à tous!

**Tous les lundis: 9h30 à 11h30**



### Milieu de vie

C'est un moment pour se rassembler et discuter en prenant un bon café. Les personnes présentes sont libres de faire ce qu'elles désirent comme discuter, dessiner, jouer à un jeu de société.

**Tous les mardis: 13h30 à 15h30**



### Suivi téléphonique

Les suivis se font sur rendez-vous seulement. Donc, il est important que la personne nous appelle pour prendre rendez-vous à l'avance.

Si la personne se sent seule, vit un événement difficile, a besoin d'être écouté ou de parler de quelque chose de positif dans sa vie, nous sommes là.

**Tous les mercredis sur rendez-vous:  
9h30 à 11h30**



### Atelier écriture thérapeutique

L'écriture thérapeutique est un outil personnel qui permet à la personne de s'exprimer par l'écriture, lorsqu'il est plus difficile de parler oralement. Cet atelier peut être utilisé pour réduire le stress, augmenter la confiance en soi, accepter et vivre ses émotions, etc. Il est important de prendre en note qu'il faut s'inscrire pour participer à l'atelier.

**Tous les mercredis du 1 au 29 novembre:  
13h30 à 15h30**



### Entre hommes

Le groupe Entre-hommes permet aux hommes d'avoir des moments ensemble pour discuter, échanger, s'entraider et tout cela dans le respect, l'écoute, la bienveillance et la solidarité.

Les hommes n'ont pas besoin de s'inscrire, mais ils doivent arriver pour 13h30.

**Tous les derniers lundis du mois:  
13h30 à 15h30**



### Ateliers thématiques

Les ateliers thématiques sont des activités d'échanges sur divers sujets qui sont reliés à la santé mentale. Exemple, l'estime de soi, l'anxiété, les émotions, etc. Il est important d'être présent au début de la rencontre.

**Tous les lundis: 13h30 à 15h30**



### Atelier + dîner-discussion

C'est un moment pour se réunir et participer à un petit atelier simple qui vise à sociabiliser avec d'autres personnes et à en apprendre plus sur un sujet. Cela est suivi d'un dîner qui laisse place à la discussion. Le thème de l'atelier est différent chaque semaine.

\*Il est important que chacun apporte son lunch.\*

**Tous les vendredis: 9h30 à 14h**

### Pour plus d'informations

Lien pour visiter notre site web

819-293-6416

info@traversedusentier.org

La Traverse du Sentier



Centre Gabrielle Granger, 690 rue Monseigneur Panet, Bureau 107, Nicolet, J3T 1W1



**DIMANCHE 26 NOVEMBRE 2023**  
DE 9H À 12H

## Activité des Fêtes des membres d'Autisme



Différents plateaux d'activité vous sont offerts et il sera important de mentionner vos préférences lors de l'inscription afin que nous puissions prévoir un horaire équitable pour tous.tes.



LASERFORCE  
2250, RUE DEMERS  
DRUMMONDVILLE

\$10 PAR PERSONNE

**POUR INSCRIPTION OU INFORMATION,  
CONTACTEZ NOUS! 819 960-7468 #2  
COORDINATION@AUTISME-CQ.COM**



CADEAUX POUR LES MEMBRES:  
DÉTAILS À L'INSCRIPTION!



[www.autisme-cq.com](http://www.autisme-cq.com)





## ENCOURAGEZ VOTRE ORGANISME

### Affichez votre unicité !



Procurez-vous ce bandeau multi-usage et encouragez notre organisme dans sa mission!  
[Cliquez ici pour en savoir plus](#)

1 pour 15\$  
2 pour 25\$

MERCI

### !!! Boîtes surprises de noël !!!

Un nombre limité de boites surprises d'article de Noël seront prochainement mises en vente.



Restez à l'affut !!

Tous les détails seront publiés sur nos réseaux sociaux.



[www.autisme-cq.com](http://www.autisme-cq.com)