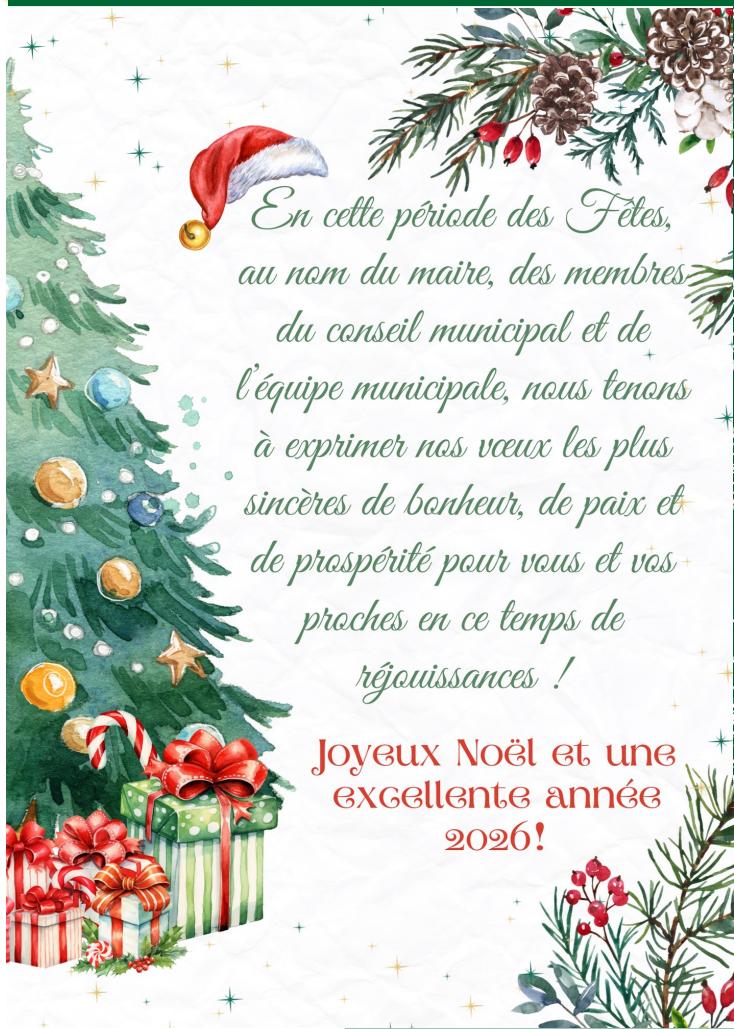




# Le Bulletin Municipal

Volume No 135 – Décembre 2025

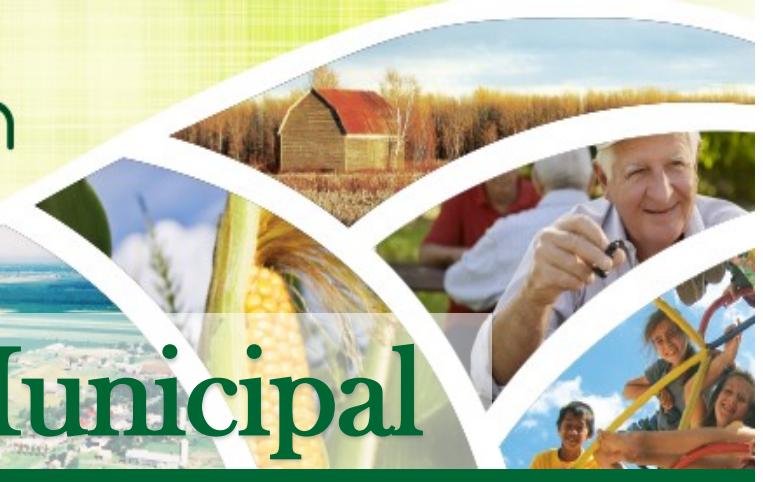


SONDAGE - Camp de jour de Saint-Zéphirin



Le conseil municipal souhaite avoir votre avis sur le camp de jour offert dans la municipalité. Que vous ayez ou non des enfants en âge de fréquenter le camp de jour, nous souhaitons connaître votre opinion et vos idées pour l'avenir du camp.

Temps requis pour remplir le sondage : environ 10 minutes.



Le conseil vous informe

Élections	p. 2
Bibliothèque	p. 2
Vie municipale	p. 3
FADOQ	p. 4
Vie communautaire	p. 4 - 7
Célébrations	p. 7
RIGIDBNY	p. 8





## 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 novembre 2025 s'élève à un montant de 144 425.51 \$.

## ÉLECTIONS MUNICIPALES 2025

Coûts pour les dernières élections :

Salaire et avantages sociaux :	7 100 \$
Avis juridique :	495 \$
Aliment et autres :	140 \$
Impression bulletins de vote :	4 450 \$
Total :	12 185 \$

Le procès-verbal des élections est accessible dans la section Élections 2025 sur le site web de la municipalité : [www.saint-zephirin.ca/Ma municipalité/Élections municipales](http://www.saint-zephirin.ca/Ma municipalité/Élections municipales)



## BIBLIOTHÈQUE





# Soirée Trad

avec le groupe

## BAQQHUS

Plus de 97 personnes ont pris part  
à cette soirée des plus festive !



Merci à tous les bénévoles qui se sont impliqués ainsi qu'à nos importants partenaires financiers. Grâce à vous, la soirée a été un succès !



Donald Martel  
Député  
Nicolet-Bécancour

Louis Plamondon  
Député  
Bécancour-Nicolet-Saurel-Alnôbak



## DES NOUVELLES DE LA FADOQ



♪ C'est Noël, comme chaque année ♪ Déjà !!! L'année a passé si vite. C'est le temps du petit mot pour transmettre nos vœux de bon anniversaire à nos fêtés.es du mois de décembre. Nous vous souhaitons la joie dans votre cœur, la santé dans votre corps et la paix dans votre maison !



**Fêtes de décembre**  
Pierre Camirand  
Benoît Jutras  
Martin Gamelin  
Diane Côté



Profitons aussi de l'occasion pour jeter un coup d'œil à notre calendrier d'activités restantes pour l'année 2025-2026 :

ACTIVITÉ	LIEU	DATE
Dîner des Fêtes	Salle communautaire St-Zéphirin <small>* Prix du billet 45 \$, incluant le spectacle du chansonnier Yves Desrochers et la conférence sur la sécurité à la maison par la responsable municipal en titre.</small>	14 décembre, 11h30
Un brunch dominical	Au Le St-Zeph, St-Zéphirin	15 février
Un dîner de cabane à sucre	Ambiance idéal, Nicolet	20 mars
Un bingo intergénérationnel	Salle communautaire	Le mercredi de la semaine de relâche
Assemblée Générale Annuelle	Salle communautaire	25 avril

*Nous prenons aussi de le temps de souhaiter à chacun et chacune de vous un très joyeux temps des Fêtes en compagnie de ceux que vous aimez. ❤ Que chaque minute de ce temps de réjouissance soient rempli de joie, de paix et d'amour !*

*Un très joyeux Noël et un heureux temps des Fêtes ★*

À la prochaine !

Votre conseil d'administration du club FADOQ St-Zéphirin

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



### Nos aînés à domicile : veillons ensemble à leur sécurité

Au Québec, plus de 96 % des personnes âgées de 65 ans et plus vivent chez elles. C'est une belle preuve d'autonomie et d'attachement à leur milieu de vie. Pour que cette réalité demeure possible le plus longtemps, il est essentiel que nous, comme communauté, soyons attentifs à leur sécurité. Certaines personnes peuvent être plus vulnérables, surtout si elles vivent seules, ont des troubles de mémoire ou de mobilité, ou sont en convalescence. Dans ces cas, un malaise ou une chute peut devenir dangereux si la personne n'est pas en mesure d'appeler elle-même les secours. Heureusement, plusieurs services existent pour offrir soutien et tranquillité d'esprit :

SécuriCAB : un appel automatisé chaque jour pour s'assurer que tout va bien. Gratuit et offert aux aînés des MRC de Bécancour et de Nicolet-Yamaska. Pour en savoir plus : 819-288-5533 poste 2

**Suite** ➔



Allo-Ami : un appel amical quotidien, fait par un bénévole, pour briser l'isolement et veiller au bien-être.

### Centre d'action bénévole

**Voisinage solidaire** : un voisin attentif peut remarquer les petits signes inhabituels et offrir son aide. Ensemble, on veille les uns sur les autres.

**Boutons d'alarme et systèmes de télésurveillance** : des dispositifs discrets permettent d'appeler les secours en cas d'urgence. Plusieurs options existent selon les besoins et le budget, en voici un exemple: <https://www.fadoq.ca/reseau/rabais/sante-beaute/protection-csl-alerte-medicale>

Avant de choisir un service, il est important d'en discuter avec la personne concernée, dans le respect et la bienveillance. Que vous soyez un aîné ou un proche, prenez le temps de parler des solutions possibles. Comprendre quoi faire en cas d'urgence, c'est se donner les moyens de vivre sereinement, en toute confiance.

Pour plus d'info: <https://www.ciusssmcq.ca/soins-et-services/soutien-a-l-autonomie/securite-des-aines-vivant-seuls>



**Collecte de canettes et de bouteilles consignées**

Commencez dès maintenant pour la collecte de janvier!

Pour le nouveau parc-école à Saint-Zéphirin!

10 JANVIER 2026

APPORTEZ VOS SACS À LA CAFÉTERIA DE L'ÉCOLE ENTRE 13H ET 16H

Contactez Grégory 819-469-5190

### FORMATIONS MÉTIERS SEMI-SPÉCIALISÉS

Sans frais \*

ASP CONSTRUCTION

SERVICE DE GARDE

SERVICE À LA CLIENTÈLE

DU 12 JANVIER AU 27 MARS 2026

HYGIÈNE ET SALUBRITÉ

\* Possibilité d'obtenir un soutien financier du gouvernement du Québec (selon certains critères d'admissibilité).

Formation générale des adultes de la Rivaine

INFORMATION ET INSCRIPTION

Valérie Gamelin  
819 293-5968, poste 6732  
gamelinva@cssdr.gouv.qc.ca

Avec la participation financière de : Québec le SAE



# Yoga sur et avec chaise

Pour femmes et hommes

Les mardis de 9 h à 10 h du 13 JANVIER au 31 MARS 2026

Coût: 150.00 \$

Session de 12 semaines

Porter des vêtements confortables

Enseignante: Julie Blanchette, 13 ans d'enseignement,  
membre de la Fédération Francophone de yoga

Pour inscription: Téléphone 579 564-2025, par  
courriel: [eilujettehcnalb@gmail.com](mailto:eilujettehcnalb@gmail.com) ou au 1er cours

Lieu: Centre communautaire, Saint-Zéphirin-de-Courval,  
au 950, rue des Loisirs

**Inscription dès le  
6 janvier 2026**



## yoga doux

Catégorie: Débutant - Aucune expérience requise - 12 ans et +

Les jeudis de 18 h à 19 h du 15 JANVIER au 2 AVRIL 2026

Coût: 150 \$ - Rabais de 50 \$ si inscription au Yoga chaise et  
Yoga doux

Session de 12 semaines

Accessoires requis (disponible dans les magasins à grandes  
surfaces): 1 tapis de yoga (4 ou 5 mm d'épaisseur)

2 blocs de yoga

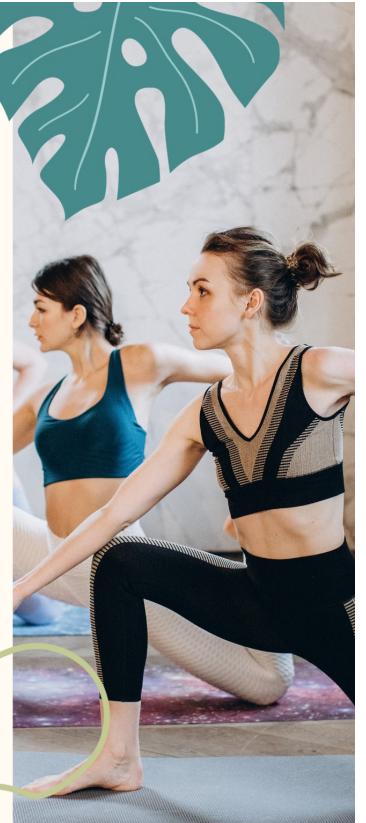
1 sangle de yoga

Porter des vêtements confortables

Enseignante: Julie Blanchette, 13 ans d'enseignement,  
membre de la Fédération Francophone de yoga

Pour inscription: Téléphone 579 564-2025, par  
courriel: [eilujettehcnalb@gmail.com](mailto:eilujettehcnalb@gmail.com) ou au 1er cours

Lieu: Centre communautaire, Saint-Zéphirin-de-Courval,  
au 950, rue des Loisirs





Dimanche	7 décembre	09h30	Saint-Zéphirin	Aucune
		09h30	Saint-Elphège	(Le centre communautaire n'est pas disponible.)
		10h45	Cathédrale	Messe
Dimanche	14 décembre	09h30	Port Saint-François	Messe
		10h45	Sainte-Monique*	Messe
		10h45	Cathédrale	Messe
* Messe à l'occasion du 100 <sup>e</sup> anniversaire de monsieur Rosaire Therrien.				
Dimanche	21 décembre	09h30	Port Saint-François	Célébration dominicale de la Parole
		09h30	Saint-Zéphirin	Messe
		10h45	Cathédrale	Messe
		14h00	Cathédrale	Célébration du Pardon
Mercredi	24 décembre	16h00	Saint-Zéphirin	Messe
		16h00	Cathédrale	Messe
		19h00	Port Saint-François	Messe
		Minuit	La Visitation	Messe
		Minuit	Cathédrale	Messe
Jeudi	25 décembre	10h00	Baie-du-Febvre	Messe
		10h00	Cathédrale	Messe
Dimanche	28 décembre	09h30	Port Saint-François	Célébration dominicale de la Parole
		09h30	Baie-du-Febvre	Messe
		10h45	Cathédrale	Messe
Jeudi	1 janvier	10h00	Baie-du-Febvre	Messe
		10h00	Cathédrale	Messe



## 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 \*\*\*



RIGIDBNY

ORDURES MÉNAGÈRES  
BAC DE RÉCUPÉRATION

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			

La collecte du  
25 décembre est  
devancée au  
**23 décembre !**



## CHANGEMENT DE FOURNISSEUR NOUVEAU CALENDRIER DE COLLECTES

MRC BÉCANCOUR-NICOLET-YAMASKA

À la suite d'un changement de fournisseur pour la collecte des ordures et des matières recyclables, le calendrier des collectes sera modifié à compter du **1er janvier 2026**



**Vous recevrez le nouveau calendrier par la poste dans les prochaines semaines.**

Il sera également possible de télécharger le calendrier sur notre site web: [www.rigidbny.com/collectes](http://www.rigidbny.com/collectes)

**RIGIDBNY**

Régie intermunicipale  
de gestion intégrée des déchets  
Bécancour-Nicolet-Yamaska

SITIO WEB  
[WWW.RIGIDBNY.COM](http://WWW.RIGIDBNY.COM)  
TELÉFONO  
819-294-2999  
FACEBOOK

### IMPORTANT

1er janvier 2026  
collecte d'ordures  
supplémentaire  
pour les  
municipalités  
suivantes

Aston-Jonction  
Baie-du-Febvre  
Grand-St-Esprit  
La-Visitation-de-  
Yamaska  
St-Célestin Village  
St-Célestin Paroisse  
St-Léonard-d'Aston  
Ste-Monique  
Ste-Perpétue  
St-Wenceslas  
St-Zéphirin-de-  
Courval  
Ste-Eulalie



Nouveau calendrier à venir !  
Surveillez la poste !

Collecte  
d'ordures Jeudi  
1er janvier 2026 !

N'oubliez pas de  
placer votre bac  
noir la veille !





# 2025 Décembre



LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
10h à 11h30 Qi-Gong  \$ 13h à 15h Atelier culinaire	! 10h à 11h30 Création carte de Noël  13h à 14h30 Atelier mieux-être L'Art de ralentir	! \$ 8h45 à 10h Acupuncture (groupe 2)	Fermé  !13h à 15h Ma progression en 2025 (1/2)	10h à 11h30 Chanter c'est santé (Spécial Noël)  13h à 14h Remise en forme rythmée (Bras de Feu)
10h à 11h30 Qi-Gong  \$ 13h à 15h Atelier culinaire	10h à 11h30 Art libre Thème: Les fêtes  13h à 14h30 Quand arrive le temps des Fêtes	Fermé	Fermé  !13h à 15h Ma progression en 2025 (2/2)	\$! 10h à 12h Atelier sur les huiles essentielles (DIY)  13h à 14h Remise en forme rythmée (Move)
10h à 11h30 Qi-Gong  13h à 15h Milieu de vie	\$! 9h à 16h Cuisine des 3 pâtés Spécial Noël	Fermé  \$! 17h à 20h Party Noël Chanter c'est Fêter !	Fermé  13h à 15h Jeux de société	Fermé
22	23	24	25	26
	<b>Fermé pour le temps des fêtes</b>			
29	30	31	1	2
10h00 à 13h00 Brunch de Noël en Pyjama (Apportez un fruit)				
	<b>Fermé pour le temps des fêtes</b>			

#### Un espace pour vous, en dehors des activités du calendrier !

Notre local est un lieu ouvert où vous pouvez venir vous déposer et profiter d'un moment de détente. Une intervenante est sur place pour vous accueillir et échanger avec vous aux heures suivantes :

Lundi mardi, jeudi et vendredi : de 12h00 à 15h30

Mercredi : Fermé

Pour une rencontre individuelle avec l'une de nos intervenantes, veuillez prendre rendez-vous par téléphone.

819 293-6416

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

Venez nous voir:  
Centre Gabrielle Granger  
690, Mgr Panet, bur. 107, Nicolet J3T 1W1



Nous vous souhaitons douceur et magie en cette période de réjouissances. Que la nouvelle année soit sereine et remplie des petits bonheurs de la vie.

Meilleurs vœux à vous et à toutes les personnes qui vous sont chères!

Desjardins  
Caisse de Nicolet



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

@Municipalité  
Saint-Zéphirin

#### Huiles essentielles DIY

**Vendredi 12 décembre de 10h00 à 12h00**

Lors de cet atelier DIY, vous découvrirez les huiles essentielles de Noël utiles pour éviter les microbes du temps des Fêtes, et vous fabriquerez également votre propre produit antibactérien de Noël.

#### Cuisine des 3 pâtés / Viens mettre tes mains à la pâte!

**Mardi 16 décembre de 9h00 à 16h00 (Maximum 10 personnes)**

Venez aider l'équipe de La Traverse à préparer des pâtés pour le party de Noël et profitez de la possibilité de repartir avec un pâté de votre choix (\$).

Lors de votre inscription, veuillez nous indiquer le type de pâté que vous souhaitez. (Pâté mexicain, pâté au poulet ou tourtière).

#### Party de Noël : Chantez c'est Fêter

Venez au party de Noël vêtus aux couleurs du temps des Fêtes. Accueil, apéro, souper, karaoké et remise de cadeaux.

**5 \$ payable lors de votre inscription.**

#### Brunch de Noël en pyjama

Pour préserver la magie de Noël et l'esprit des Fêtes à La Traverse, nous vous invitons à bruncher avec nous dans une ambiance conviviale.

Apportez votre fruit et venez partager un beau moment ensemble ! Réservé aux membres seulement.

Prenez note que nous publions les publicités ou les textes tels que regus et ne sommes pas responsable des erreurs de syntaxe et de grammaire. Retrouvez une version en couleur du bulletin sur notre site web ([www.saint-zephirin.ca](http://www.saint-zephirin.ca)) ou sur le lien par la page facebook. Prenez aussi note que la version web pourra contenir plus de pages. Le nombre de pages du bulletin imprimé est limité à huit.