



# LE JASEUR



## **BULLETIN MUNICIPAL ET PAROISSIAL DE SAINT-VALÉRIEN**

Bureau municipal : 181, route Centrale 418 736-5047

Le 22 mars 2016

Volume 37 Numéro -14-

### **VIE PAROISSIALE :**

#### **VOS OFFRANDES :**

Dimanche 6 mars :	202.15\$
Dimanche 13 mars :	51.30\$

#### **HORAIRE DES CÉLÉBRATIONS :**

Jeudi Saint :	19h30	Lavement des Pieds
Dimanche 27 mars :	9h30	Dimanche de Pâques
15 <sup>e</sup> anniversaire de décès de Marie-Luce Lavoie et pour les Parents Défunts de Réjeanne et Roland Thériault (ici)		
4 <sup>e</sup> anniversaire de décès de Laurent Landry et Jeanne Desjardins – Rita Michaud (ext)		
Parents Défunts de Danielle Blais (ext)		

Prenez note que lorsqu'il y a des funérailles le Samedi matin et qu'il y a une messe cédulée à 16h00 la même journée, elle est automatiquement annulée.  
Merci de votre compréhension.

#### **LES LAMPES DU SANCTUAIRE :**

Semaine du 27 mars :	Annette Dextraze
Semaine du 3 avril :	Raymonde et Jacques Cimon

Ariane Berger

### **ACTIVITÉS DE M. le CURÉ POUR LE MOIS D'AVRIL :**

- Samedi 2 avril formation des candidats au diaconat à Rimouski
- Dimanche 3 avril 13h30 baptêmes en l'église Sainte-Cécile-du-Bic
- Lundi 4 avril, 15h30, catéchèse des ados
- Mercredi 6 avril, 10h, messe à la Résidence des Îles
- Mercredi 6 avril, 19h30, conseil de pastorale du secteur
- Jeudi 7 avril, fraternité sacerdotale
- Dimanche 10 avril, 13h30, baptêmes à Saint-Fabien
- Lundi 11 avril, journée pour les prêtres du diocèse de Rimouski
- Lundi 11 avril, 19h30, préparation au baptême à la salle Ernest-Simard de Saint-Fabien
- Mercredi 13 avril, 16h, messe au domaine des Érables
- Dimanche 17 avril, 13h30, baptêmes à Saint-Eugène
- Lundi 18 avril, 15h30, catéchèse des ados
- Lundi 18 avril, 19h, assemblée de fabrique de Saint-Eugène
- Lundi 25 avril, 19h30, comité diocésain du diaconat permanent à Rimouski
- Mardi 26 avril, 15h30, conseil d'administration des Jardins commémoratifs Saint-Germain
- Mercredi 27 avril, 19h, assemblée de fabrique du Bic
- Samedi 30 avril 9h – 12h, camp de la confirmation à Saint-Eugène
- Samedi 30 avril, souper de crabe au profit des travaux de restauration de l'église du Bic
- Dimanche 1er mai, 13h30, baptêmes en l'église Sainte-Cécile-du-Bic

### **PROCHAINE RENCONTRE DE PRÉPARATION AU BAPTÊME :**

La prochaine rencontre de préparation au baptême aura lieu le lundi 11 avril 19h30 à la Salle Ernest-Simard, au sous-sol de l'église de Saint-Fabien.

### **MERCI :**

Merci aux bénévoles qui ont permis la célébration des dimanches du carême ainsi que les offices des jours saints.

### **PROCHAINE RENCONTRE DU CONSEIL DE PASTORALE DU SECTEUR :**

Prenez note que la prochaine rencontre du conseil de pastorale aura lieu au presbytère du Bic mercredi 6 avril à 19h30, au presbytère du Bic.

## **CONFIRMATION :**

La confirmation des enfants en 6<sup>ème</sup> année de catéchèse aura lieu lundi 2 mai à 19h en l'église de Saint-Eugène. Monseigneur Denis Grondin doit présider la célébration. Auparavant, samedi 30 avril, aura lieu la préparation prochaine à la confirmation par ce qu'on appelle le «camp de la confirmation». Au Campagnard de Saint-Eugène, de 9h à midi. Les parents se joignent aux jeunes pour la répétition générale de la célébration à 11h, à l'église de Saint-Eugène. Tous retournent à la maison pour le dîner. Merci à tous, catéchètes et bénévoles, qui rendent possible la célébration de la confirmation.

Jean-François Mélançon

## **AVIS IMPORTANT :**

La Fabrique a besoin de personnes bénévoles pour établir une liste de noms pour servir la messe et lecture à l'occasion. On vous remercie de votre attention.

Svp communiquer avec Ariane au bureau de la Fabrique 418 736-8354  
Heures d'ouverture : lundi de 13h00 à 15h00 et mercredi de 9h00 à 15h00  
ou Georgette Lepage marguillière 418 736-4172

## **ASSOCIATION DE SOCCER DU BIC :**

### **Assemblée générale annuelle**

**Mercredi 30 mars 2016 à 19h au centre de loisirs Curé Soucy du Bic**, vous êtes cordialement invité(e)s à l'assemblée générale annuelle de l'Association de soccer du Bic. Le bilan de la saison 2015 et la planification de la saison 2016 seront présentés. Suivra l'élection du conseil d'administration 2016.



**L'implication de nouveaux bénévoles est essentielle à la poursuite des activités. Aidez nous à offrir une belle saison de soccer à vos enfants !**

### **Inscriptions**

Les inscriptions auront lieu les 12 et 13 avril de 19 à 20h30, au Pavillon multifonctionnel du Bic.

Les enfants de 5 à 16 ans qui désirent s'inscrire doivent être présents pour la prise de photo.

Des formulaires d'inscription seront disponibles sur place et sur la page Facebook du club.

**Nous vous attendons en grand nombre !**



MRC de  
Rimouski-Neigette

## **VOTRE OPINION SUR LA RÉDUCTION DES DÉCHETS :**



La MRC de Rimouski-Neigette invite les citoyens, les entreprises et les organismes à participer aux consultations publiques sur *le Projet de Plan de gestion des matières résiduelles 2016-2020*.

Au-delà des exigences gouvernementales, la diminution des déchets produits dans la MRC est un défi à relever localement pour limiter les coûts environnementaux et économiques liés à leur gestion. La MRC a la responsabilité que les actions mises en place dans la région participent à l'atteinte des objectifs nationaux qui visent notamment à bannir l'enfouissement du papier, du carton, du bois et des matières organiques d'ici 2020.

Les consultations se feront sur la base du projet de *Plan de gestion des matières résiduelles 2016-2020*, qui a été élaboré en concertation avec le milieu. Ce projet soumet à la consultation les cinq objectifs régionaux suivants, ainsi que 43 actions à entreprendre d'ici 2020 pour les atteindre :

- Réduire l'enfouissement de 10 %
- Assurer l'accès au compostage pour tous
- Recycler 70 % des matières recyclables
- Réduire l'enfouissement des résidus du secteur du bâtiment de 10 %
- Valoriser 100 % des biosolides (boues municipales et de fosses septiques)

Selon M. Francis St-Pierre, préfet de la MRC, «*Les consultations publiques sont un moment pour les citoyens et les organismes de se faire entendre, afin qu'ensemble nous adoptions des mesures durables et acceptables pour réduire nos déchets.*»

Citoyens et représentants d'organismes ou d'entreprises, vous pourrez faire entendre votre voix lors des **consultations publiques** qui auront lieu les **18 avril** (Rimouski), **3 mai** (Saint-Fabien) et **5 mai** (Saint-Narcisse). Vous êtes également invités à **déposer un commentaire ou un mémoire écrit**, et ce jusqu'au 8 mai 2016. Les opinions seront recueillies par une commission indépendante et serviront à ajuster le plan qui sera mis en œuvre dès cette année.

Vous pouvez consulter le projet de *Plan de gestion des matières résiduelles* et les modalités de participation en ligne à [mrcrimouskineigette.qc.ca](http://mrcrimouskineigette.qc.ca) et en version papier dans les bureaux des municipalités de la MRC.

Information: **Catherine Denis**, Coordonnatrice en environnement | 418 724-5154 # 221 | [environnement@mrc-rn.ca](mailto:environnement@mrc-rn.ca)

Source : **Shanti Sarrazin**, Coordonnatrice à la culture et aux communications | 418 724-5154 # 218 | [communications@mrc-rn.ca](mailto:communications@mrc-rn.ca)



## **JOIGNEZ-VOUS AU GROUPE VIACTIVE DE SAINT-VALÉRIEN ! NOUVEAU !**

Créé par Kino-Québec (Kino étant un mot grec qui signifie « MOUVEMENT »), le programme **VIACTIVE** est offert, depuis 1988, aux regroupements de personnes âgées de la province. Par l'entremise d'animateurs et animatrices VIACTIVE recrutés à même la communauté et préalablement formés, des séances d'activités physiques adaptées aux personnes de 50 ans et plus se déroulent tout au long de l'année.

Le programme VIACTIVE est un programme d'activités physiques adaptées aux personnes de plus de 50 ans, pratiquées en groupe et de façon individuelle. Ces activités sont basées sur des stratégies éprouvées, validées scientifiquement et reproductibles de façon autonome en regard de la pratique régulière en activité physique. Plusieurs groupes VIACTIVE intègrent la marche en plein air, le vélo, le ski de fond, la raquette à leur programmation, selon les territoires, les disponibilités des animateurs et les installations à proximité au profit des participants.

### **OBJECTIFS**

- Faciliter le maintien, l'amélioration ou le recouvrement de la santé par :
  - l'intégration d'activités physiques régulières, naturelles et agréables au sein de la vie quotidienne;
  - l'adhésion à un groupe suscitant un effet d'entraide et de soutien à l'adaptation à une nouvelle situation de vie.
- Sensibiliser, démystifier et initier des personnes sédentaires ou peu actives ou à risque de problèmes cardiaques à l'égard d'un mode de vie physiquement actif.

Veillez-vous inscrire auprès de Madame Brigitte Caron, votre animatrice VIACTIVE en téléphonant au 418 736-5519

Un groupe débutera dès le 7 avril le jeudi à 10h dans les nouveaux locaux de la municipalité.

Venez bouger et vous amuser à chaque semaine et c'est gratuit !

### **RAPPEL IMPORTANT :**

Selon le règlement no 90-108 concernant l'enlèvement et la disposition des rebuts, les rebuts provenant de la construction ou de la réparation d'immeubles, les matériaux de construction, le fumier, la terre, le gravier, le sable, etc., ne sont pas des déchets domestiques ni recyclables. Les feuilles, les rebuts de jardin, les branches d'arbres, ne le sont pas non plus. Vous devez donc aller les porter directement au site d'enfouissement ou à l'écocentre.

Marie-Paule Cimon, directrice générale

## **AVIS DE CONVOCATION - 20<sup>ième</sup> ASSEMBLÉE GÉNÉRALE ANNUELLE DE LA CORPORATION DE DÉVELOPPEMENT DE SAINT-VALÉRIEN :**

La population, les membres et représentants des nombreux organismes ainsi que les gens d'affaires de Saint-Valérien sont chaleureusement invités à l'**Assemblée générale annuelle de la Corporation de développement le MARDI 29 mars à 19h, au Centre communautaire (Salle Laval-Gauvin).**

Nous avons hâte de vous présenter le bilan des réalisations de 2015 (support accordé aux projets locaux, aide apportée aux activités des organismes locaux) ainsi que les projets pour 2016. Vous pourrez aussi adopter le rapport d'activités et les états financiers de la dernière année. Il y aura des élections pour combler les postes vacants. Le droit de vote est accordé à toutes les personnes qui assistent à l'assemblée. Il n'y a pas de cotisation à payer.

Cette année, 5 postes sont à pourvoir : 3 sièges (mandat de 2 ans) et 1 siège (mandat de 1 an, remplacement) seront en élection. Le 5<sup>e</sup> poste à pourvoir est le siège réservé à la municipalité et occupé en 2014 et 2015 par M. Alain Lachapelle, conseiller municipal. La municipalité désignera une personne pour la représenter au conseil d'administration de la corporation.

Vous désirez vous impliquer et participer au développement de la communauté ? Nous vous invitons à contacter notre coordonnatrice, madame Diane Leclerc au 418 736-5047 poste 3, ou mentionner votre intérêt à l'assemblée. Invitation spéciale aux adultes de 20-30 ans; être membre d'un conseil est une bonne façon de partager vos idées, votre expérience et d'accroître vos compétences.

La Corporation de développement est un organisme à but non lucratif qui, depuis 1996, collabore avec la municipalité, apporte un soutien aux entreprises ainsi qu'aux organismes locaux, sociaux-culturels et sportifs. Les membres du conseil d'administration et les employés de la corporation de développement s'investissent avec cœur pour favoriser le développement économique, culturel, social, communautaire et durable de la municipalité tout en encourageant la participation citoyenne.

Vous voulez voir vos idées écoutées et réalisées ? Votre participation et vos commentaires sont essentiels. Nous vous attendons en grand nombre.

### **Ordre du jour de la 20<sup>ième</sup> Assemblée générale annuelle de la Corporation de développement de Saint-Valérien**

1. Mot de bienvenue, ouverture de l'assemblée
2. Mot du président
3. Nomination d'un-e président-e et d'un-e secrétaire d'assemblée
4. Lecture et adoption de l'ordre du jour
5. Lecture et adoption du procès-verbal de la dernière assemblée générale de 2014

6. Présentation du rapport d'activités 2015
7. Présentation des pistes d'action 2016
8. Présentation des états financiers vérifiés au 31 décembre 2015
9. Ratification des Actes des administrateurs et administratrices
10. Nomination pour la révision comptable
11. Élection des membres du conseil d'administration
12. Varia
13. Levée de l'assemblée (vers 20 h 15)

Un moment est prévu afin d'échanger davantage avec vous à propos de vos projets et préoccupations. Les membres du conseil bénévoles et notre coordonnatrice sommes impatients de vous rencontrer car vos suggestions et commentaires sont toujours très stimulants.

Étienne Bachand, président,  
Corporation de développement de Saint-Valérien

### **TRANSPORT COLLECTIF RURALE RIMOUSKI-NEIGETTE :**

		<b>Départ</b>	<b>Arrivée</b>
Saint-Fabien	Restomotel Bon Voyage	6h55	17h35
	Bureau municipal	6h57	17h33
Saint-Eugène-de-Ladrière	Église	7:09	17h21
Saint-Valérien	Patinoire	7h22	17h08
	Rang 4 / route Ouellet	7h31	16h59
<b>Centre-ville de Rimouski</b> (Plusieurs arrêts disponibles)		<b>Arrivée</b> 7h45	<b>Départ</b> 16h45

Possibilité de monter ou descendre à n'importe quelle adresse située sur le circuit. Confirmer au **418 724-5155**.

#### INSCRIPTION GRATUITE

À partir de 2.37\$/déplacement 1.63\$ pour étudiant

RÉSERVATION : transportrn.ca 418 724-5155

### **LE « JASEUR » :**

Le prochain « *Jaseur* » paraîtra le 5 avril prochain. Vous pouvez donc déposer vos communiqués au plus tard **vendredi le 1<sup>er</sup> avril à 17h00** au 4 avenue du Vallon ou par courriel à [le.jaseur.st.valerien@globetrotter.net](mailto:le.jaseur.st.valerien@globetrotter.net)

Christine et Jocelyn Chabot, responsables



## **TROIS ENJEUX DOMINANTS AU COLLOQUE SUR LES SERVICES D'AIDE À DOMICILE EN 2030 :**



COUP DE MAIN À DOMICILE profite de la *Journée mondiale du travail social* (le 17 mars) pour expliciter les enjeux qui seront abordés lors du Colloque qu'elle organise à Rimouski, le 19 mai prochain.

### **Sans les services de notre Organisme, 87% des clients ne pourraient vivre à leur domicile**

S'il est un consensus social, c'est bien la nécessité des services à domicile pour aînés. De fait, selon un sondage réalisé en 2015 auprès de ses clients de la MRC Rimouski-Neigette, 87% disent qu'ils ne pourraient demeurer dans leur maison ou logement si ce n'était des services que COUP DE MAIN À DOMICILE leur rend afin de suppléer leur réduction d'autonomie. Pour réfléchir à la pérennité de ces services, les organisateurs du Colloque du 19 mai 2016 identifient trois enjeux majeurs...chacun ayant son atelier.

#### **Atelier # 1. Comment s'assurer de la qualité des services d'aide à domicile?**

Cet atelier s'intéresse à ce qui fait la bonne qualité d'un service d'aide à domicile. D'abord son accessibilité ou ce qui permet à un citoyen d'obtenir des services. Puis, la continuabilité ou l'aptitude que possède un service obtenu à continuer d'être fourni. La fiabilité ou la probabilité qu'un service remplisse la fonction attendue par le client. Le rapport qualité-prix ou l'équilibre entre la qualité la meilleure et le plus bas prix. Enfin, la personnalisation ou l'adaptation optimale à la situation particulière de chaque client.

#### **Atelier # 2. Comment devrait évoluer le métier de Préposé/e en aide à domicile (PAD)?**

La personne qui se rend à domicile, c'est la préposée en aide à domicile (PAD); ce métier est reconnu par le Gouvernement du Québec et une norme professionnelle le régit depuis 2009. Cet atelier se penche sur l'évolution probable de ce métier et sur celles et ceux qui l'exercent. De plus, on veut vérifier si les EÉSAD (entreprises d'économie sociale en aide à domicile, tel Coup de main à domicile) trouveront les candidatures, en quantité et en qualité, pour accomplir un travail plus exigeant en termes de savoir-faire et de savoir-être.

#### **Atelier # 3. Comment l'État québécois et les Municipalités devraient-ils soutenir l'aide à domicile?**

Un Programme d'exonération financière des services d'aide à domicile (PEFSAD) du Québec existe qui subventionne en partie les citoyens qui recourent à l'aide à domicile. Comment devrait évoluer ce programme de soutien financier d'ici



2030 ? Desservir plus de personnes, mais à coût nul - comme souhaite le Ministre Barrette - est-il possible ? Comment savoir quel budget est vraiment consacré au soutien à domicile ? Et les Municipalités (amies des aînés ou pas), ont-elles un rôle à jouer eu égard aux services à domicile ?

### **Mission de COUP DE MAIN A DOMICILE**

Fournir des services d'aide à domicile aux personnes dans le besoin de la MRC Rimouski-Neigette.

Pour infos sur le Colloque, voir le Site Web: [www.coupedemainadomicile.com](http://www.coupedemainadomicile.com)

Gilbert DUPUIS, Président 418 723-9182

Marie-Claude GASSE, Directrice 418 722-8097

Conférencière d'ouverture : madame Raymonde Saint-Germain, Protectrice du citoyen du Québec.

Conférencière de clôture: madame Suzanne Tremblay, ex-députée de Rimouski-Neigette à Ottawa.

### **AVERTISSEMENT :**

Il est strictement interdit de souffler de la neige d'un côté à l'autre du chemin ou de déposer de la neige en bordure du chemin, car cela peut s'avérer dangereux pour les usagers de la route. Le fait de poser ces gestes constitue une infraction au code de la sécurité routière ainsi qu'au règlement municipal concernant les nuisances.

Robert St-Pierre, directeur des travaux publics

### **RÉCUPÉRATION :**

Il est maintenant possible pour les citoyens d'apporter les piles rechargeables et non rechargeables au bureau municipal pour la récupération.

### **MESSAGE DU DIRECTEUR DES TRAVAUX PUBLICS :**

Avez-vous vérifié le fonctionnement de vos avertisseurs de fumée et changé les piles?

Rappelez-vous qu'il est obligatoire d'installer un avertisseur de fumée à chaque étage de votre résidence, ainsi qu'au sous-sol si habité.

Lorsque vous protégez les boîtes à malle ou autres biens, assurez-vous d'être en dehors de l'emprise du chemin.

Marie-Paule Cimon, directrice générale

## **AVIS DE CONVOCATION :**

### **Assemblée générale annuelle du Club des 50 ans et plus de Saint-Valérien**

Tous les membres et tous ceux et celles qui veulent le devenir sont invités à l'assemblée générale annuelle du Club des 50 ans et plus qui se tiendra le **mercredi 30 mars 2016 à 19h00 à la salle Laval Gauvin du centre communautaire**. Au cours de l'assemblée nous vous présenterons le rapport sur les activités réalisées au cours de l'année, le rapport financier et les activités à venir pour la prochaine année. Ce sera d'ailleurs le moment pour proposer les nouvelles activités que vous souhaiteriez que le Club prenne en charge en 2016-2017. Trois postes feront l'objet d'une élection en cette année paire selon les règlements généraux du Club.

L'élection se fait avec dépôt au préalable d'un formulaire de mise en candidature. Tout membre actif qui désire poser sa candidature sur le conseil d'administration du club doit se procurer le formulaire officiel auprès de la secrétaire-trésorière du club, madame Annette Dextraze (418 736-5319) et une fois complété, lui faire parvenir le formulaire au plus tard cinq jours ouvrables avant la date fixée pour l'assemblée générale.

Bienvenue à tous et comptant particulièrement sur la participation de tous les membres.

### **Venez rencontrer madame Guylène Garon du Centre d'information pour les aînés :**

Au début de l'assemblée générale annuelle du Club des 50 ans et plus, madame Guylène Garon sera présente pour présenter les services offerts par le Centre d'information pour les aînés qui est parrainé par le Centre d'action bénévole Rimouski-Neigette. Le Centre d'information pour les aînés offre gratuitement un atelier intitulé «Maître de ses choix» destiné aux personnes de plus de 50 ans qui songent à un éventuel changement de vie. Venez en grand nombre la rencontrer pour en savoir plus sur cet atelier, sur les ressources et services offerts dans notre MRC pour donner un support aux personnes de 50 ans et plus qui vivent des changements.

**CARTE :** L'activité «Les cartes du mercredi» se tient toujours le mercredi à 13h30 au sous-sol du centre communautaire. Les participants pourront jouer au 500 ou au Beu ou à tout autre jeu de cartes selon la décision des participants. Une collation (café et biscuits) sera servie.

**Dîner à la cabane à sucre de Daniel Gendreau avec le Club :** Un dîner à la cabane à sucre est prévu le 15 avril prochain. L'arrivée sur place se fera à 11h. Le coût sera de 25.00\$ pour le dîner et la tire sur la neige incluant les taxes. Bienvenue à tous ! Veuillez confirmer votre présence auprès d'Alain Lachapelle 418 736-4322.

**Participation à l'activité Vie-Active :** Joignez-vous à nous ! Nous sommes quelques membres du Club des 50 ans et plus qui se sont inscrits à l'activité Vie-Active organisée par madame Brigitte Caron, animatrice bénévole pour Kino Québec. L'activité débutera le 7 avril à 10h et se tiendra au centre communautaire de Saint-Valérien. C'est gratuit ! Le programme Vie-Active consiste à pratiquer des activités physiques adaptées aux personnes de 50 ans et plus. Venez bouger et vous amuser en groupe à chaque semaine ! Vous devez vous inscrire auprès de madame Brigitte Caron au 418 736-5519.

**Spectacle au profit de la Fondation Héritage 2000 :** Un spectacle organisé par le Carrefour 50 ans et plus, intitulé «Les Années Jukebox», aura lieu le 7 mai prochain à 20h à la salle Michel-Leblanc de la polyvalente Paul-Hubert de Rimouski. Le coût d'entrée est de 20.00\$. Les profits seront versés à la Fondation Héritage 2000 dont le mandat est d'aider à la mise sur pied d'entreprises par des jeunes de 18 à 34 ans.

Le groupe «Les Années Jukebox» réunit sur scène 11 artistes de la région, soit six musiciens et cinq chanteurs/chanteuses qui font de la musique «rétro» des années 50 et 60. Des billets sont disponibles auprès du Club des 50 ans et plus de Saint-Valérien en contactant Alain Lachapelle 418 736-4322.

**CENTRE DE CONDITIONNEMENT PHYSIQUE :** Des rénovations auront lieu dans les prochaines semaines au centre de conditionnement physique, opéré bénévolement par le Club des 50 ans et plus, et situé au sous-sol du centre communautaire. En effet, dans le cadre du programme **Nouveaux Horizons pour les aînés** un montant de 25 000\$ a été accordé à la municipalité pour rendre le local plus adéquat afin de répondre aux normes de sécurité. Durant les travaux, les appareils de conditionnement physique continueront d'être disponibles puisqu'ils seront déménagés dans la grande salle nouvellement rénovée. L'accès se fera par la porte du côté ouest du centre communautaire. Les modalités d'inscription sont indiquées sur place. Les heures d'ouverture seront maintenues :

Du lundi au vendredi : 8h00 à 11h30 et 13h00 à 16h00

Les coûts d'utilisation du centre de conditionnement physique sont les suivants :

Les personnes de 50 ans et plus : 20.00\$/mois

Les autres personnes : 25.00\$/mois

À la fois, peu importe l'âge : 5.00\$

Alain Lachapelle, président

## **NOUVEAUTÉ À SAINT-VALÉRIEN – COURS DE YOGA (HATHA) :**



### **Pour femmes et hommes de tout âge !**

Le yoga nous apporte une sensation de bien-être, souplesse, force, endurance, énergie et équilibre. Il diminue la fatigue, l'anxiété et le stress et par le fait même rend l'esprit plus clair et plus concentré.

J'invite tous ceux et celles intéressés à suivre un cours de yoga une fois semaine le jeudi pendant 5 semaines de 13h30 à 14h30 au rez-de-chaussée du centre communautaire de Saint-Valérien (église) à compter du 31 mars 2016.

Le coût est de 65\$ par personne pour 5 cours du 31 mars au 28 avril 2016. Un minimum de 5 personnes est requis.

### ***Joignez vous à nous pour une session d'essai gratuite le 24 mars !***

Cette activité vous est offerte en collaboration avec la Corporation des sports et loisirs de Saint-Valérien!

Pour toutes informations complémentaires ou pour vous inscrire, contactez Héléne Bleau par courriel au [bleau.helene@cgocable.ca](mailto:bleau.helene@cgocable.ca) ou par téléphone au 418 723-6278 ou encore Diane Leclerc de la Corporation des sports et loisirs de Saint-Valérien au 418 736-5047 poste 3



Bienvenue aux mamans qui souhaitent se joindre au groupe en inscrivant leur(s) enfant(s) au service de garde communautaire de Saint-Valérien au coût de 5\$/enfant/cours (tarif famille selon le nombre d'enfant) pour la durée du cours payable directement au service de garde communautaire de Saint-Valérien)

Namaste



## **ASSEMBLÉE CITOYENNE DE SAINT-VALÉRIEN :**

Voici les dates des prochaines assemblées des citoyens de Saint-Valérien :

29 mars	26 avril	31 mai
28 juin	26 juillet	30 août
27 septembre	25 octobre	29 novembre

Les rencontres ont lieu à **18h30** à la salle Laval Gauvin du centre communautaire.