



Saint-Zéphirin
de Courval

Le Bulletin Municipal

Volume No 141 – juin 2026

Fête nationale du Québec

- FESTIVITÉS DÈS 13H
- ACTIVITÉS FADOQ
- FEUX D'ARTIFICE
- FEU DE JOIE
- JEUX GONFLABLES
- CAMIONS-RESTAURANTS ET BAR
- ARGENT COMPTANT
- ANIMAUX INTERDITS SUR LE SITE



**SAINT-ZÉPHIRIN-
DE-COURVAL**

Parc des Familles - 950, rue des Loisirs

23 juin



15H
COLETTE PIROÛETTE
en duo avec
JONATHAN GUIMOND

20H
KOSKONBOIS
Hommage à
MARJO/CORBEAU



17H30
L'EXPÉRIENCE
K-POP LIVE

22H
NICOLAS LANGLOIS
avec
DOUBLE JEU



En partenariat avec
Québec

SSJB
Société Saint-Joseph d'Assistance
du Centre de Québec

Desjardins
Caisse de Nicolet

**Les Fondations
André
Lemaire Inc.**

**Lo
S
ps**
St-Joseph

**Saint-Zéphirin
de Courval**

ST-ZÉPH

Archange
Custom Cycles

**JEUDIS
à Chansons**
présentés par
SécuriAide

**2
JUILLET**

À 19 H 30

**ARTISTE
Landy Rose
band**

DÈS 17 H 30 CANTINE - HOT-DOG, GRILLED-CHEESE,
BRÈUVAGES, GRIGNOTINES *
JEU LUDIQUÉ - MOTS CACHÉS GÉANTS (PRIX À GAGNER)
TIRAGE MOITIÉ-MOITIÉ *
* AU PROFIT DE LA CORPORATION DES LOISIRS

**SAINT-ZÉPHIRIN-
DE-COURVAL**
(Centre communautaire,
950A rue des Loisirs)

En cas de mauvais temps, le spectacle
aura lieu au même endroit.

Venez bouger et danser avec les artistes!

nousTV

SécuriAide
Assurance vie différente

SSJB
Société Saint-Joseph d'Assistance
du Centre de Québec



**Offre d'emploi
p.6-7**

Le conseil vous informe
Vie municipale
FADOQ
Vie communautaire
Offre d'emploi
Célébrations & Décès
RIGIDBNY

p. 2
p. 3, 6
p. 3
p. 4-5, 7-8
p. 6-7
p. 7
p. 8

SUIVEZ-NOUS SUR FACEBOOK! @Municipalité
Saint-Zéphirin



CORRESPONDANCE

Le fonds d'assurances des municipalités du Québec (FQM Assurances) a terminé l'année avec des résultats financiers records, comptabilisant un surplus de 19 M\$. Des ristournes totalisant 2 M\$ pour l'année 2026 à ses assurés. Pour la Municipalité notre ristourne s'élève à 696.60 \$ (301.45 \$ Ristourne-Fidélité et 395.16 \$ Ristourne-Performance).

NOUVELLES SIGNALISATIONS SUR LA ROUTE DE L'ÉGLISE

La tenue d'événements majeurs du Bistro 2.22 entraîne régulièrement un achalandage important et un volume accru de véhicules (auto et moto) créant des entraves à la circulation. La municipalité souhaite assurer une circulation fluide et sécuritaire en tout temps, particulièrement lors des périodes d'affluence. L'installation d'une signalisation claire et permanente interdisant le stationnement des véhicules et des motos sur la route de l'Église sera installée.

TRAVAUX D'AUTOMATISATION À LA STATION DE POMPAGE DE LA MUNICIPALITÉ DE LA VISITATION

La Municipalité de la Visitation-de-Yamaska procède à l'installation d'un nouveau système de contrôle de télémétrie pour la distribution d'eau potable à sa station de pompage (coûts : 24 840 \$ avant taxes). Les coûts d'immobilisation sont répartis entre les municipalités bénéficiaires selon le pourcentage de débits réservés établi.

DEMANDE DE CONTRIBUTION FINANCIÈRE POUR L'ACTIVITÉ SPYDERFEST

La Municipalité accorde une contribution financière de 250 \$ à l'organisation du Spyderfest 2026, qui se tiendra le 4 juillet prochain.

DÉFI VÉLO POUR LA MAISON DES GREFFÉS LINA CYR – 20^E ÉDITION

La Maison des greffés Lina Cyr organise la 20^e édition du Défi-vélo. Une randonnée ayant pour objectif de promouvoir l'activité physique et de sensibiliser la population à l'importance du don d'organes. L'événement

annuel de 120 cyclistes relie Beloeil à Lévis (300 km) passeront dans la Municipalité le 10 juillet.

FÊTE MUNICIPALE – FADOQ

Le Club FADOQ de St-Zéphirin organise pour une 4e année une fête extérieure style méchoui ouverte à tous. La Municipalité accepte de payer les coûts pour la location d'un chapiteau, de tables et de chaises pour un montant de 1 936.75 \$ (taxes en sus).

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 mai 2026 s'élève à un montant de 171 011.03 \$.

Saint-Zéphirin de Courval
**SÉANCES DU
CONSEIL
MUNICIPAL**
Lundi 6 juillet 2026, 20 h
Lundi 10 août 2026, 20 h

Saint-Zéphirin de Courval
**LE BUREAU MUNICIPAL
SERA FERMÉ**
24 juin - Bonne Fête Nationale!
1er juillet
Vacances de la construction:
17 juillet au 2 août

Le [Bulletin Municipal](#) fera relâche en **juillet et août 2026**. Il reviendra dans une nouvelle version en septembre. Continuer de vous informer par le site web de la municipalité: www.saint-zephirin.ca et sur Facebook.

Saint-Zéphirin de Courval



VIE MUNICIPALE

Bonjour à tous,

L'heure est venue pour moi de tourner une page importante de mon parcours professionnel. Je pars vers de nouveaux horizons le 18 juin. Ces deux années et demie passées à vos côtés ont été bien plus qu'un simple emploi : une véritable aventure humaine et professionnelle. Merci pour votre accueil chaleureux dans votre belle municipalité! Je garderai un excellent souvenir de toutes les personnes avec qui j'ai pu collaborer et échanger. Au plaisir de vous croiser à nouveau !

Sincèrement, *Monique Manseau.*



DES NOUVELLES DE LA FADOQ



Quelques mots pour vous parler des activités que le Conseil administratif a prévu pour le Club durant l'année 2026-2027. Voici :

Quand ?	Quoi ?	Où ?
21 août	Méchoui	Parc familial Raymond Turcotte
26 septembre	Voyage organisé, autobus réservé pour l'occasion.	La Grange perdue à Ham-Nord Fromagerie du Presbytère
13 novembre	Spectacle d'humour avec Daniel Lemire et Denis Bouchard. Un 5 à 7 est prévu avant le spectacle.	Théâtre Belcourt, Baie-du-Febvre
13 décembre	Repas de Noël et surprises	Salle communautaire
14 février	Brunch de la St-Valentin	Bistro Le St-Zeph 2.22, St-Zéphirin
Semaine de relâche scolaire	Bingo intergénérationnel	Salle communautaire
Fin mars	Cabane à sucre	L'Ambiance idéal, Nicolet
24 avril	AGA couplée avec souper et des jeux	Centre communautaire

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.es et la température le permet. Cet automne, durant la saison régulière, le pickleball et le palet se pratiquent à la salle communautaire, en après-midi 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

Dany Drolet Martin Lemire Guy Proulx Sylvain Desgranges France Laforce	Jeannine Chartrand Sylvain Paquette Normand Courchesne André Lemaire Gaétan Prince Liliane Lemaire
--	---



Que cette nouvelle année de vie soit une belle occasion de réjouissances dans la paix et l'amour. Gâtez-vous, l'occasion est belle ! Nous sommes fiers de vous compter parmi nos membres !

À tous nos membres, prenez soin de vous et à la prochaine !

Votre Conseil d'administration 2026-2027 du Club FADOQ St-Zéphirin
Yvan, André, France, Josée, Gaston, Caroline et Gisèle

L'ÉTÉ À ST-ZEPH ! POUR NE RIEN MANQUER !

Fête nationale du Québec

23 juin

Parade de vélos 13 h 30
 Activités FADOC, Camions-restaurants, Bar, Feu de joie, Feux d'artifice.

Spectacles musicaux dès 15 h :
 Colette Piroüette et Jonathan Guimond
 L'expérience K-POP Live à 17 h 30
 Koskonbois à 20 h
 Nicolas Langlois et Double Jeu à 22 h

Les Jeudis en Chansons



2 juillet
 19 h 30

Spectacle :
Landy Rose band

Cantine dès 17 h 30
 Mots cachés géants (Prix à gagner)
 Moitié-moitié

Lieu : Pavillon
 Raymond-Turcotte
 900, rue Saint-Joseph

Si pluie :
 Centre communautaire
 950, rue des Loisirs

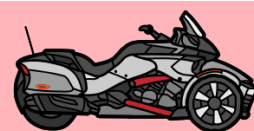


Représentation en Plein-Air

14 août



En fin d'après-midi
 Kiosques d'artisans
 Repas et breuvages sur place (\$) **950, rue des Loisirs**



Spyder-Loup Fest

4 juillet

Dès 10 h



MÉCHOUI de la FADOC

pour TOUS !



21 août 17 h

Coût : 40 \$
 Billets au : 819 475-5363
 819 991-2234

Sous la tente
 au Pavillon
 Raymond-Turcotte
 900, rue Saint-Joseph

FESTIVAL TRAD (\$) 21 novembre

Groupe invité: Les Pattes à Boeux



Document à conserver !

L'ÉTÉ À ST-ZEPH ! POUR NE RIEN MANQUER !



PÉTANQUE

19 h
Les mercredis soirs

Appportez vos boules ! 

Lieu ; À côté du 950, rue des Loisirs



RALLYE DE VÉLOS

Pour tous!

SEPTEMBRE

Parcourez la municipalité à vélo pour dénicher les indices cachés. Prenez une pause bien méritée aux haltes cyclistes pour refaire vos forces!



Pickleball

9 h à 11 h Bienvenue à tous !

Les lundis et les vendredis

Raquettes, balles et filet disponibles au terrain de tennis rue des Loisirs 

BIBLIOTHÈQUE



Horaire :
Lundi : 13 h 30 à 15 h 30
Mercredi: 18 h 30 à 20 h 30
Samedi: 10 h à 12 h

Club de lecture d'été pour les jeunes !
Fermé: le 24 juin, le 1er juillet et lors des vacances de la construction: du 19 juillet au 1er août. Faites des provisions de livres !
De retour le 3 août à 13 h 30.
Le double de nouveaux livres du réseau après le 18 août !

950, rue des Loisirs

CROQUE-LIVRES

Livres en libre service !

Parc au bassin d'eau rang Saint-Pierre 

VOYAGE ORGANISÉ*

26 SEPTEMBRE **15\$**

- Grange Pardue-Ferme brassicole
- Fromagerie du presbytère

Départ du centre communautaire 950, rue des Loisirs: **10 h en autobus**

Billets au : 819 475-5363
819 991-2234

 *Pour les membres de la FADOQ 



SUIVEZ-NOUS !

- Facebook Municipalité Saint-Zéphirin
- Facebook Loisirs St-Zeph
- Page web : www.saint-zephirin.ca
- Le Bulletin Municipal dès septembre

Document à conserver ! 



Offre d'emploi



Saint-Zéphirin
de Courval

Agent(e) de bureau - Communication

Sous l'autorité de la direction générale, la personne titulaire de ce poste assure un service aux citoyens de première ligne, soutient les communications internes et externes de la municipalité, assure diverses activités de communication afin de faciliter la circulation de l'information, elle contribue également au bon fonctionnement des tâches administratives par un soutien polyvalent et rigoureux.

Responsabilités principales

- Accueillir les citoyens et répondre aux demandes d'information de manière professionnelle.
- Gérer les communications numériques, y compris les médias sociaux et autre outils en ligne.
- Effectuer divers suivis opérationnels et administratifs.
- Rédiger et réviser divers documents, notes internes et correspondances officielles.
- Gérer le calendrier des réservations du centre communautaire.
- Maintenir les systèmes de classement et assurer l'organisation des dossiers.
- Recevoir et comptabiliser les paiements des taxes et comptes recevables.
- Collaborer avec les différents départements afin de soutenir les priorités de l'équipe.

Qualifications requises

- Diplôme d'études professionnelles en secrétariat, communication, administration ou dans un domaine connexe.
- Aptitudes pour les communications et excellentes compétences en français écrit et oral.
- Maîtrise de la suite MS Office.
- Expérience d'au moins 2 ans dans un poste similaire.
- Solides aptitudes en organisation et gestion des priorités.
- Capacité à gérer plusieurs tâches simultanément avec efficacité.

Atouts

- Expérience avec des outils de conception graphique.
- Connaissance des plateformes de gestion des médias sociaux.
- Expérience dans un secteur similaire.

**«Devenez le lien
entre la municipalité
et ses citoyens!»**



VIE MUNICIPALE



Conditions de travail

- Poste permanent à temps plein 30 h semaine (lundi au jeudi).
- Échelle salariale se situe entre 23,25 \$ et 28,85 \$ établi en fonction de l'expérience et compétences.
- Avantages sociaux complets offerts selon la politique de l'organisation
- Possibilités de perfectionnement et de développement professionnel.

Pour postuler **25 juin 2026**

Si vous possédez le profil recherché, veuillez faire parvenir votre curriculum vitae ainsi qu'une lettre de présentation par courriel au municipalite@saint-zephirin.ca. Merci d'indiquer **Agent de bureau - Communication** dans l'objet de votre message. La date limite pour soumettre votre candidature est le 25 juin 2026, 16 h. Seules les personnes retenues pour une entrevue seront contactées.

Municipalité de Saint-Zéphirin-de-Courval
1232, rang Saint-Pierre, Saint-Zéphirin (Québec) J0G 1V0
450.564.2188

Nous remercions les candidats pour leur intérêt à ce poste.
 La Municipalité de Saint-Zéphirin respecte l'équité en emploi.



VIE COMMUNAUTAIRE

Célébrations

950, rue des Loisirs Centre communautaire

Sincères condoléances
nos pensées accompagnent



La famille de
Madame
Yvette Béliveau

Elle était la doyenne de Saint-Zéphirin



Dimanche	14 juin	09h30 10h45 10h45	Port Saint-François Sainte-Monique Cathédrale	Messe Messe Messe
Dimanche	21 juin	09h15 09h30 10h45	Saint-Zéphirin Port Saint-François Cathédrale	Messe Messe Messe
Dimanche	28 juin	09h15 09h30 10h45	Baie-du-Febvre Port Saint-François Cathédrale	Messe Célébration dominicale de la Parole Messe
Dimanche	5 juillet	09h15 10h45	Saint-Elphège Cathédrale	Messe Messe
Dimanche	12 juillet	09h15 09h30 10h45	Saint-Zéphirin Port Saint-François Cathédrale	Messe Messe Messe
Dimanche	19 juillet	09h30 09h30 10h45	Sainte-Monique Port Saint-François Cathédrale	Messe Célébration dominicale de la Parole Messe

DÉCHETS ULTIMES ENCOMBRANTS**RÉCUPÉRATION**

1^e: 28 mai
 2^e: 30 juillet
 3^e: 1^{er} octobre

JUIN

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

**AOÛT**

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					

JUILLET

D	L	M	M	J	V	S
				1	2	3
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	

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 Anshma®

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

LA FERME MICHERET, MAÎTRE-ÉLEVEUR POUR LA 4E FOIS

Le 17 janvier 2026, la Ferme Micheret est la première de la province à recevoir le titre de maître-éleveur pour une quatrième fois. C'est la troisième fois que cette génération de producteurs obtient la plaque de maître-éleveur, les deux précédentes remontant à 2011 et à 1998. La toute première de l'histoire de la ferme avait été remportée en 1986 par Michel Lemire, le père de Mathieu et Martial. Selon les règles actuelles, une ferme ne peut obtenir la plaque de maître-éleveur qu'une fois aux 14 ans selon certaines conditions. Elle doit avoir accumulé assez de points sur la conformation des vaches et à leur productivité laitière.

Texte complet et photographie: laterre.ca/actualites/elevage/la-ferme-micheret-maitre-eleveur-pour-la-4e-fois/



TOURNOI DE GOLF MIXTE AMICAL
ST-ZEPH OPEN 2026

samedi
25 juillet

Club de golf Le Drummond
 (Saint-Majorique)



Espace limitée !
 Pour les gens originaires ou ayant déjà
 demeurés à Saint-Zéphirin
Réserver vite !

DÈS 11 h

COÛT 88 \$ PAYABLE À L'AVANCE
 REPAS COMPRIS

RÉSERVATION:

Michel Leblanc 613 294-5474

*Transfert par Interac avec ce
 courriel: michel.leblanc@rogers.com

Prenez note que nous publions les publicités ou les textes tels que reçus 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) ou sur le lien par la page facebook. Prenez aussi note que la version web pourrait contenir plus de pages. Le nombre de pages du bulletin imprimé est limité à huit.

INVESTIR AU-DELÀ DE L'ARGENT

Faire vibrer notre culture, c'est donner vie à ce qui nous réunit.

Votre caisse est fière de contribuer aux événements de votre été.

Desjardins (Caisse de Nicolet)



Desjardins
 Caisse de Nicolet



Ne laissez pas les insectes gâcher votre été!

Avec le retour des beaux jours, moustiques, mouches noires, guêpes et tiques reprennent aussi leurs activités! Si la plupart des piqûres sont bénignes, certaines peuvent entraîner des réactions plus importantes ou transmettre des maladies, comme la maladie de Lyme.

Prévenir les piqûres

Quelques gestes simples peuvent faire une grande différence :

- Porter des vêtements longs et de couleur pâle lors de vos randonnées.
- Appliquer un chasse-moustiques approuvé contenant du DEET ou de l'icaridine (en respectant les instructions).
- Éviter les zones boisées ou à hautes herbes, surtout à l'aube et au crépuscule.
- Utiliser des moustiquaires pour dormir ou profiter de l'extérieur.

Soulager les réactions

En cas de piqûre, nettoyez la zone à l'eau et au savon. Appliquez une compresse froide pour réduire l'enflure et soulager les démangeaisons. Évitez de gratter pour ne pas provoquer d'infection.

Certaines personnes peuvent développer une réaction allergique plus grave (enflure importante, difficulté à respirer, étourdissements). Dans ce cas, consultez un professionnel de la santé rapidement ou appelez le 911.

Et les tiques?

Inspectez toujours votre corps après une activité en nature. Si vous trouvez une tique, retirez-la avec une pince fine, sans la tordre, puis conservez-la dans un contenant propre. Notez la date et le lieu où vous vous êtes fait piquer. Après avoir retiré la tique, appelez Info-Santé 811. L'infirmière vous indiquera si vous devez consulter un professionnel de la santé. Un traitement préventif pourrait vous être offert en pharmacie selon votre situation. Les tiques peuvent être porteuses de la maladie de Lyme. Le risque est accru dans certaines régions du Québec considérées comme « zones endémiques ». Pour en apprendre plus, visitez le [site Web de l'INSPQ](#).

Même si les insectes font partie de l'été, ne les laissez pas vous empêcher de profiter du plein air!

Pour plus de conseils, visitez le ciusssmcq.ca/été.





Saviez-vous que la Fondation peut vous aider si vous souffrez d'apnée du sommeil?

La Fondation Santé Bécancour–Nicolet–Yamaska peut offrir un appareil CPAP neuf ou usagé (vérifié) en échange d'une contribution symbolique de 200 \$ ou 100 \$.

- ✓ Pour être admissible, 4 conditions s'appliquent :
 - 1 Être résident(e) de Bécancour–Nicolet–Yamaska
 - 2 Ne pas avoir d'assurance privée ni d'autre agent payeur (ex. CNESST)
 - 3 Être considéré(e) à faible revenu selon les critères de Revenu Québec
 - 4 Détenir une prescription valide (moins de 2 ans) pour un CPAP

☎ Information et démarches : 819 293-2071, poste 52382

🙏 Merci à notre partenaire **Unimédic** qui rend possible ce programme de don au bénéfice de la population.

♻️ Vous avez un CPAP que vous n'utilisez plus?

Nous invitons les personnes qui souhaiteraient en faire don à nous contacter si l'appareil répond aux critères suivants :

- ✓ Appareil de moins de 5 ans
- ✓ Appareil en bonne condition d'utilisation

Un petit geste peut faire une grande différence pour la santé et la qualité de vie d'une personne de notre communauté!



Réduisez vos déchets avec un déménagement écolo :

Triez le superflu. Donnez et vendez. Allez à l'écocentre. Utilisez vos bacs, valises et sacs pour réduire les boîtes.

Après : dépliez vos boîtes et placez les dans votre bac bleu, un peu à la fois.

Déménagement SOYEZ PRÊTS!



2026 Juin



LUNDI	MARDI	MERCREDI FERMÉ	JEUDI	VENDREDI
10h à 11h30 ¹ Qi-Gong ! 13h30 à 15h30 Atelier de ressourcement	10h à 11h30 ² Atelier mieux-être 12h à 15h30 Milieu de vie	³ Fermé	⁴ Fermé ! \$ 13h30 à 15h Gymnastique sensorielle	⁵ 9h à 12h Un café avec Nicole: Roadtrip au Québec ! 13h30 à 14h30 Vague Nado
10h à 11h30 ⁸ Qi-Gong ! 13h30 à 15h30 Atelier de ressourcement	10h à 11h30 ⁹ Atelier mieux-être 12h à 15h30 Milieu de vie	¹⁰ Fermé	¹¹ Fermé ! \$ 13h30 à 15h Gymnastique sensorielle	¹² 9h à 12h Conférence huiles essentielles pour l'été ! 13h30 à 14h30 Vague Nado
10h à 11h30 ¹⁵ Qi-Gong ! 13h30 à 15h30 Atelier de ressourcement	10h à 11h30 ¹⁶ Atelier mieux-être 12h à 15h30 Milieu de vie	¹⁷ ! 17h à 20h Assemblée générale annuelle	¹⁸ Fermé ! \$ 17h à 20h Atelier soins de la peau et des cheveux	¹⁹ 9h à 12h Le petit café de La Traversée: Quoi faire cet été ! 13h30 à 14h30 Vague Nado
10h à 11h30 ²² Qi-Gong ! 13h30 à 15h30 Atelier de ressourcement	10h à 11h30 ²³ Atelier mieux-être 12h à 15h30 Milieu de vie	²⁴ Fermé (Fête de la Saint-Jean-Baptiste)	²⁵ Fermé	²⁶ ! * \$ 12h à 24h Voyage Wendake
10h à 11h30 ²⁹ Qi-Gong 13h30 à 15h30 Inscription aux activités de juillet-août	10h à 11h30 ³⁰ Atelier mieux-être 12h à 15h30 Milieu de vie			

En plus des activités inscrites au calendrier, nous serons aussi heureux de vous accueillir : les lundis, mardis, jeudis et vendredis, de 12 h à 13 h.

INFO ACTIVITÉS

ATELIERS DE RESSOURCEMENT

Tous les lundis 13h30 à 15h30
Cet été, nos ateliers de ressourcement seront des moments de découverte de soi et des autres, tout en légèreté, dans la bonne humeur... avec une touche d'humour!

- 1er juin: Jeu à la découverte de soi et des autres
 - 8 juin: 3 petits bonheurs à partager
 - 15 juin: La ch'attitude
 - 22 juin: Jasons dictions
- Inscription obligatoire

ATELIERS MIEUX-ÊTRE

Tous les mardis 10h à 11h30
Les ateliers mieux-être offrent un espace pour ralentir, se recentrer et cultiver son bien-être au quotidien. Chaque rencontre propose des outils simples et concrets pour se sentir mieux, dans une ambiance chaleureuse et bienveillante.

- 2 juin: Le principe des petits pas
- 9 juin: Intégrer la pleine conscience
- 16 juin: Se faire un été agréable
- 23 juin: Rituel dynamisant (automassage)
- 30 juin: Marche pleine conscience

ATELIER SOIN DE LA PEAU ET DES CHEVEUX

Jeudi 18 juin 17h à 20h
Cet atelier vous invite à découvrir les bases des soins de la peau et des cheveux: connaître son type de peau, se créer une routine simple avec les produits adaptés, avoir des cheveux forts, brillants et en santé, etc. Vous repartirez avec de petits échantillons. Apportez votre repas!
Coût: 5\$ pour les membres
Inscription obligatoire

VOYAGE À WENDAKE

Vendredi 26 juin de midi à minuit
Joignez-vous à nous pour une expérience unique à Wendake : ouverture du POW-WOW, parcours illuminé Onhwa' Lumina et plusieurs autres belles découvertes au rendez-vous!

Coût: 80\$ pour les membres / 90\$ pour les non-membres
Inscription obligatoire



- \$ Activités payantes
- * Activités à l'extérieur de nos locaux
- ! Inscriptions obligatoires

819 293-6416
www.traversedusentier.org
info@traversedusentier.org

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

LE PETIT CAFÉ DE LA TRAVERSEE

Vendredis 5 et 19 juin 9h à 12h
À deux reprises ce mois-ci, notre local se transforme en charmant petit café, avec barista sur place. Venez savourer un latte, cappuccino ou espresso, et profiter d'un moment de détente en agréable compagnie.
Ouvert à toutes celles et ceux qui souhaitent partager un bon moment!

VAGUE NADO

Vendredis 5, 12 et 19 juin 13h30 à 14h30
Une activité en salle inspirée de la technique Nadeau, axée sur des mouvements simples, doux et continus. Ces exercices favorisent la souplesse, la mobilité et la détente, tout en respectant le rythme de chacun.
Inscription obligatoire



EXPLORE →

Notre calendrier des événements

TOUS LES ÉVÉNEMENTS PRÈS DE CHEZ VOUS,
AU MÊME ENDROIT.



Scanne et découvre
les événements
dans Nicolet-Yamaska



WWW.TOURISMENICOLETYAMASKA.COM

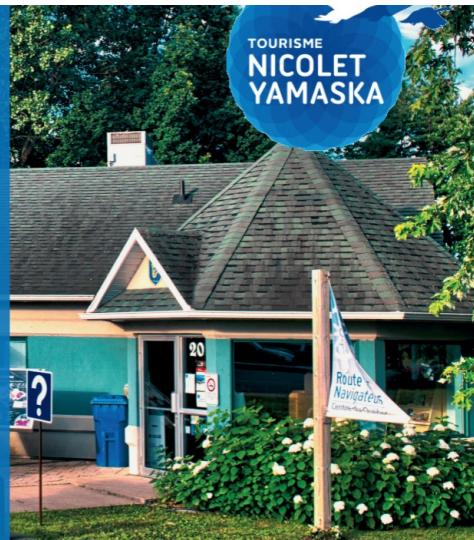


OUVERTURE

LE 24 JUIN 2026

BUREAU
D'INFORMATION
TOURISTIQUE

20, RUE NOTRE-DAME, NICOLET



www.tourismenicoletyamaska.com
819 293-6960 | 1 866 279-0444

DES PARCOURS NAUTIQUES À EXPLORER PRÈS DE CHEZ VOUS



B
ROUTE
BLEUE



Scanne et découvre
les circuits nautiques
dans Nicolet-Yamaska



Le Lien Maison de la Famille

Pierreville, le 1 juin 2026

81, rue Maurault
Pierreville (Québec) J0G 1J0

Avis de convocation – Assemblée générale annuelle

Bonjour,

C'est avec plaisir que le conseil d'administration et l'équipe du Lien Maison de la Famille vous invitent à participer à notre assemblée générale annuelle. Cette rencontre sera l'occasion de faire le bilan des activités réalisées au cours de l'année 2025-2026 et de vous présenter les orientations prévues pour la prochaine année.

Lors de cette assemblée, 4 postes au sein du conseil d'administration seront en élection. Si vous souhaitez vous engager davantage dans votre organisme et contribuer à sa mission, nous vous encourageons à poser votre candidature.

Informations importantes

Date : Jeudi 18 juin 2026

Heure : 17 h30

Lieu : 81, rue Maurault, Pierreville (dans les locaux du Lien)

Un repas sera servi sur place. Afin de faciliter l'organisation, nous vous invitons à confirmer votre présence auprès d'un membre de l'équipe. Merci également de nous informer à l'avance de toute allergie alimentaire.

Veuillez noter que 6 places seront disponibles à la halte-garderie.

Pour pouvoir exercer votre droit de vote lors de l'assemblée, il est nécessaire que votre carte de membre soit valide. Vous pouvez remplir le formulaire d'adhésion en ligne à l'adresse suivante : <https://lelienmaisonfamille.com/devenir-membre>

Nous espérons vous compter parmi nous pour ce moment important de notre vie associative.

Au plaisir de vous accueillir,

La direction, le conseil d'administration et toute l'équipe





PRIX POUR LE BÉNÉVOLAT DU CANADA
 CÉLÉBRONS LES CANADIENS QUI FONT UNE DIFFÉRENCE

CANADA'S VOLUNTEER AWARDS
 CELEBRATING CANADIANS WHO MAKE A DIFFERENCE



Soulignons l'importante contribution qu'apportent les Canadiens par l'entremise du bénévolat.

L'appel de candidatures 2026 des Prix pour le bénévolat du Canada se termine le 17 juin!

Nous connaissons tous des personnes qui consacrent leurs temps, leur énergie et leur cœur à améliorer la qualité de la vie de leurs voisins ou de leurs communautés. Aidez-nous à reconnaître leurs atouts et leur esprit de bénévolat en proposant leur candidature aux Prix pour le Bénévolat du Canada (PBC). Il vous reste moins de **deux semaines** pour le faire !

Les PBC décernent 21 prix (1 prix national – le prix Thérèse-Casgrain pour l'engagement de toute une vie - et 20 prix régionaux) pour reconnaître les activités des bénévoles. Si vous connaissez

- des **leaders émergents** - jeunes âgés de 18 à 30 ans ;
- des **leaders communautaires** – une personne ou un groupe de personnes ;
- des **entreprises ou des entreprises sociales** qui font preuve de responsabilité sociales dans leurs pratiques ;
- des **Innovateurs sociaux** - organismes sans but lucratif, entreprises sociales ou organismes de bienfaisance enregistrés ;

pourquoi ne pas soumettre une [candidature](#) afin de contribuer à la reconnaissance de leurs activités bénévoles méritants?

Veuillez consulter [la page web des PBC](#) pour en savoir plus sur le processus et les critères de mise candidature. Si vous cherchez de l'inspiration, lisez les histoires des lauréats récents !

- Aider nous à **promouvoir** les Prix auprès de vos collègues, amis et membres de votre famille. Vous pouvez demander une trousse promotionnelle par courriel à info-cva-pbc-gd@hrsdc-rhdcc.gc.ca ou par téléphone au 1-877-825-0434.
- **Almez et partagez** nos publications sur les médias sociaux

-  LinkedIn ([@Emploi et Développement social Canada](#))
-  Facebook ([@ESDC.GC](#))
-  Instagram ([@esdc.gc](#))
-  X ([@ESDC.GC](#))

Pour toute question, communiquez avec nous par courriel à info-cva-pbc-gd@hrsdc-rhdcc.gc.ca ou par téléphone au 1-877-825-0434.

Aidez-nous à reconnaître la force et l'esprit du bénévolat dans nos communautés. Vous avez jusqu'au 17 juin pour soumettre [une candidature](#).

Bon été !

