



Saint-Zéphirin
de Courval

Le Bulletin Municipal

Volume No 117 - JUIN 2024

Dimanche
16 juin

Une bonne fête des pères

Au meilleur des papas



Bureau
municipal
fermé :
24 juin et
1er juillet

LE CONSEIL VOUS INFORME : PAGE 2

L'INSPECTEUR VOUS INFORME : PAGE 2

RAPPORT DU MAIRE PAGES 3-5

TRANSITION ÉNERGÉTIQUE : PAGE 6

MOT FADOQ : PAGE 7

CÉLÉBRATIONS & DÉCÈS : PAGE 8

VIE MUN. & COMMUNAUTAIRE : PAGES 8-11

RIGIDBNY : PAGE 12



SUIVEZ-NOUS SUR FACEBOOK !
VOTRE BULLETIN CONTIENT
D'AVANTAGE DE PAGES !

@Municipalité
Saint-Zéphirin

FÊTE NATIONALE

22 JUIN 2024

VILAIN PINGOUIN



EN APRÈS-MIDI

ACTIVITÉS POUR FAMILLES ET AÎNÉS

- Marionnettes géantes
- Groupe Koskonbois
- Jeux gonflables
- Maquillage
- Activités organisées par la FADOQ en après-midi
- Food Truck et Crèmerie Antélimarck sur place

***Pas de chien accepté sur le site**

Pour contribuer à l'évènement vous pouvez contacter les personnes ci-dessous ou passer directement au bureau municipal

- Robert (Bob) Dionne 819-388-6860
- Pierre Gratton 514-571-7773
- Sébastien Pître 819-818-6650
- Chantal St-Cyr 819-388-7741

Il est encore temps !!!

**Boisson en vente sur
place
Argent comptant
seulement**



VOTRE CONSEIL VOUS INFORME...

nouvelle entente d'une durée de 20 ans ont été entamées par la Ville de Nicolet. Pour arriver à une version révisée de l'entente reflétant les particularités de chaque municipalité, la firme Techni-Consultant accompagnera les municipalités à un taux horaire de 125 \$ plus taxes, jusqu'à un maximum de 12 500 \$ plus les taxes. Le service d'avis légal sera assumé par Therrien Couture Joli-Cœur s.e.n.c.r.l. pour 3 800 \$ plus taxes. Tous les coûts seront séparés à parts égales entre les municipalités.

PROJET DE RÈGLEMENT #04-2024

Le Ministère de la Sécurité publique (MSP) a proposé un nouveau cadre normatif et une nouvelle cartographie pour le contrôle de l'utilisation du sol dans les zones potentiellement exposées aux glissements de terrain dans les dépôts meubles (ZEPEGTDM) et qu'il est d'intérêt public d'apporter les modifications néces-

saires. La MRC a modifié son Schéma d'aménagement et de développement révisé (SADR) afin d'intégrer ce nouveau cadre normatif. Cette modification au SADR impose aux municipalités touchées l'obligation d'intégrer ce cadre normatif.

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

La liste des comptes et des salaires à payer pour le mois d'avril 2024 s'élève à un montant de 275 780.23 \$.



SÉANCE DU CONSEIL MUNICIPAL



Lundi 8 juillet 2024
20 h



L'INSPECTEUR VOUS INFORME...

FEUX À CIEL OUVERT



ZONE BLANCHE, les feux à ciel ouvert (c'est-à-dire sans foyer, ni pare-étincelles) sont **interdits en tout temps**.

En ZONE VERTE, durant la période estivale (15 avril au 15 novembre), vous devez obligatoirement faire une demande de permis avant de faire un **feu à ciel ouvert**, un **feu de joie** et des **feux d'artifices** auprès de l'inspecteur municipal au **819 313-2188**. Le permis sera émis la journée même du brûlage en tenant compte des conditions météorologiques et des recommandations de la SOPFEU en vigueur à ce moment.

Vous pouvez vous informer rapidement par l'indicateur de danger d'incendie sur la page d'accueil du site web de la municipalité (www.saint-zephirin.ca) mis à jour par la SOPFEU. Mais notez* que s'il y a une mesure préventive telle qu'une suspension de permis de brûlage ou une interdiction de faire des feux à ciel ouvert celle-ci est prioritaire à l'indicateur que vous fournirait le danger d'incendie.



*www.sopfeu.qc.ca





RAPPORT AUX CITOYENS DES FAITS SAILLANTS DU RAPPORT FINANCIER ET DU RAPPORT DU VÉRIFICATEUR EXTERNE

Sur la situation financière terminée le 31 décembre 2023

Rapport présenté à la séance ordinaire du 3 juin 2024
par le maire, monsieur Mathieu Lemire

À tous les citoyens et citoyennes de la municipalité de Saint-Zéphirin-de-Courval,

En vertu de l'article 176.2.2 du Code municipal du Québec, j'ai le plaisir de présenter et de déposer le rapport annuel de la Municipalité exposant les faits saillants du rapport financier et du rapport du vérificateur externe au 31 décembre 2023.

États financiers 2023

Les états financiers de l'année 2023 de la municipalité de Saint-Zéphirin-de-Courval ont été vérifiés par « Danny Coderre, CPA auditeur » qui a déposé son rapport au conseil le 6 mai 2024. Les résultats révélaient un excédent de fonctionnement à des fins fiscales de 437 814\$. Le surplus accumulé de la municipalité au 31 décembre 2023 était de 716 324 \$ excluant les réserves financières de 136 972 \$ et les fonds réservés de 41 776 \$. La dette à long terme incluant la dette en cours de refinancement et la part des organismes sous notre contrôle ou en partenariats s'élève à 1 843 711\$.

Depuis 2018, les nouvelles procédures ministérielles nous obligent à inclure notre participation à la RIGIDBNY et à la Régie Incendie Lac St-Pierre dans nos états financiers.

Je vous rappelle que ces documents peuvent être consultés à l'Hôtel de Ville.

Sommaire des résultats à des fins fiscales Exercice terminé le 31 décembre 2023			
	Budget 2023	Réalisation 2023	Consolidation avec les Régies
Revenus de fonctionnement	2 582 060	3 121 446	3 165 956
Charges	1 681 399	2 046 091	2 102 453
Excédent (déficit) de fonctionnement de l'exercice avant conciliation à des fins fiscales	786 460	488 635	476 783
<i>Éléments de conciliation à des fins fiscales</i>			
Amortissement des immobilisations		332 034	348 410
Coût des propriétés vendues		0	0
Gain ou perte de cession			
Remboursement de la dette à long terme	(285 100)	(820 300)	(820 300)
<i>Affectations</i>			
Activités d'investissement	(569 800)	(152 415)	(180 472)
Excédent (déficit) accumulé	68 440	578 519	590 260
Total des éléments de conciliation à des fins fiscales		(50 821)	(50 761)
Excédent (déficit) de fonctionnement de l'exercice à des fins fiscales	0	437 814	426 022



Rémunération des membres du conseil : année 2023

La rémunération des membres du conseil est établie de la façon suivante :

- Un conseiller reçoit annuellement une rémunération de 4 000 \$ et une allocation de dépense de 2 000 \$;
- Le maire, quant à lui, reçoit annuellement une rémunération de 12 000 \$ et une allocation de 6 000 \$;
- Un membre du conseil qui s'absente d'une séance du conseil, d'une session de travail, la rémunération ainsi que l'allocation habituellement versées sont réduites de 50%.
- De plus, un membre du conseil reçoit une rémunération de 50 \$ par réunion pour représenter la municipalité dans certains comités ou organismes.

Informations 2023

Évaluation imposable agricole 2023 (aux fins de taxation 2022)	159 698 323 \$
Évaluation imposable générale 2023 (aux fins de taxation 2022)	56 466 277 \$
Évaluation non-imposable 2023 (École, édifices municipaux) :	2 901 800 \$
Évaluation foncière 2023	216 164 600 \$

Conseil municipal 2021-2025

Monsieur Mathieu Lemire	maire
Monsieur Yvan Fréchette	conseiller #1
Madame Sylvie Jutras	conseillère #2
Madame Rachel Fahlman	conseiller #3
Madame Dany Drolet	conseillère #4
Madame Chantal St-Cyr	conseillère #5
Monsieur François Leclerc	conseiller #6

Personnels de l'Hôtel de ville

Hélène Chassé, <i>g.m.a</i>	Directrice générale / greffière-trésorière
Monique Manseau	Adjointe
Dany Caron	Officier municipal / inspecteur municipal
Émy Sirois (6 mois)	Agente communautaire
Angèle Lefebvre	Bibliothécaire



Conclusion

Considérant que les mesures sanitaires ont pris fin en 2022 le conseil a pu réaliser bons nombres de projets. Nous pouvons constater que 2023 a été une année de retour à la normale pour les investissements.

Dans l'ensemble, nous avons réussi à atteindre nos objectifs :

- Investissement ingénierie conduites et traitement
- Travaux de construction d'aqueduc rang Sainte-Geneviève
- Investissement ingénierie réfection rangs Saint-François et Sainte-Geneviève
- Pavage rue Andrelle
- Pavillon du terrain balle complété inauguration 1^{er} octobre
- Investissement ingénierie construction garage municipal
- Deux services de garde en milieu communautaire.

Priorités 2024

Malgré l'augmentation du coût des matériaux et de la main-d'œuvre des entrepreneurs et selon les aides financières disponibles, le conseil prévoit réaliser plusieurs projets en 2024, dont ceux reportés en 2021 et 2022 :

- Installation de la borne électrique
- Stationnement
- Garage municipal
- Conception d'un parc des familles (terrain de balle)

Naturellement, le conseil municipal demeure à l'affût de programmes gouvernementaux pour le renouvellement des infrastructures et l'amélioration des équipements municipaux.

Soyez assurés que votre conseil municipal continuera de travailler à l'amélioration de notre municipalité toujours dans le but d'offrir les meilleurs services possibles.

Je tiens aussi à profiter de cette occasion pour remercier tous les employés et bénévoles qui participent aux différents comités et activités. Sans vous, ces comités et activités ne connaîtraient pas autant de succès.

Au nom des membres du conseil municipal, je vous remercie de votre soutien et je vous prie d'accepter, chers citoyens et chères citoyennes, l'expression de mes sentiments les meilleurs.

Le maire,

Mathieu Lemire





VIE MUNICIPALE





DEMANDES LIMITÉES !

PROGRAMME SANI-PRÊT VOLET 2

IL EST ENCORE POSSIBLE DE FAIRE UNE DEMANDE DANS LE VOLET 2.

L'objectif de ce programme est d'accompagner les citoyens dans le paiement et la **MISE AUX NORMES DES INSTALLATIONS SEPTIQUES.**

En vous inscrivant, vous bénéficiez d'un prêt remboursable à même votre compte de taxes pour les 10 prochaines années avec un taux d'intérêt plus avantageux qu'un prêt personnel.

Les travaux admissibles dans ce volet sont ceux visant la construction, la rénovation, la modification, la reconstruction, le déplacement ou l'agrandissement d'une installation septique d'une résidence isolée afin de se conformer au Q-2r-22.

LE FORMULAIRE EST DISPONIBLE SUR CE LIEN:
[HTTPS://WWW.SAINT-ZEPHIRIN.CA/FILE-9411](https://www.saint-zephirin.ca/file-9411)



Transition énergétique: pensée magique et effort collectif

EXTRAITS du *Le Nouvelliste* - 13 avril 2024 <https://www.lenouvelliste.ca/opinions/point-de-vue/2024/04/13/transition-energetique-pensee-magique-et-effort-collectif-VEMGTP3DOZHGBFNFONTNTDRS7M/>



Extraits de l'article : « Selon l'auteur de cette lettre, les projets de production d'énergie à partir de fermes de panneaux solaires ou d'éoliennes devraient être considérés à titre de projets prioritaires pour nos sociétés, pour notre région. Il déplore l'opposition systématique et souvent précipitée qui se lève chaque fois que sont évoqués des projets d'envergure visant à réduire les émissions de gaz à effet de serre. (Photo: Archives, Le Soleil)

PAROLE AUX LECTEURS / *L'auteur, Luc Arvisais, est citoyen de Shawinigan et de la Mauricie. Il est également directeur du développement économique pour la Ville de Shawinigan.*

(...) Pour y arriver, des efforts immenses sont à consentir. Réussir la transition énergétique de nos sociétés, réussir la décarbonation de nos milieux de vie et de nos industries, voilà des défis qui ne se réaliseront pas à coup de pensées magiques, où le « pas dans ma cour » règne en maître.

Quand je constate les réactions d'opposition viscérales de certains concitoyens face à certains projets permettant l'atteinte de ces objectifs, je ne peux m'empêcher de penser que si Hydro-Québec avait à développer aujourd'hui les projets qu'elle a construits hier, jamais elle ne serait capable de le faire. Et pourtant, le Québec se targue aujourd'hui (avec raison) de produire une des énergies les plus propres de la planète! La vision d'hier a engendré la richesse d'aujourd'hui. (...) »



Quelques mots pour vous parler des activités que le Conseil administratif a prévu pour le club pour l'année 2024-2025. Voici pour les activités ponctuelles :

Quand ?	Quoi ?	Où ?
7 septembre	Méchoui	Terrain municipal
13 octobre	Dîner spaghetti et Train mexicain en après-midi.	Centre communautaire
9 novembre	Voyage au Casino de Montréal	Casino, Montréal
13 décembre	Spectacle de magie avec Alain Choquette et un 5 à 7 avant le spectacle	Théâtre Belcourt, Baie-du-Febvre
16 février	Brunch de la St-Valentin	L'Archange, St-Zéphirin
? mars	Cabane à sucre	L'Ambiance idéal, Nicolet
26 avril	AGA couplée avec souper et une autre activité à déterminer	Centre communautaire

À cela vous pouvez ajouter notre participation aux festivités de la Fête Nationale, le 22 juin dès 13 h, au terrain de jeux municipal et au Bingo intergénérationnel de la semaine de la relâche scolaire, s'il a lieu.

Vous pouvez aussi venir jouer à la pétanque avec notre ami Gaston, tous les mercredis soir de l'été, à partir de 19h, si le nombre de participants et participantes le permet. On joue aussi avec Ginette au pickleball sur le terrain de tennis les lundis et les vendredis dès 9 h et, les mardis soir, dès 19 h. Durant la saison régulière, le pickleball et le palet se pratiquent à la salle communautaire, les mardis après-midi (13 h 30), sous la bienveillance de Ginette, Lucette et France. Pour ceux que ça intéresse, nos membres jouent aussi aux quilles à Drummondville le lundi après-midi. Tout ça pour dire qu'il y a du mouvement dans le Club, à St-Zéphirin.



Bonne fête à

Guy Proulx
France Laforce
Jeannine Chartrand
Normand Courchesne

André Lemaire
Gaétan Prince
Liliane Lemaire



Que cette autre victoire de la vie soit une belle occasion de célébrer. Profitez-en pour vous gâter. Vous le méritez !

Le prochain rendez-vous est le **22 juin pour la célébration de la Fête Nationale**. De belles surprises sont prévues, alors, venez jouer avec nous dès 13 h, au terrain de jeux. Au plaisir de vous y rencontrer !!



Votre conseil d'administration du club FADOQ—Saint-Zéphirin
Yvan, André, Caroline, France, Josée, Gaston et Gisèle.



Horaire des célébrations

Centre communautaire (950, rue des Loisirs)

Dimanche 16 juin Messe 9 h 30

Dimanche 7 juillet ADACE 9 h 30

.....

Dimanche 9 juin Messe Sainte-Monique 10 h 45

Dimanche 23 juin Messe Baie-du-Febvre 9 h 30

Dimanche 30 juin Messe La Visitation 9 h 30

Dimanche 7 juillet Messe Saint-Elphège 9 h 30

DIMANCHE 14 JUILLET MESSE COUNTRY

au Préau Sainte-Monique 9 h 30



Le CIUSSS MCQ et ses services : La prévention des chutes

Mieux vaut prévenir que guérir!

Vous arrive-t-il :

- de ressentir moins de force dans vos jambes?
- d'avoir peu d'énergie à la fin d'une journée?
- de circuler sans éclairage la nuit?
- de monter sur une chaise pour atteindre l'armoire du haut?
- d'avoir moins d'équilibre ou de tomber?
- de sauter des repas ou de manger très peu?

Si vous avez répondu « oui » à l'une de ces questions, vous pourriez être à risque de faire une chute. Attention à l'effet domino, car le risque de chute augmente en cumulant plusieurs facteurs. Les chutes peuvent entraîner des blessures mineures ou graves, telles

que les fractures et une difficulté à accomplir vos tâches quotidiennes, diminuant ainsi votre qualité de vie.

Un programme pour prévenir les chutes

Le CIUSSS MCQ offre un programme pour prévenir les chutes : le **Programme intégré d'équilibre dynamique (PIED)** est offert **gratuitement** et s'adresse aux personnes de 60 ans et plus, vivant à domicile, qui ont fait une chute au cours de la dernière année, qui sont préoccupées par leur équilibre ou par le risque de chutes.

Grâce à un programme d'exercices réalisés en groupe et à la maison ainsi que des capsules d'information, vous apprendrez à prévenir les chutes. Vous pouvez alors améliorer votre équilibre, la force de vos jambes, votre souplesse pour demeurer actif et autonome.



Pour plus d'informations : 819 374-7711, poste 58661

Centre intégré
universitaire de santé
et de services sociaux
de la Mauricie-et-
du-Centre-du-Québec

Québec



Lancement du Défi vélo Desjardins 2025 Key West - Nicolet-Bécancour



En juin 2025, un groupe de quinze cyclistes rouleront 3 500 km à relais de Key West en Floride jusqu'à Nicolet. Les objectifs de cette expédition d'envergure sont de mobiliser la population sur l'importance pour nos jeunes d'adopter de saines habitudes de vie et d'amasser au minimum **170 000\$**. Grâce à l'appui financier de Desjardins, la totalité des sommes amassées sera remise aux écoles de la région pour la réalisation de projets en ce sens.

Défi Key West 2025

Desjardins



**Le sentier des contes
est de retour
au Jardin Collectif!**



PLUS NOIR QUE LA NUIT
jusqu'au 2 septembre

Venez découvrir



**INVITATION AUX
ARTISANS
SOIRÉE
REPRÉSENTATION
EN
PLEIN AIR**

ENTRÉE GRATUITE

MERCREDI 14 AOÛT 2024

**Réservez votre table gratuitement
dès maintenant**

- DIRECTEMENT AU BUREAU MUNICIPAL
- PAR TÉLÉPHONE AU
450-564-2188

Organisé par la corporation des loisirs de
Saint-Zéphirin-de-Courval



Saviez-vous ?!

Qu'il est maintenant possible
de payer par carte de débit à la
municipalité vos taxes, permis,
poubelles, locations, etc.



**Le camp de jour à besoin
de vous !!!**

**Nous sommes à la recherche de livres
usagés pour enfants et ados**

**Vous pouvez les déposer au
bureau municipal dans la
boîte prévue à cet effet.**

*MERCI DE VOTRE
GÉNÉROSITÉ !!!*



DES NOUVELLES du comité d'embellissement

**UN GRAND MERCI AUX
ÉLÈVES DE PREMIÈRE
ANNÉE ET À MADAME
PATSY!**

Les élèves ont choisi leurs semences à la bibliothèque des semences, ils ont soigné leurs semis dans leur classe et ils ont desherbé le Jardin Collectif pour ensuite planter leurs petits semis. Tout un travail!



**UN GRAND MERCI À
CHANTAL BOUCHER!**

Grâce à Chantal, une abondance de vivaces et de semis étaient disponibles gratuitement à toute la population à l'occasion de la Racine Collective le 18 mai dernier.



Découvrez la fameuse
"Tisane de Chantale"
au Jardin Collectif!

LANCEMENT DE 6 PARCOURS CANOT-KAYAK

La route bleue

Nicolet-Yamaska

Pour les amateurs de sports nautiques non-motorisés (canot, kayak, pédalo et planche à pagaie).

Le samedi 15 juin 2024

de 10h à 15h

6 parcours débutants à intermédiaires

GRATUIT

Rallye nautique

Viens découvrir les 6 nouveaux parcours nautiques lors de cet événement en simultané sur les rivières Nicolet et Saint-François !

Rivière Nicolet
Parc Gérard-Lupien

Rivière Saint-François
Rue Savaria, Saint-François-du-Lac

Informations :
Kiosques animés de Canot Kayak Québec, Loisir Sport Centre-du-Québec et plusieurs autres;
Location d'embarcations.

Renseignements et inscriptions :
mrcnicolet-yamaska.com
819-519-2997

Événement remis au 18 juin en cas de condition non propice aux activités nautiques, ex. fort débit d'eau ou orage violent.

Logos: Nicolet-Yamaska, Loisir Sport Centre-du-Québec, Canot Kayak, Route Bleue, VIA 905.

FOIRE AGRICOLE DE NICOLET

ÉCOLE D'AGRICULTURE DE NICOLET
SAMEDI 21 SEPTEMBRE 2024
DE 9 H À 16 H • ADMISSION GRATUITE

- Tour de calèche
- Animaux de la ferme
- Jeux gonflables pour les enfants
- Exposition de machineries agricoles
- Activités de découverte agricole
- Kiosques d'artisans
- Aire de restauration
- Plusieurs autres activités !

Pour information : École d'agriculture de Nicolet, 819 293-5821, poste 2364
575, rue de Monseigneur-Brunault à Nicolet



Pickleball

Vous voulez jouer ou vous initier au pickleball ? C'est le temps idéal de le faire ! Les parties se jouent les lundis et vendredis de 9 à 11 h et les mardis soir de 19 à 21 h sur le terrain de tennis du centre communautaire. Raquettes et balles disponibles.

Contactez Ginette Lemaire au 450 564-2011.

Spyder-Loup Fest 2024

ÉDITION GRANDE MOSAÏQUE ARAIGNÉE

29 juin 2024 10h00 ST-ZÉPHIRIN-DE-COURVAL
(AU CENTRE-DU-QUÉBEC)

BÉNÉDICTION BIKERS-LOUP
GRANDE MOSAÏQUE ARAIGNÉE
DÉFILÉ MONSTRE
SPECTACLE BIKERS-LOUP
RESTAURATION
KIOSQUES, ANIMATION ETC...

4^e ÉDITION



RIGIDBNY

ENCOMBRANTS

1e : 21 mars
2e : 23 mai
3e : 18 juillet
4e : 26 septembre

MATIÈRES RECYCABLES

ORDURES MÉNAGÈRES



L'HERBICYCLAGE

L'herbicyclage est une technique très simple et pratique qui consiste à laisser les rognures de gazon sur votre pelouse après la tonte.

RECYC-QUÉBEC
Québec

JUIN

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						

JUILLET

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			



Il fait très CHAUD !

Quand il fait très chaud, votre état de santé peut se détériorer rapidement.

Assurez-vous de :

- boire beaucoup d'eau sans attendre d'avoir soif ;
- passer quelques heures par jour dans un endroit climatisé ou frais.

Votre gouvernement Québec

Rencontre en relation d'aide

Je vous offre des rencontres pour cheminer vers un plus grand bien-être, plus de liberté et d'harmonie dans votre vie et dans vos relations avec les autres. Explorer certaines situations difficile à vivre, les peurs, les émotions ainsi que les croyances pour ainsi vivre aligné avec vos désirs et vos besoins et créer une transformation durable dans votre vie.

- Gestion des émotions et du stress
- Communication et confiance en soi
- Relation à soi et aux autres

Différentes techniques et outils sont proposés lors des rencontres.

France Coupal 819-818-4770
france.coupal@me.com

- Diplôme en Relation d'aide METC® de l'École Écoute Ton Corps
- Diplôme en Harmonisation Énergétique de l'école Anschma®

*** Des soins énergétiques sont aussi offert en rencontre individuelle ***



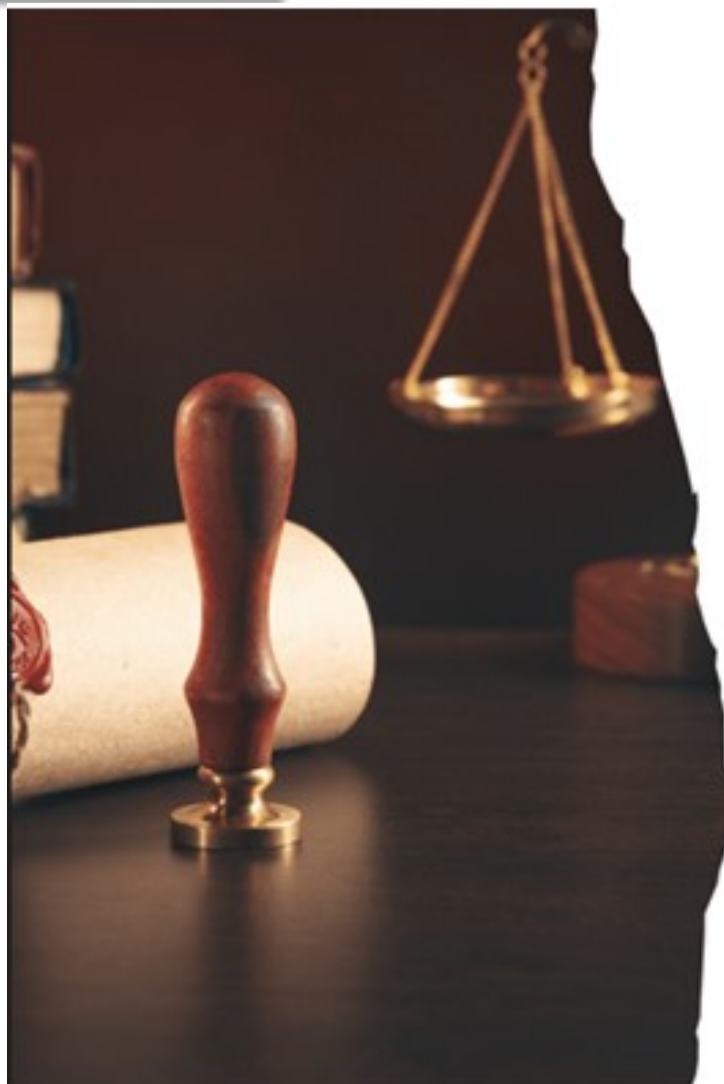
Vous désirez faire paraître vos activités, des remerciements ou de l'information?

Veuillez 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



18 h 30 à 20 h

Comment protéger nos proches

Le régime de protection du Curateur public du Québec procure une sécurité aux personnes vulnérables. C'est aussi un précieux outil administratif et juridique pour encadrer la prise de décisions financières et médicales des personnes proches aidantes

De nouvelles règles sont en vigueur depuis l'automne 2022. Venez en prendre connaissance.

Présentation par

Corinne HARBEC-LACHAPELLE
direction des communications,
Curateur public du Québec

Sur la plateforme Zoom, en simultané
à la maison ou aux locaux de l'organisme



<https://us02web.zoom.us/j/8198501968>

Pour plus d'information, contactez l'organisme de votre région

Association des proches aidants Arthabaska-Érable (819) 795-3577

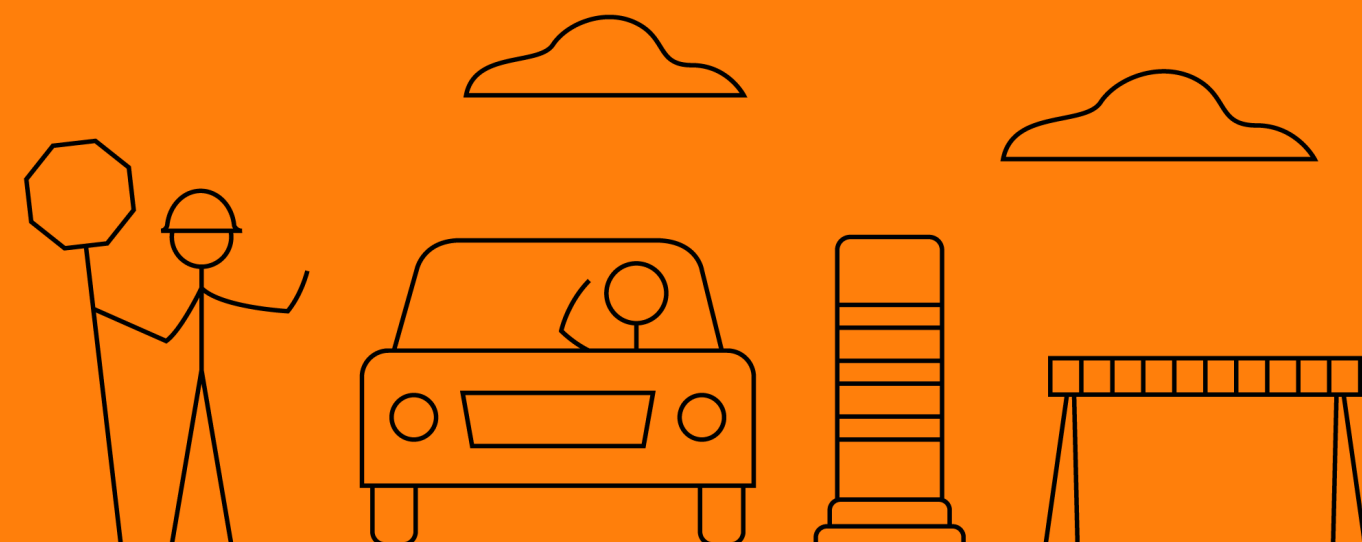
Association des personnes proches aidantes Drummond (819) 850-1968

Association des personnes proches aidantes de Bécancour-Nicolet-Yamaska ... (819) 606-0076





La protection des travailleurs de chantier, j'embarque.



**Semaine nationale de sensibilisation
à la sécurité des travailleurs routiers**

10 au 16 juin

Votre 
gouvernement

Québec    





Au profit de



La Traversée d'Érik – 2^e édition, au profit de l'Association des personnes proches aidantes de Bécancour-Nicolet-Yamaska

Monsieur Érik Goudreault est fier de vous inviter à la 2^e édition de la traversée à la nage du fleuve St-Laurent qui aura lieu le samedi 24 août 2024.

De nouveau, en tant que proche aidant, il accomplit ce défi pour une cause qui lui tient à cœur. Cette année, Érik désire être accompagné par d'autres nageuses et nageurs afin de faire davantage connaître l'Association des personnes proches aidantes de Bécancour - Nicolet-Yamaska (APPABNY). Tous les fonds amassés seront remis à l'APPABNY.

Venez encourager les intrépides nageuses et nageurs au départ de l'Île St-Quentin à midi et venez les accueillir à la Halte routière de Ste-Angèle à Bécancour ! Le personnel et le président de l'Association, M. Mario Landry, seront présents à Bécancour afin de vous informer sur les services professionnels gratuits offerts aux personnes proches aidantes du territoire (MRC de Bécancour et MRC Nicolet-Yamaska).

Quatre façons de soutenir l'Association : 1) Faire un **DON** (reçu de charité remis). 2) Participer au **TIRAGE** (10\$) pour gagner un forfait à l'Auberge Godefroy d'une valeur de 515\$. 3) Devenir **PARTENAIRE** de La Traversée d'Érik pour appuyer une cause qui touche une grande partie de la population et de vos employés (Plan de Partenariat). 4) S'inscrire comme **NAGEUR** pour traverser le fleuve avec Érik Goudreault.

Pour information : Contacter Lise Bissonnette à l'Association des personnes proches aidantes de Bécancour-Nicolet-Yamaska : 819-606-0076 | coordination@prochesaidantsbny.ca

Photos - Édition 2023





JUIN 2024

D I M

L U N

M A R





M E R

J E U

V E N

S A M

IL EST À NOTER QU'ACQ SE RÉSERVE LE DROIT DE REFUSER LA PARTICIPATION DE MEMBRES AUX ACTIVITÉS SELON L'ADAPTABILITÉ DE L'ACTIVITÉ OFFERTE AUX BESOINS DES PARTICIPANTS ET DES RESSOURCES DISPONIBLES.

2	3	4	5	6 Drummondville <u>Entre-Nous:</u> <u>café-dessert</u>	7	8
9	10	11 Drummondville <u>Marche en forêt</u> <u>et discussion</u>	12	13	14	15
16  Joyeuse fête des Pères!	17 Victoriaville <u>Aquarelle avec</u> <u>Dany Drolet</u>	18  Journée de la fierté autistique	19	20 (AGA)  Assemblée générale annuelle	21	22
23 30	24 Congé 	25	26	27	28 Drummondville <u>Cinéma</u> <u>Film Inside Out 2</u>	29

Adultes	Lundi 17 juin 13 h à 15 h	Bureau de l'ACQ 771, boul. des Bois- Francs Sud, Victoriaville	Coût: 5\$ pour les membres <u>Atelier d'art: aquarelle</u> Dany Drolet, peintre, offrira un atelier de création à l'aquarelle sous la thématique <i>Fierté autistique</i> . Chaque personne créera une œuvre avec laquelle elle pourra repartir. Le matériel d'art est fourni. Nombre de places limité.	Jeudi 13 juin à midi
---------	------------------------------	---	--	-------------------------



POUR INSCRIPTION OU INFORMATION

819 960-7468 POSTE 2 OU COORDINATION@AUTISME-CQ.COM



Suite ➡



CALENDRIER D'ACTIVITÉS

JUIN 2024

Pour qui	Date et heure	Lieu	Informations	Date limite d'inscription
Tout le monde	Mardi 18 juin	Partout dans le monde!	Journée internationale de la fierté autistique Soyons fiers et fières des forces des personnes autistes! On t'invite à t'habiller en jaune pour la journée, car les autistes sont des personnes en or!	
Membres et partenaires	Judi 20 juin 18 h à 21 h	Bingo Drummond 600, rue Cormier Drummondville	Gratuit Assemblée générale annuelle (AGA) de l'ACQ Pour célébrer ses 25 ans, l'ACQ offre le repas à ses membres lors de l'AGA. Accueil et buffet froid dès 18 h. Un cocktail sera offert après l'assemblée. Postes disponibles sur le CA. Prix de présence. <u>Détails et inscriptions à venir.</u>	Mardi 11 juin à midi
Familles et membres	Vendredi 28 juin Vers 18 h 30 (heure à confirmer)	Cinéma RGFM Drummondville 755, rue Hains Drummondville	Coût: 5\$ par personne Cinéma en famille: film <i>Sens dessus dessous 2</i> Riley, maintenant adolescente, doit faire place à de nouvelles émotions! Un film amusant, qui aide à comprendre comment fonctionnent les émotions. <u>Breuvages et collations à tes frais.</u>	Mardi 25 juin à midi



POUR INSCRIPTION OU INFORMATION

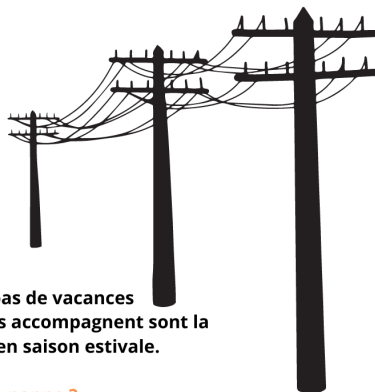
819 960-7468 POSTE 2 OU COORDINATION@AUTISME-CQ.COM



Les pannes ne prennent pas de vacances
Les orages et les vents forts qui les accompagnent sont la principale cause des pannes en saison estivale.

Quoi faire en cas de panne ?

Pour obtenir de l'information concernant une panne, consultez la page Info-pannes d'Hydro-Québec. Pour signaler une panne ou un bris sur le réseau, composez le 1 800-790-2424 (24h sur 24h).





Fiche d'informations à remplir

Personne	1	2	3	4
Nom				
Prénom				
Handicap				
Problème médical				
Médicament				
Médecin de famille				
Âge				
Taille				
Poids				
Cheveux				
Lunettes				
Couleurs des vêtements				
Chaussures (pointure)				
Photocopie de la semelle				
État de la préparation				
Connaissance en survie				
Expérience de plein air				
Connaissance carte-boussole-GPS				
Connaissance secourisme				
Connaissance de la région				

Départ (date et heure) : _____

Retour (date et heure) : _____

Motif du voyage : _____

Itinéraire : _____

Lieu de départ : _____

Lieu d'arrivée : _____

Itinéraire prévu : _____

Carte : (Annexez une copie / identifiez caches-refuges-chalets)

Transport prévu : (Véhicule - plaque) : _____

Équipement apporté

☐ Sac à dos
☐ Eau
☐ Allumeur

☐ Trousse de premiers soins
☐ Lampe de poche
☐ Trousse de survie

☐ Sifflet
☐ Raquettes
☐ Skis

Vêtements supplémentaires

Tente (couleur) : _____

Nourriture (jour / personne) : _____

Radio (type + fréquence) : _____

Dispositif de signalisation : _____

Balise de localisation personnelle (BLP) : _____

Cellulaire : () _____

Arme à feu (calibre et munitions) : _____

Bateau, VTT : _____

Questionnaire rempli par :

Nom : _____

Adresse : _____

Téléphone : _____

Bonne randonnée !

www.surete.qc.ca

Orientez votre excursion

Suite ➡

Juste pour rire



Gracieuseté de monsieur René Bergeron, Auteur

Un joueur des Rangers souffre d'un cancer qui frappe surtout les hommes, la prostate.

Il y a encore trop de joueurs qui jouent avec pas de casques.

Notre parti politique n'avait aucun député, mais maintenant, nous en avons treize fois plus. - Camil Samson

Dans cette famille, ils étaient stériles de père en fils.

Suite ➡

Conseils pratiques

pour une activité de plein air sécuritaire

La Sûreté du Québec est responsable de la recherche terrestre sur l'ensemble du territoire québécois. Plusieurs partenaires et de nombreuses organisations bénévoles participent avec elle dans l'application de ce mandat. Cet outil renferme une foule de conseils qui vous aideront à planifier vos activités de plein air et vos excursions en toute sécurité.

Bonne randonnée !

Urgence : **911**
310 - 4141
*** 4141**

Si vous possédez un téléphone satellite, vous devez connaître le numéro d'urgence de la région où vous trouvez.

Avant de partir

Planifiez votre excursion

- Consultez la météo;
- Réappropriiez-vous vos techniques de lecture de cartes, boussole et GPS;
- Informez quelqu'un de votre itinéraire, du nombre de personnes qui vous accompagnent, de la durée de votre excursion et de la date de votre retour;
- Remplissez la fiche ci-jointe et remettez-la à une personne de votre entourage.

Quoi porter et apporter

- ☐ Chaussures solides et appropriées à votre activité
- ☐ Vêtements résistants et confortables
- ☐ Vêtements chauds de rechange
- ☐ Eau et nourriture
- ☐ Carte et boussole ou GPS
- ☐ Trousse de premiers soins
- ☐ Trousse de survie contenant : insecticide, allumettes à l'épreuve de l'eau, sifflet, couverture de secours
- ☐ Pâte allume-feu, bâton lumineux, fusée routière
- ☐ Couteau, lampe de poche
- ☐ Grand sac en plastique orange (peut servir d'abri, d'imperméable, de signalisation, etc.)

Posez-vous la question :

« Suis-je prêt et équipé pour passer une nuit en plein air si je suis égaré ? »

Pendant votre excursion

- Si vous êtes seul, marquez votre passage à l'aide de branches, d'un ruban marqueur ou de roches, par exemple;
- Si vous êtes en groupe, restez à la vue des autres et rassemblez ceux qui s'éloignent trop. Il faut toujours marcher à la vitesse de la personne la plus lente car si une personne se sépare du groupe, elle est plus susceptible de s'égarer.

Si vous croyez vous être égaré

- NE PANIQUEZ PAS;
- Arrêtez de marcher quelques minutes et concentrez-vous sur les moyens de vous en sortir;
- Marquez votre position;
- Regardez autour de vous;
- Restez à l'écoute;
- Évaluez la situation.

Lorsque vous réalisez que vous êtes perdu

- Envisagez de passer la nuit en forêt;
- Pensez à vous construire un abri;
- Restez sur place, rendez-vous visible et attendez les secours. *Habituellement, les gens qui continuent de marcher après s'être égarés s'éloignent des routes, des sentiers et des personnes qui les cherchent;*
- Si vous continuez de marcher ...
Le danger de blessures augmente;
La fatigue s'installe;
Le stress accroît votre incapacité de retrouver votre milieu connu.

Saviez-vous que...

Les recherches débutent toujours à l'endroit présumé de votre disparition.

Pour signaler votre présence

- Sifflez, faites du bruit;
- Faites un feu; la fumée aidera à vous repérer;
- Repérez un endroit peu boisé pour qu'on puisse vous voir;
- Si vous avez un cellulaire, pensez à vous rendre à un sommet pour l'activer (un cellulaire en fonction peut être localisé par triangulation);
- L'hiver, dans une clairière, dessinez avec du sapinage des signaux qui peuvent être aperçus des airs.

Rappelez-vous toujours de l'erreur la plus commune :

« Cela ne m'arrivera jamais ».

Si tu gagnes, t'es un héros. Si tu perds, t'es un zéro. — Jean Perron

On est au crépuscule d'une nouvelle saison.

Parfois, on dit qu'un mot vaut mille images. — Mario Langlois

Sans que ce soit prévu, on s'est rencontré fortuitement au Centre Bell par hasard.

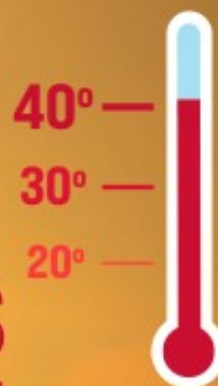
Il n'y a pas l'ombre d'une goutte que le Canadien n'ira pas en série cette année.

Je me demande bien pourquoi Patrice Brisebois est venu se mettre le nez dans l'enfer du mal. — Jean Perron









Il fait très CHAUD!






Précautions à prendre pour les enfants

En période de grande chaleur, l'état de santé d'un enfant de moins de 5 ans peut se détériorer rapidement.

Assurez-vous :

-  de lui faire **boire de l'eau régulièrement** et si possible l'équiper d'une gourde ;
-  de rafraîchir sa peau **plusieurs fois par jour avec une serviette mouillée** ;
-  de lui faire **prendre un bain frais** aussi souvent que nécessaire ;
-  de lui faire passer quelques heures par jour dans un **endroit climatisé ou frais** ;

-  de planifier ses activités extérieures idéalement **avant 10 h et après 16 h** ;
-  de l'habiller avec des **vêtements légers** ;
-  de lui couvrir la tête d'un **chapeau à large bord**.

Pour le bébé allaité, offrir le **sein à la demande**. Il est tout à fait normal qu'il tète plus souvent.



Pour le bébé nourri aux préparations commerciales pour nourrisson, en **offrir plus souvent**. Pour le bébé de plus de six mois, **offrir de l'eau en petites quantités** après ou entre les boires.

Ne jamais laisser un enfant ou un bébé seul dans une voiture ou une pièce mal aérée, même quelques minutes.

Signes importants à surveiller :

- moins d'urine et urines foncées ;
- peau, lèvres ou bouche sèches ;
- maux de tête, vomissements ou diarrhée ;
- couleur anormale de la peau, pâle ou rouge ;
- yeux creux et cernés ;
- température du corps élevée, 38,5 °C et plus (rectal) ;
- agitation inhabituelle, irritabilité ou confusion ;
- difficulté à respirer ;
- somnolence, sommeil prolongé et difficulté à se réveiller.

L'enfant présente un ou plusieurs de ces signes ? Vous avez des questions sur sa santé ?

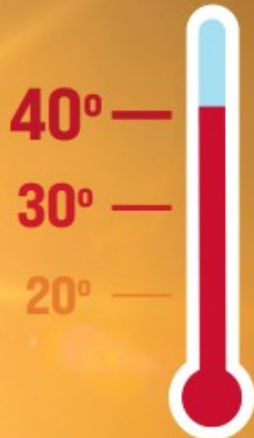
Appelez Info-Santé en composant le **811** ou renseignez-vous auprès d'une infirmière ou un médecin.

En cas d'urgence, appelez le 9-1-1.

Pour en savoir plus : **Québec.ca**

Votre
gouvernement

Québec




Il fait très CHAUD !

Quand il fait très chaud, votre état de santé peut se détériorer rapidement.

Assurez-vous de :

 boire **beaucoup d'eau** sans attendre d'avoir soif ;

 passer quelques heures par jour dans **un endroit climatisé ou frais**.

Surveillez les signes de déshydratation : forte soif, bouche et lèvres sèches, urines foncées, pouls et respiration rapides.

Pour vous protéger des effets de la chaleur :



buvez **beaucoup d'eau** sans attendre d'avoir soif ;



passer **quelques heures par jour** dans un endroit climatisé ou frais ;



fermez les rideaux ou stores lorsque le soleil brille, et ventilez si possible lorsque la nuit est fraîche ;



prenez une **douche ou un bain frais** aussi souvent que nécessaire ou rafraîchissez votre peau plusieurs fois par jour avec une serviette mouillée ;



évit^{ez} l'**alcool** ;



portez des **vêtements légers** ;



donnez des nouvelles à vos proches et n'hésitez pas à demander de l'aide à votre entourage.

Un malaise ? Des questions sur votre santé ?
Appelez Info-Santé **811** ou renseignez-vous auprès d'une infirmière ou d'un médecin.

En cas d'urgence, appelez le 9-1-1.

Pour en savoir plus :
Québec.ca

