



Saint-Zéphirin  
de Courval

# Le Bulletin Municipal

Volume No 128– MAI 2025

## La Racine Collective

APPORTEZ VOS VIVACES,  
VOS SEMIS ET VOS  
SEMENTES POUR FAIRE  
DES ÉCHANGES GRATUITS!

VENEZ EN PROFITER!

\* Pour plus d'information, contactez Kim  
au 819-388-1458.



\*Offerts gracieusement par le Ministère des Forêts, de la Faune et des Parcs.

Le conseil vous informe

p. 2

Vie municipale

p. 2-3

L'inspecteur vous informe

p. 3

Bibliothèque

p. 4

Mot de la FADOQ

p. 4-5

Vie communautaire

p. 5-8

Célébrations

p. 7

RIGIDBNY

p. 8

DIMANCHE 18 MAI  
9h à 12h  
PAVILLON TURCOTTE ou  
AU CENTRE  
COMMUNAUTAIRE  
—  
✿ PETITS ARBRES  
GRATUITS\*  
✿ PLANTS DE CAPUCINE  
GRATUITS

## CONCOURS MAISONS FLEURIES

Aidez la municipalité à obtenir 5 fleurons !

La visite des classificateurs pour les Fleurons du Québec  
aura lieu cet été dans notre municipalité

LE PLUS BEL AMÉNAGEMENT RECEVRA UNE CAPUCINE EN MÉTAL,  
EMBLÈME DE LA MUNICIPALITÉ  
TIRAGE DE 4 CERTIFICATS CADEAUX CHEZ FOLIFLOR

Venez vous procurez gratuitement des plants de  
capucines pour égayer vos plates-bandes !

La Racine Collective  
Dimanche 18 mai 9h à 12h  
Pavillon Turcotte ou Centre Communautaire



11 MAI 2025

## BONNE FÊTE DES MÈRES



SUIVEZ-NOUS SUR FACEBOOK ! @Municipalité  
Saint-Zéphirin



## VOTRE CONSEIL VOUS INFORME...

### CORRESPONDANCE DU MOIS

Le MAMH annonce que la Municipalité reçoit une aide additionnelle de 75 000 \$ au programme TECQ 2024-2028 pour financer des travaux sur nos infrastructures à vocation municipale, culturelle, communautaire, sportive, de loisir et touristique; également des infrastructures à vocation municipale qui n'étaient auparavant pas couvertes par le programme.

### OCTROI DE CONTRAT SERVICES PROFESSIONNELS DE CONTRÔLE QUALITATIF DES MATÉRIAUX – RÉFECTON RANG SAINTE-GENEVIÈVE

La municipalité a transmis à trois soumissionnaires des demandes de prix pour les services professionnels de contrôle qualitatif des matériaux pour le projet de réfection de voirie et remplacement de ponceaux sur le rang Sainte-Geneviève. Le contrat a été octroyé à « Groupe ABS inc. » pour un montant de 66 441.02 \$ taxes incluses.



### VIE MUNICIPALE

### LA MUNICIPALITÉ DE SAINT-ZÉPHIRIN RENOUVELLE SON ADHÉSION AUX FLEURONS DU QUÉBEC

La municipalité est heureuse d'annoncer qu'elle a renouvelé son adhésion au programme des Fleurons du Québec pour les trois prochaines années. C'est avec fierté que la municipalité avait obtenu, en 2022, 4 fleurons sur une possibilité de cinq, valables jusqu'en 2024. Le renouvellement de notre adhésion nous permettra de recevoir de nouveau la visite des classificateurs et d'obtenir, à l'automne 2025, notre nouvelle cotation suite à la classification des Fleurons du Québec.

Rappelons que la classification horticole des Fleurons du Québec constitue une reconnaissance officielle des efforts de toute la collectivité pour obtenir à long terme un milieu de vie plus beau, plus sain et plus vert. L'an dernier, 17 municipalités ont réussi à décrocher un fleuron additionnel lors de leur visite de reclassification! C'est dans cet esprit que nous invitons l'ensemble des citoyens à jardiner et fleurir leur environnement dès maintenant, car il s'agit d'un défi collectif.

Les classificateurs Fleurons du Québec reviendront évaluer notre municipalité au cours de l'été 2025. Ils visiteront 60 % de notre territoire et évalueront les aménagements horticoles et paysagers qui sont à la vue du public. Les critères d'évaluation touchent notamment la propreté, l'entretien, la variété des éléments horticoles et l'état visuel du paysage municipal. Les points sont répartis dans 5 domaines d'embellissement:

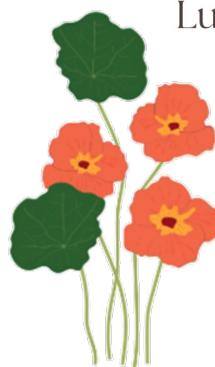
### ADOPTION DES COMPTES À PAYER ET DES SALAIRES PAYÉS POUR LE MOIS

La liste des comptes et des salaires à payer pour le mois de avril 2025 s'élève à un montant de 114 237.36 \$.



### SÉANCE DU CONSEIL MUNICIPAL

Lundi 2 juin 2025, 20 h

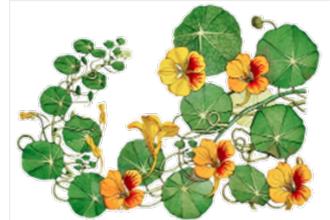


Saint-Zéphirin-de-Courval



## VIE MUNICIPALE

- ✿ 360 points attribués au *Domaine municipal*
- ✿ 200 points attribués au *Domaine résidentiel*
- ✿ 170 points attribués au *Domaine institutionnel*
- ✿ 120 points attribués au *Domaine commercial et industriel*
- ✿ 200 points attribués aux *initiatives communautaires et au développement durable*



Tous ensemble, poursuivons nos efforts d'embellissement durable de la municipalité!

Ayant tout juste célébré son 19<sup>e</sup> anniversaire, le programme de classification horticole des Fleurons du Québec a connu un succès immédiat et suscite un engouement croissant : il regroupe aujourd'hui 318 municipalités dans toutes les régions de la province et rejoint plus de 40 % des citoyens québécois.

## 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](http://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](http://www.sopfeu.qc.ca)



## SONDAGE DE SATISFACTION

Pour les usagers de

**Bili**

Jusqu'au 11 juin 2025

Scan le code QR pour accéder  
au sondage en ligne :



## BIBLIOTHÈQUE



## Bibliothèque de semences

Sur place !  
C'est gratuit!



## VIE COMMUNAUTAIRE

### Ensemble, on prépare la Racine Collective!

Le printemps est arrivé!  
Pensez à la Racine Collective  
pour vos surplus  
de vivaces ou de semis!



Apportez vos surplus au Pavillon  
le 18 mai ou appelez Kim  
au 819-388-1458 pour  
plus d'information



## DES NOUVELLES DE LA FADOQ



Les travaux des champs sont maintenant débutés et la vie se remet tranquillement de l'hiver. Quelques changements à vous annoncer.

D'abord, le 26 avril a eu lieu l'AGA de votre club et un nouveau conseil d'administration y a été élué. Il y avait 4 sièges en élection et parmi ceux-ci, 3 ont été reconduits pour un nouveau mandat de 2 ans : **Josée Charbonneau** comme administratrice, **Yvan Fréchette** à la présidence du club, ainsi que **Gisèle Desrosiers** qui a aussi retrouvé son poste de trésorière. Le siège qu'occupait **André Lemaire** est maintenant le siège d'**André Lessard** qui s'est joint à l'équipe de l'administration. (Ben oui, André Lessard, ça promet !!!)

André Lemaire nous a tout de même assuré qu'il maintiendrait son soutien au club malgré son départ du Conseil. Ce sont des raisons de santé qui l'a amené à cette décision. André était dans le Conseil d'administration depuis plus de 3 ans et demi, en fait depuis la reconstruction du club après la pandémie. Nous ne pouvons pas le laisser partir sans lui dire ceci : «Merci André, pour tout ce que tu as fait pour le club, vraiment ! Nous t'envoyons une tonne d'énergie à déposer dans ta santé afin que celle-ci s'améliore et que nous puissions te retrouver en forme lors des activités auxquelles tu assisteras sans aucun doute. Merci encore, nos pensées t'accompagnent.»

Suite ➔

## DES NOUVELLES DE LA FADOQ

Une autre information ressort de cet AGA soit qu'une motion de changement de nom a été voté lors de cette assemblée. Votre club s'appelle maintenant d'un seul nom, soit **Club FADOQ St-Zéphirin**. Cela simplifiera de beaucoup l'administration de ce club qui était géré auprès des différents paliers gouvernementaux sous divers vocables. Ça, c'est fait !

Nous profitons aussi de l'occasion pour souhaiter nos meilleurs vœux de bon anniversaire à nos natifs et natives du mois de mai, mois de Marie. Que le bonheur et la santé accompagnent :

Mireille Chartrand Diane Maillette Caroline Watters (tiens donc, notre vice-présidente !)

Carmen Lemire (et voici notre vérificatrice comptable !) Manon St-Cyr Huguette Joyal

René Raymond André Lemieux Shirley Courchesne Florence Pellerin Agathe Bourassa

Bonne fête, les amis.es ! Nous sommes heureux de vous compter parmi les membres de notre club.

Nous communiquerons avec vous lorsque les activités seront cédulées pour vous les faire connaître. En attendant, prenez bien soins de vous et que Dieu vous garde ! À la prochaine !

Votre conseil d'administration 2024-2025 du Club FADOQ de Saint-Zéphirin

Yvan, André, France, Josée, Gaston, Caroline et Gisèle

## VIE COMMUNAUTAIRE

### Prudence avec la sortie des motocyclettes et cyclomoteurs



Avec la belle saison qui s'installe, il est important de rappeler qu'il faut adapter sa conduite pour le respect des autres usagers et du vôtre. Vous êtes à même de constater la sortie des motocyclettes et cyclomoteurs sur le chemin, qui sont des usagers vulnérables.

Conduire une moto est plus risqué que conduire une automobile : le motocycliste a peu de protection et il est parfois difficile à voir. Le partage de la route avec les autres usagers, particulièrement les automobilistes, représente un défi de taille pour sa sécurité. Les collisions avec blessés impliquant une moto sont souvent causées par la vitesse, la distraction (de la part des automobilistes et des motocyclistes), l'omission de céder le passage, l'erreur de perception et le manque de visibilité. Il y a des comportements à privilégier autant pour les automobilistes et les motocyclistes :

Pour plus de prudence, les automobilistes doivent notamment :

- se tenir à une distance sécuritaire du motocycliste;
- ne pas empiéter sur la voie du motocycliste;
- établir un contact visuel avec le motocycliste, surtout aux intersections, qui sont des endroits particulièrement à risque;
- apprendre à décoder les mouvements de la motocyclette (ex. : les motocyclistes se tiennent généralement à gauche de la voie pour être plus visibles; ils ne veulent pas nécessairement tourner à gauche).

dans le doute par rapport à l'évaluation de sa distance, avant l'amorce d'un virage, attendez et laissez passer la moto.

Comportements à privilégier pour les motocyclistes :

- adapter sa vitesse au contexte routier;
- rouler à une distance suffisante des autres automobiles afin d'être visible et de se garder un temps de réaction suffisant;
- porter le casque protecteur en tout temps;
- porter des vêtements et accessoires adéquats pour une protection plus efficace en cas de chute;

Suite ➔



## VIE COMMUNAUTAIRE

- prendre les moyens nécessaires pour se rendre visibles le plus possible sur la route :
- porter un casque de couleur voyante ou avec des motifs contrastants;
- porter des vêtements de protection et des accessoires de couleur claire ou voyante et munis de bandes réfléchissantes;
- munir sa moto de feux d'appoint ainsi que d'un modulateur de phare à intensité variable.
- éviter les bruits trop élevés du système d'échappement afin de ne pas causer de distraction pour les autres usagers de la route

Le meilleur conseil à donner : Vous êtes responsable de VOTRE conduite, tout en ayant des yeux tout le tour de la tête !

.....



**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

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

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

Les Habitations Jeanne l'Archevêque de Nicolet, en collaboration avec La Maisonnée Nicolet-Yamaska, une entreprise d'économie sociale offrant plusieurs services aux ainés depuis 1999, sont heureux d'offrir à la population un tout nouveau projet novateur dans la région. Il s'agit d'une offre locative pour ainés, incluant un service de repas chauds préparés directement sur place.

- Aire de vie chaleureuse et sécuritaire, au sein d'une communauté d'ainés 100 % autonomes.
- Repas (dinners et soupers) préparés sur place par une équipe dédiée et attentive à vos besoins.
- Tarifs incluant l'électricité, le câble, la téléphonie, l'internet et un bouton d'urgence relié à une centrale d'alarme.
- Situé à quelques pas de plusieurs services (pharmacie, épicerie, dépanneur, banque, restaurants, quincaillerie, etc..).

Cette formule offre une alternative aux RPA, avec des tarifs très avantageux. De plus, une aide financière gouvernementale peut être accessible en fonction des revenus.

Pour plus d'informations ou pour planifier une visite, veuillez communiquer avec M. David Guilbert au 819-293-8783 poste 101 ou sur son cellulaire au 819-244-2981.



# Célébrations

950, rue des Loisirs Centre communautaire

Dimanche	11 mai	09h30 10h45 10h45	Port Saint-François Sainte-Monique Cathédrale	Messe Messe Messe
Dimanche	18 mai	09h30 10h45	Saint-Zéphirin Port Saint-François	Messe Messe
Dimanche	25 mai	09h30 09h30 10h45	Baie-du-Febvre Port Saint-François Cathédrale	Messe ADACE Messe
Dimanche	1 <sup>er</sup> juin	09h30	Saint-Zéphirin	ADACE
Dimanche	15 juin	09h30	Saint-Zéphirin	Messe



## BÉNÉDICTION DE MOTOS

ARCHANGE/LES BIKERS LOUP

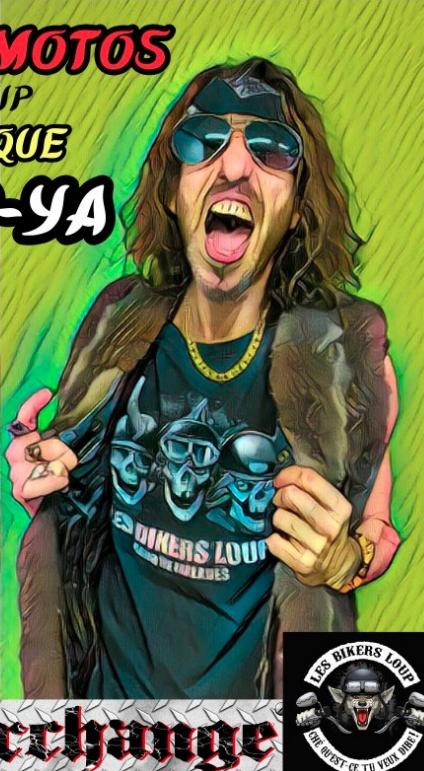
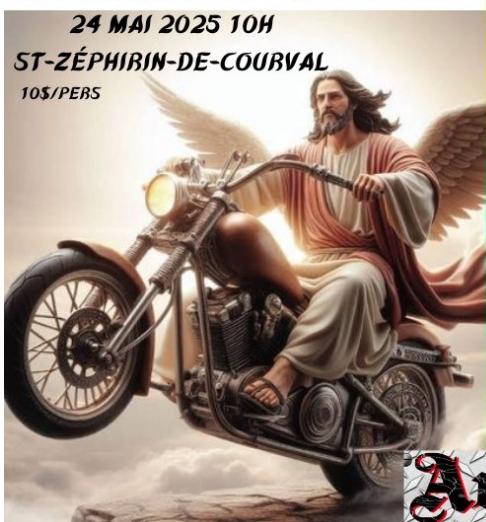
SPECTACLE ROCK & HUMORISTIQUE

## HARLEY-Loup-YA

24 MAI 2025 10H

ST-ZÉPHIRIN-DE-COURVAL

10\$/PERS



Archange



1 911 627 \$\*  
pour nos membres  
et la communauté



La ristourne, c'est  
ma part du gâteau

Détails et conditions à  
[desjardins.com/ristourne](http://desjardins.com/ristourne)

 Desjardins  
Caisse de Nicolet

\*L'ensemble de la Mise en Ristourne et la Mise en Ristourne peuvent être utilisés dans les établissements de la Caisse Desjardins et ses affiliés, sauf si l'établissement décline la responsabilité générale d'assurance ou d'assurance par le conseil d'administration de la Caisse Desjardins. Crédit d'impôt pour la dépense familiale. Consultez desjardins.com/ristourne pour obtenir plus d'informations.





## BAC DE RÉCUPÉRATION

## ORDURES MÉNAGÈRES

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

## ENCOMBRANTS

- 1<sup>e</sup>: **27 mars**  
2<sup>e</sup>: **29 mai**  
3<sup>e</sup>: **24 juillet**  
4<sup>e</sup>: **2 octobre**



Les matières suivantes sont refusées :

- matériaux de construction, rénovation, démolition
- produits domestiques dangereux
- appareils électroniques et informatiques
- sacs de déchets
- pneus



Les matières déposées dans une remorque ne sont pas ramassées.

## LA GESTION DU PLASTIQUE AGRICOLE



L'une des activités économiques en importance sur le territoire de la Régie est l'agriculture. Dans ce secteur d'activité l'usage de plastiques agricoles prend de l'ampleur.

La Régie offre présentement des services de remplacement.

### Dépôts pour plastiques agricoles

#### Aston-Jonction:

- Ferme Bibomeau Inc / 934, 11e rang
- 

#### Sainte-Monique:

- Ferme Gyclau / 465, Rang du Haut-de-l'Île

#### Sainte-Cécile-de-Lévrard:

- Ferme Ombre du Clocher / 4920, route 218

#### Saint-Zéphirin-de-Courval:

- Écocentre / 1471, rang Saint-Pierre

Aucun plastique agricole ne doit être déposé dans le bac de récupération.

En attente d'une alternative permanente et durable que proposera la Régie dans un avenir rapproché, il est possible de les déposer dans votre bac d'ordures

Pour plus d'informations sur les plastiques agricoles, n'hésitez pas à consulter le site de la Régie: [rigidbny.com](http://rigidbny.com) ou nous joindre au 819-294-2999 poste 101



## Prévention du suicide

### Quoi faire si vous avez des inquiétudes?

Apprenez à reconnaître les signes de détresse. Consultez [suicide.ca](http://suicide.ca) pour l'info.



Établissez un contact avec la personne qui vous inquiète.

Demandez de façon directe à la personne si elle a des idées suicidaires.



Assurez un lien entre la personne suicidaire et les ressources d'aide :

- **1 866 APPELLE (277 3553)**
- **Info-Social (811)**
- **Centres de prévention du suicide**
- **[suicide.ca](http://suicide.ca) (clavardage)**
- **Ligne d'écoute pour les autochtones : 1855 242-3310**

[CIUSSSMCQ.CA](http://CIUSSSMCQ.CA)

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



VIE COMMUNAUTAIRE

ACTIVITÉ À SAINT-ZÉPHIRIN:

LA RACINE COLLECTIVE

DIMANCHE 18 MAI 9H À MIDI

# MAISMOIS de l'arbre et des forêts



Je **choisis**  
**le bois!**

[Québec.ca/mois-arbre](http://Québec.ca/mois-arbre)

Consultez la liste des activités qui se déroulent  
près de chez vous!



Ministère  
du Développement  
durable,  
de l'Environnement  
et du Changement  
climatique  
du Québec



Commission  
forestière  
régionale  
de Québec



Conseil du  
développement  
durable et de  
l'environnement  
du Québec



Héritage géologique  
et minier du Québec

Votre  
gouvernement

Québec 

Février 2013



## Conseils pour bien faire pousser votre arbre

Ce plant forestier est une gracieuseté du gouvernement du Québec

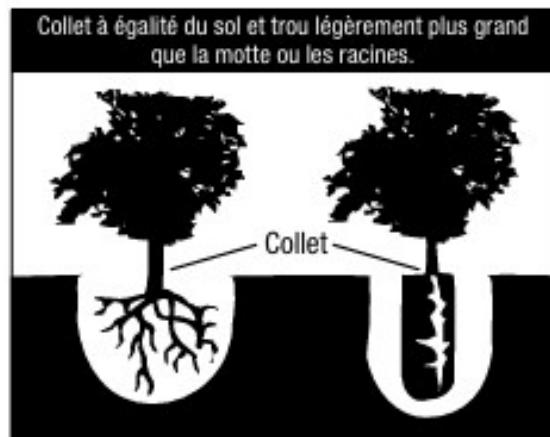


### Soins avant la plantation

- Manipulez votre plant avec précaution.
- Conservez-le à l'abri du soleil et du vent, sans exposer les racines à l'air libre.
- Assurez-vous que les racines demeurent toujours bien humides.
- Plantez-le rapidement en pot ou en terre, dans les trois premiers jours suivant sa réception.

### Comment le planter

- Remuez bien la terre dans le fond du trou pour qu'elle ne soit pas trop compacte, ajoutez de l'eau et idéalement du terreau.
- Déposez le plant à la bonne profondeur (voir illustration).
- Remettez de la terre jusqu'au collet et compactez-la autour de l'arbre pour éliminer les espaces vides. Arrosez bien.



Votre  
gouvernement

mai  
**mois**  
de l'**arbre**   
et des **forêts**

### Soins après la mise en terre

- Installez un repère visible (bâton tuteur) qui restera en place les premières années de croissance de l'arbre. Il servira à marquer son emplacement et à le protéger contre le piétinement, la tondeuse et la fonte des neiges.
- Arrosez-le régulièrement les premières années, surtout en l'absence prolongée de pluie (+ de 7 jours).

### Où le planter

- Choisissez un endroit ensoleillé ou semi-ombragé.
- Assurez-vous qu'il est à bonne distance des fils électriques et de la résidence, puisqu'à maturité cet arbre mesurera de 20 à 30 mètres (consultez arbres.hydroquebec.com pour plus d'informations).
- Évitez les endroits où la neige est soufflée.
- Prenez note que l'arbre peut être planté en pot pour un temps limité (2 ans). Assurez-vous alors de le laisser à l'extérieur en tout temps. Les soins se résument alors à un arrosage régulier et soutenu durant la période chaude. L'hiver, basculez le pot sur le côté pour que le plant touche au sol, dans un endroit où il sera enseveli sous la neige.

### Soins hivernaux

- Pour les 4 ou 5 premières années, installez autour du plant un support rigide entouré de jute pour prévenir l'écrasement ou le bris.

[Québec.ca/mois-arbre](http://Québec.ca/mois-arbre)

F10-05-2503

Québec



## VIE COMMUNAUTAIRE



**la Traverse  
du Sentier**  
Ressource en santé mentale

# 2025 Mai

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
			* 10h à 18h Grande collecte pour la santé mentale	1 FERMÉ
9h à 11h Qi-Gong	5 * 9h à 11h Conditionnement physique	6 \$ ! 13h à 15h Massage sur chaise	7 ! 9h00 à 11h Atelier mieux-être	8 FERMÉ
13h à 15h Atelier culinaire	13h à 15h30 Soulignons le départ d'Anthony	\$ ! 16h30 à 18h Gymnastique sensorielle	\$ ! 18h30 à 21h "Guérir nos blessures"	
9h à 11h Qi-Gong	12 * 9h à 11h Conditionnement physique		14 9h00 à 11h Comité organisateur programmation estivale	15 FERMÉ
13h à 15h Atelier culinaire		\$ ! 16h30 à 18h Gymnastique sensorielle	\$ ! 18h30 à 21h "Guérir nos blessures"	16
19 FERMÉ <i>Journée nationale des patriotes</i>	20 * 9h à 11h Conditionnement physique 13h à 15h30 Souhaitons la bienvenue à l'intervenant mystère	\$ ! 13h à 15h Massage sur chaise	21 9h00 à 11h Atelier mieux-être	22 FERMÉ
9h à 11h Qi-Gong	27 * 9h à 11h Conditionnement physique	28 FERMÉ	29 9h00 à 11h Comité organisateur de l'AGA	30 FERMÉ
13h à 15h Atelier culinaire			\$ ! 18h30 à 21h "Guérir nos blessures"	

### HORAIRE ESTIVAL DU 1ER MAI AU 29 AOÛT

Notre local est ouvert à tous aux heures suivantes:

Lundi, mardi, jeudi de 9 h à 15 h 30

(Ouvert également le midi)

§ Activités payantes

\* Activités à l'extérieur de nos locaux

! Inscriptions obligatoires

819 293-6416

[www.traversedusentier.org](http://www.traversedusentier.org)

[info@traversedusentier.org](mailto:info@traversedusentier.org)

Venez nous voir:

Centre Gabrielle Granger  
690, Mgr Panet, bur. 107, Nicolet J3T 1W1



Suite ➔



### Ateliers du jeudi matin

**8 mai:** Atelier sur la garde-robe minimaliste (places limitées)

**15 mai:** Comité organisateur pour la programmation estivale

**22 mai:** Confection de pochettes de lavande et ses propriétés

**29 mai:** Comité organisateur pour l'AGA

### Massage sur chaise

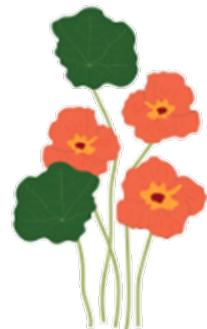
#### 15 minutes de pur bonheur

Une massothérapeute viendra offrir des séances de massage sur chaise. Places limitées, alors pensez à payer à l'avance pour réserver votre place. Premier.e arrivé.e, premier.e détendu.e !

**Tarif: 10 \$ pour 15 minutes (membres)**

### Soulignons le départ d'Anthony

Le mardi 6 mai, de 13h00 à 15h30, nous vous invitons à venir dire au revoir à notre stagiaire Anthony et à le remercier pour tout le temps qu'il a offert à notre organisme. Ce sera l'occasion de souligner son implication, de lui souhaiter bonne chance pour la suite, et de partager ensemble une part de gâteau!



### Horaire estival

**du 1er mai au 29 août**

Soyez à l'affût! Notre horaire change pour l'été. Le local sera ouvert à tous les lundis, mardis et jeudis de 9h00 à 15h30, incluant l'heure du dîner.

**Au plaisir de vous y voir!**

### Avis à tous les curieux et curieuses

Le 20 mai en après-midi, une nouvelle intervenante mystérieuse viendra faire son apparition parmi nous. Oui, oui, mystérieuse comme dans « on ne peut pas encore tout vous dire, mais on a hâte que vous la rencontriez ». On vous invite donc à passer nous voir pour lever le voile sur cette énigme humaine, apprendre à la connaître et surtout, lui offrir l'accueil chaleureux et plein de bonne humeur dont vous avez le secret !

**Indice:** Elle est super!

*"Donnez à ceux que vous aimez des ailes pour voler, des racines pour revenir, et des raisons de rester". -Dalaï Lama*

