



LE JASEUR



BULLETIN MUNICIPAL ET PAROISSIAL DE SAINT-VALÉRIEN

Bureau municipal : 181 , route Centrale 418 736-5047

Le 14 mars 2017

Volume 38 Numéro 15

RUBRIQUE MUNICIPALE

INFO BIBLIO DE MARS :

Vous pouvez maintenant, de chez vous, faire vos réservations, recherches, renouvellements et prêts de livres numériques (5). À votre prochaine visite à la bibliothèque, demandez votre dépliant et votre NIP.

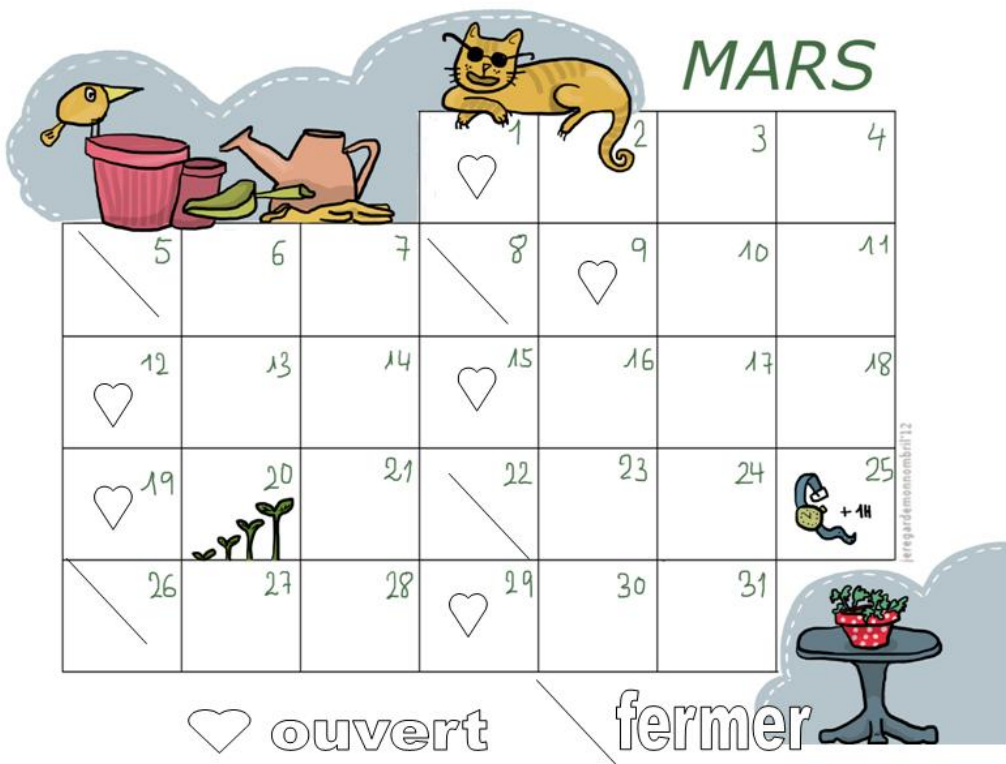
Plusieurs nouveautés qui arrive cette semaine. Passez nous voir !

Pour Pâques un tirage chocolaté, passez nous voir à la bibliothèque ou apporte nous le dessin dans ce jaseur pour avoir un coupon .

Passez-nous voir selon l'horaire suivant : Tous les dimanches de 10h30 à 11h30 et les mercredis de 19h00 à 20h00. Les jours de tempête nous serons fermés vous pouvez nous rejoindre au 418 736-8170.

Responsable Chantal Paquet





PROCHAIN JASEUR

Votre équipe du Jaseur, Richard Bergeron et Gérard Rioux, vous souhaite une bonne quinzaine. Vous pouvez déposer vos communiqués pour la prochaine parution du « Jaseur » au plus tard mercredi le 22 mars à 17h00 au 215 rue principale ou par courriel à: lejaseurdesaintvalerien@gmail.com

Notez bien qu'aucune correction de faute d'orthographe ne sera apportée à vos textes.

Gérald Rioux

Concours à la bibliothèque!!



Nom: _____ Numéro de Téléphone: _____

Numéro d'abonné : _____

RUBRIQUE DES ORGANISMES COMMUNAUTAIRES

AVIS DE CONVOCATION

21^{ème} ASSEMBLÉE GÉNÉRALE ANNUELLE DE

LA CORPORATION DE DÉVELOPPEMENT DE SAINT-VALÉRIEN

La population, les membres des nombreux organismes ainsi que les gens d'affaires de Saint-Valérien sont invités à l'Assemblée générale annuelle de la Corporation de développement le JEUDI 30 MARS à 19 h, AU CENTRE COMMUNAUTAIRE (Salle Laval-Gauvin).

Nous avons hâte de partager avec vous le bilan des réalisations de 2016, du support accordé aux projets locaux, de l'aide apportée aux activités des organismes locaux ainsi que les projets en cours pour 2017. 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, 3 postes sont à pourvoir (mandats de 2 ans). 2 postes seront en élection et 1 poste est vacant depuis la dernière assemblée générale.

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 21IEME ASSEMBLEE GENERALE ANNUELLE DE LA CORPORATION DE DEVELOPPEMENT DE SAINT-VALERIEN

1. Mot de bienvenue, ouverture de l'assemblée
2. Nomination d'un-e président-e et d'un-e secrétaire d'assemblée
3. Lecture et adoption de l'ordre du jour
4. Lecture et adoption du procès-verbal de la dernière assemblée générale de 2015
5. Présentation du rapport d'activités 2016
6. Présentation des pistes d'action 2017
7. Présentation des états financiers vérifiés au 31 décembre 2016
8. Ratification des Actes des administrateurs et administratrices
9. Nomination pour la révision comptable
10. Élection des membres du conseil d'administration
11. Varia
12. 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 sont impatients de vous rencontrer car vos suggestions et commentaires sont toujours très stimulants.

Étienne Bachand, président
Corporation de développement de Saint-Valérien

AVIS DE CONVOCATION

ASSEMBLEE GENERALE ANNUELLE DU CLUB DES 50 ANS ET PLUS DE SAINT-VALERIEN

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 lundi 27 mars 2017 à 19:00 h 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 2017-2018. Cinq postes feront l'objet d'une élection cette année dont celui de président.

L'élection se fait avec dépôt au préalable d'un formulaire de mise en candidature. Tout membre actif qui désire poser sa candidature à titre de président ou d'administrateur sur le conseil d'administration du club, doit se procurer le formulaire officiel auprès de Alain Lachapelle (418-736-4322) 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 à l'assemblée annuelle.

DEVENIR MEMBRES, SES AVANTAGES

Le Club des 50 ans et plus de Saint-Valérien compte un peu plus d'une cinquantaine de membres. Mais nous pourrions être plus! Pourquoi ne pas adhérer à notre Club si vous êtes dans cette catégorie d'âge? Plus une organisation comporte de membres, plus elle est forte et en santé, et plus elle aura du poids pour représenter ses membres auprès des différents corps publics ou privés afin d'amener ceux-ci à tenir compte dans leurs politiques et leurs actions des droits et des besoins des personnes de 50 ans et plus.

Le coût de la carte de membre pour le Club de 50 ans et plus de Saint-Valérien est maintenu à 20.00\$. Notre Club est affilié à Carrefour 50+ du Québec qui regroupe les Clubs de l'est du Québec. Plus spécifiquement, le Club des 50 ans et plus de Saint-Valérien fait parti du secteur Rimouski-Neigette du Carrefour 50+. En devenant membre du Club de Saint-Valérien, vous bénéficiez d'une série d'escomptes au niveau régional qui ont été négociées par les différents conseils de secteurs du Carrefour 50+ du Québec.

L'ensemble des escomptes de chacune des régions est disponible en version électronique sur le site WWW.carrefour50.com/les-escomptes.

Les membres du Club de Saint-Valérien peuvent bénéficier d'avantages en présentant leur carte de membres du Carrefour 50+ du Québec. En voici quelques exemples :

- Avec La Capitale Assurances générales, vous pouvez obtenir jusqu'à 12% de rabais sur vos assurances auto, habitation et véhicules de loisirs.

-Un rabais de 15% à 20% avec la chaîne «Choices Hotels Canada» qui regroupe notamment les Comfort Inn, Quality Inn, Econolodge, etc.; 10% avec Groupe Riotel Hospitalité; 15% à 25% avec les Hôtels Gouverneur...

Autres exemples : 15% Lunetterie New-Look, 10% Groupe Visuel IRIS, 10% Kirallah Chaussures, 10% Librairie Boutique Vénus, 10% Restaurant Haute-Ville.

AUTRES NOUVELLES DU CLUB DES 50 ANS ET PLUS

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

CAFÉ-RENCONTRE : Un café-rencontre se tient tous les vendredis à 15:00 h à la salle Laval-Gauvin au sous-sol du centre communautaire. En plus du café, des grignotines sont servies. Bienvenue à tous et toutes pour échanger sur les sujets du jour. Plaisir assuré.

VIE-ACTIVE : Les exercices physiques proposés dans le cadre de cette activité s'adressent principalement aux personnes de 50 ans et plus mais toute la population est invitée à y participer. Vie-Active se déroule le jeudi à 10 :00 h au rez-de-chaussée du centre communautaire et ce, jusqu'au 6 avril inclusivement. C'est gratuit mais vous devez vous inscrire auprès de la responsable des sessions, madame Brigitte Caron, en lui téléphonant au 418-736-5519.

DINER A LA CABANE A SUCRE : Invitation à tous et toutes à venir dîner à la cabane à sucre chez Daniel et Diane Gendreau sur la route Bélair à Rimouski, le samedi 8 avril à 11:15 h. Réservation obligatoire auprès de madame Brigitte Caron au 418-736-5519. Tarif : 25\$ repas et tire sur la neige ou 18\$ repas seulement, et ce, payable sur place en argent.

CENTRE DE CONDITIONNEMENT PHYSIQUE : Le Centre de conditionnement physique, opéré bénévolement par le Club des 50 ans et plus, et situé au sous-sol du centre communautaire, est accessible à tous les citoyens de Saint-Valérien. Les modalités d'inscription sont indiquées sur place. Les heures d'ouverture sont les suivantes :

Du lundi au vendredi : 8:00 à 16:00 h.

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 418-736-4322

LE BABILLARD

PROJET MARONNIER

Encore cette année Blandine et moi ferons un projet artistiques dans le cadre de la Fête au Village. Cet année il s'agit de faire l'arbre emblème de notre communauté, un marronnier . Comme les autres fois, (projet mosaïque , projet étendards) pas besoin d'être un expert. Le tout se fait dans la simplicité.

Blandine et moi serons là pour vous aider et vous guider si vous en ressentez le besoin. L'an passé le projet s'est réalisé avec tout près de 40 participants.

On se rencontre a la salle Laval Gauvin au sous sol du centre communautaire le 8 avril 2017 a 13h30 pour vous expliquer le projet. Si le projet vous intéresse et vous avez un empêchement, contactez nous. Parlez en autour de vous.

Pour information Blandine Ouellet 418 736 0018 ou Gérald Rioux 418 736 4442



Assemblée citoyenne de Saint-Valérien

Voici les dates des prochaines assemblées citoyennes:

14 mars, 18 avril, 23 mai, 20 juin, 18 juillet, 15 août,
19 septembre, 24 octobre et 21 novembre 2017

Les rencontres ont lieu à 19h au Centre communautaire de Saint-Valérien. Vous aimeriez discuter d'un sujet qui vous tient à cœur, vous désirez vous tenir au courant des travaux prévus au Centre communautaire en 2017? Tous et toutes sont les bienvenues!

Pour recevoir les compte-rendus des assemblées par courriel, veuillez communiquer avec nous : sunirpourgrandir@gmail.com.

Vous pouvez également nous rejoindre sur Facebook :

<https://www.facebook.com/assembleecitoyennestval/>

Jovette Taillefer pour le comité des communications

TRUCS POUR PREPARER DES REPAS SAINS EN UN RIEN DE TEMPS

En adoptant quelques habitudes simples, il est beaucoup plus facile et agréable de manger sainement.

Suivez ces quelques trucs pour économiser du temps lors de la préparation et de la cuisson de vos repas :

Lorsque vous préparez vos repas, coupez plus de fruits et de légumes pour le lendemain.

Achetez des légumes précoupés, comme du brocoli, de la courge et des champignon

Préparez le double de poulet ou de bœuf haché et conservez les restes au réfrigérateur pour préparer une salade de poulet, des enchiladas, un chili ou une sauce à spaghetti le lendemain.

Demandez l'aide de vos enfants. En faisant participer vos enfants à la préparation des repas, vous leur permettrez de mieux savourer leur nourriture. Selon leur âge, les enfants peuvent laver et peler les légumes, déchiqueter la laitue, mettre les pommes de terre en purée, laver et couper des fruits, égoutter et rincer des légumineuses en conserve ou brasser un ragoût.

Pour obtenir d'autres conseils et pour des suggestions pour l'utilisation des restes de vos repas, consultez :

<https://www.canada.ca/fr/sante-canada/services/conseils-alimentation-saine/trucs-pour-preparer-repas-sains-rien-temps.html>