

Saint-Valère

C'est notre affaire...

Infos municipales p.4

Sondage p.4

Panier de Noël
p.7

Merci à tous p.20

Changement d'heure pour la
Caisse populaire de St-Valère
p.22

**Impliquez-vous pour
le maintien de notre journal!
Annoncez votre entreprise!**



Visitez le site internet de la Municipalité de St-Valère!

www.msvalere.qc.ca

Informations • Météo • Horaires • Petites annonces classées • Etc...

NOUVEAU!
Annonces classées

GRATUITES
dans ce journal et sur le
site internet de St-Valère.

Saint-Valère



**Ce journal est rendu possible grâce
à la Caisse Populaire et
à la Municipalité de St-Valère.**



Desjardins
Caisse populaire
de St-Albert

Votre désirez annoncer dans notre journal.

Annonce classée	1 parution.....	GRATUIT (20 mots)
1/2 page.....	1 parution.....	70\$
1/2 page.....	12 parutions	250\$
1/2 page et lien internet.....		250\$
1 page	1 parution.....	125\$
1 page	12 parutions	500\$
1 carte d'affaire.....	12 parutions	100\$

AGENDA

La prochaine date de tombée
pour recevoir les articles sera :

11 novembre 2008

*Prenez note qu'après cette date AUCUN
article ne sera accepté.*

*Un gros MERCI aux organismes qui ont remis
leurs articles à la date de tombée.*

*Les textes doivent être rédigés sur traitement de
textes (word) et envoyer par courriel à
journal@may-d.qc.ca ou déposer à la municipalité.*

Ne plus déposer de texte à la
Caisse populaire de St-Valère.

ÉQUIPE DU JOURNAL

La conception et l'impression du journal est une ré-
alisation de May-D.



(819) 352-1889

COMMENTAIRES

Vos commentaires et suggestions sont importants
pour l'amélioration de notre journal.

SOMMAIRE

Le mot du maire.....	3
Infos municipales.....	4
Bibliothèque	5
Journée de la culture	6
Comité de vernissage.....	6
Panier de Noël	7
F.A.D.O.Q.	17
Cardio-Express de Lucie	18
M.F.C.....	19
Comité action	20
AFEAS.....	21
Caisse Populaire Desjardins de St-Albert	22-24

Pour réserver votre publicité contactez le (819) 352-1889.



Saint-Valère

Le mot du maire...

Chères citoyennes et chers citoyens,

Voici un compte-rendu du mois de septembre ainsi que du dernier conseil municipal tenu le 06 octobre 2008.

D'abord, le Conseil municipal se joint à moi afin de vous remercier d'avoir participé en aussi grand nombre, le 28 septembre dernier, lors du dîner spaghetti dans le cadre des Journées de la Culture. Plus de 100 repas ont été servis. Encore une fois, les Journées de la Culture ont connu un immense succès, toujours plus grandissant années après années. Toutefois, cet événement n'aurait pas été une réussite sans le travail des artisans, des exposants ainsi que de nos précieux bénévoles. Merci encore pour votre implication et votre collaboration.

Les travaux d'asphaltage ont été complétés sur une partie du rang 8. Bien que la Municipalité de Saint Valère et le Gouvernement Provincial, par l'entremise de la subvention sur la redistribution d'une partie des revenus de la taxe d'accise sur l'essence, assument une partie de la facture, la politique de la municipalité prévoit que les citoyens demeurant sur le rang 8 auront également leur part de contribution à verser. Un règlement a d'ailleurs été adopté à cet effet lors du dernier conseil municipal. Ces résidents recevront donc sous peu une facture. Toutefois, ce compte sera payable en 2 ou 3 versements étalés sur environ 1 an.

Lors de la dernière séance, le Conseil a également octroyé un montant de 100,00 \$ à l'École Cœur Immaculé en contribution du déjeuner bénévole qui servira à amasser du financement pour les activités de fin d'année.

Le Conseil est présentement à étudier un projet afin de régler l'installation et le fonctionnement des systèmes d'alarme sur le territoire de la municipalité lorsque la Régie intermunicipale d'incendie de Bulstrode sera en fonction.

Nous avons également autorisé les dépenses afin d'exécuter des travaux de rechargement sur la Route de la Rivière-Noire sur une distance de 3,3 kilomètres. Les travaux auront lieu dans quelques jours.

Finalement, nous avons adopté une résolution d'intention pour la création d'un système communautaire de télécommunication afin que les résidents demeurant sur la route 261 et sur une partie du rang 8 puisse bénéficier de l'internet haute vitesse. Nous vous tiendrons bien sûr au courant des développements.

Nous demeurons toujours disponibles pour toute question ou commentaire. N'hésitez pas à communiquer avec le bureau municipal ou avec l'un des membres du Conseil.

Le maire,
Louis Hébert

Saint-Valère



Infos municipales

BUREAU MUNICIPAL

2, rue du Parc, Saint-Valère

Téléphone : (819) 353-3450

Télécopieur : (819) 353-3459

COLLECTE SPÉCIALE DE FEUILLES MORTES

L'automne est à nos portes et qui dit automne dit feuilles mortes. Nous tenons donc à vous aviser qu'il y aura une collecte spéciale de feuilles mortes le **18 novembre 2008**.

Vous pouvez donc accumuler vos feuilles dans des sacs de plastique ou de papier et les **placer à côté de votre bac brun** lors de la journée de collecte. Tous les types de sacs (**plastique ou papier**) sont **acceptés** mais nous vous **encourageons** fortement à utiliser des **sacs de papier** conçus à cet effet. Ceux-ci ont l'avantage d'être **compostables** et réduisent le temps de collecte nécessaire au «désensachage» des feuilles placées dans des sacs de plastique.

N'oubliez pas que votre discipline fait toute la différence sur les quantités et la qualité des matières récoltées. Par ce geste, vous contribuez à diminuer les quantités de matières qui vont dans le lieu d'enfouissement.

La Municipalité de Saint-Valère étant une des copropriétaires de la Société de développement durable d'Arthabaska (SDDA), notre philosophie vise à valoriser le maximum de matières générées par la population et minimiser leur élimination. Nous devons tous et toutes être un exemple. Ensemble, continuons à faire la différence.

RÔLE D'ÉVALUATION 2009-2010-2011

Le rôle triennal d'évaluation a été déposé en date du 01er octobre 2008. Si vous le désirez, vous pouvez passer au bureau municipal afin de la consulter. De plus, si vous voulez contester une évaluation ou corriger une erreur, vous avez jusqu'au 01er mai 2009 pour le faire. Informez-vous auprès de la MRC d'Arthabaska au (819) 752-2444.

SITE INTERNET

La municipalité a une nouvelle image! Visitez notre nouveau site internet au www.msvalere.qc.ca

CONSEIL MUNICIPAL

Veuillez prendre note que la prochaine séance du Conseil municipal aura lieu le **lundi 03 novembre 2008**.

SONDAGE

Avez-vous un médecin de famille?

Oui

Non

Veuillez déposer ce coupon-réponse au bureau municipal ou répondre directement sur notre site internet. Merci!

Le Directeur général et secrétaire-trésorier,

Jocelyn Jutras



Saint-Valère

Bibliothèque Municipale

2 A, rue du Parc, SAINT-VALÈRE

La lecture, c'est la clé de l'aventure

**LE LUNDI, LE MARDI ET LE MERCREDI
DE 14H00 À 16H00 ET DE 18H30 À
20H30**

Téléphone : (819) 353-3464

(si occupé, laisser un message sur la boîte vocale)

Télécopieur : (819) 353-3465

Courriel : biblio127@crsbpcqlm.qc.ca

Congés fériés

La semaine entre Noël et le jour de l'An: du
18 décembre 2008 au 4 janvier 2009

Ouverture le 5 janvier 2009

Les thèmes de chaque mois:

Octobre: Halloween, déguisements

Novembre: Courtepointes, coutures, tricots.

Concours la semaine des bibliothèques publiques: 10e semaine des bibliothèques publiques

Jouez sans vous ruiner! Participez en ligne
sur www.bpq.org/semaine du 1e au 25
octobre 2008. À gagner: 7000\$ en prix ;
viens nous voir pour plus d'information.

Une naissance, un livre; viens inscrire ton nouveau-né (0 à 12 mois)

N'oublie pas de venir inscrire ton enfant. Il
va recevoir gratuitement une trousse (bébé-
lecteur).

**Nous avons des Casse-têtes à la biblio pour
tous les goûts (ou presque!) Venez nous voir.**

Romans

Les accoucheuses tome 3 la dérouté

Eugénie, fille du Roy tome 1

Eugénie de Bourg-Royal tome 2

Cassandre, fille d'Eugénie tome 3

Cassandre, de Versailles à Charlesbourg tome 4

Millénium de Stieg Larsson tome :1,2,3,

Le contrat par John Grisham

La croix de Morrigan tome 1 par Nora Roberts

La danse des dieux tome 2 par Nora Roberts

Place aux jeunes : Romans jeunes,

Zoombira de 1 à 9 pour les ados.

Diadème de 1 à 10

Naruto par Mazsashi Kishimoto

**Documentaires, bandes dessinées, et al-
bums jeunes** Nous recevons à chaque mois
les revues suivantes : Tralalire, et j'aime
lire.

Avez-vous des demandes spéciales, des
suggestions de toutes sortes ?

Faites-nous-le savoir! Si vous avez des livres
à donner pour adultes, enfants et autres,
nous les prenons: ces dons vont faire partie
de la collection locale (Saint-Valère), Merci
de nous faire profiter de vos dons.

Hélène Provencher

Coordonnatrice de la Bibliothèque Municipale

Saint-Valère

Journée de la culture 2008

Encore une fois, les journées de la culture de Saint-Valère ont connu un grand succès. 538 personnes sont venues admirer les œuvres et échanger avec les artistes et artisans présents. Merci à la population de participer en si grand nombre !

Nous voulons remercier chaleureusement les nombreux commanditaires, sans qui il serait impossible de vous offrir de telles activités.

Enfin, un beau merci à tous les bénévoles qui participent, année après année, au succès des journées de la culture.

Julie Desrochers
Comité des journées de la culture

Comité de vernissage

À vos marques, prêts, créez !

Tu as entre 5 et 20 ans et tu aimes peindre ou dessiner ? Nous t'invitons à créer une œuvre qui pourra être exposée lors d'un vernissage tout spécial. Tu peux utiliser de la peinture, des crayons de bois, des crayons de cire, etc.

Il n'y a que deux conditions :

- 1- Laisser libre cours à ton imagination
- 2- Avoir du plaisir en réalisant ton ou tes œuvres

Apporte ton ou tes œuvres à la bibliothèque municipale avant mercredi le 14 janvier. Nous espérons voir tes créations très bientôt !

Martine Ayotte et Carole Potvin, Comité de vernissage

COMITÉ de
Noël du Partage

Saint-Valère

Panier de Noël

UN PANIER DE NOËL APPORTE JOIE ET RÉCONFORT

Déjà le mois d'octobre 2008. Le **COMITÉ NOËL DU PARTAGE** vous invite à contribuer avec nous afin de combler des besoins essentiels et d'apporter un peu de douceur et de chaleur aux familles démunies.

Nous comptons sur votre générosité habituelle pour aider les moins favorisés. **PARTAGER, S'AIDER LES UNS LES AUTRES, C'EST UNE FAÇON DE RENDRE GRÂCE POUR LES BIENS QUE NOUS AVONS REÇUS.** Des paniers seront placés aux endroits suivants :

Caisse Populaire, Bibliothèque Municipale,
Ecole Cœur Immaculé, Eglise...

N.B.: Ceux et celles qui jugent à propos qu'un panier de Noël répondrait à un besoin, **veuillez nous faire parvenir votre demande avant le 12 décembre 2008** en téléphonant aux numéros suivants:

Lise Blanchette Tél.: (819) 353-1928

Télécopieur Tél.: (819) 353-2998

Presbytère St-Valère Tél.: (819) 353-2214

Denise Cantin Tél.: (819) 353-2411

Soyez généreux pour les moins bien choyés de notre paroisse.

Merci de votre générosité!

Lise Blanchette, présidente
Le comité de Noël du Partage

Le mensuel de

Saint-Valère

- BOIS, MATÉRIAUX DE CONSTRUCTION
- REVÊTEMENT EXTÉRIEUR, PORTE ACIER
- FENÊTRE, QUINCAILLERIE
- ÉLECTRICITÉ
- PLOMBERIE



PRO  **RÉNOVATION**

PRO  **PRO**  **PRO**  **PRO**  **PRO** 

NOUS LIVRONS...



**DE TOUS POUR LA RÉNOVATION
ET LA CONSTRUCTION**

PRO  **PRO**  **PRO**  **PRO**  **PRO** 

1276, rue PRINCIPALE, ST-ALBERT Tél.: 819.353.3666
 4, route ST-ALBERT, WARWICK Tél.: 819.358.3800
 SANS FRAIS: 1.877.353.3666

Saint-Valère



Nous offrons les déjeuners, dîners et soupers.

Nous avons *Plus* de 230 choix de repas
à vous offrir!!

2 salons
privés



HUILE DE CANOLA
(SANS GRAS TRANS)
Toutes nos cuissons et nos vinaigrettes
sont faites à base d'huile de canola.

L'équipe du

Plus «in» en ville

toujours
Plus
dynamique
pour vous
servir!



Visitez notre site internet au
www.plusrestaurantbar.com

192, boul. des Bois-Francis Sud, Victoriaville

(819) 758-9927

Pour réservation communiquez avec nous!

Plus

Saint-Valère



Épicerie



Lacharité



Tél.: 819.353.3050
Télécopieur: 819.353.3069

1227, Principale, St-Albert
(Québec) J0A 1E0



Nos produits maison

Tête fromagée, saucisses, cretons, petits plats, pizza prêts à manger, sous-marins et bien d'autres choses...



Nos produits fumés sur place sont un vrai délice !



Saint-Valère



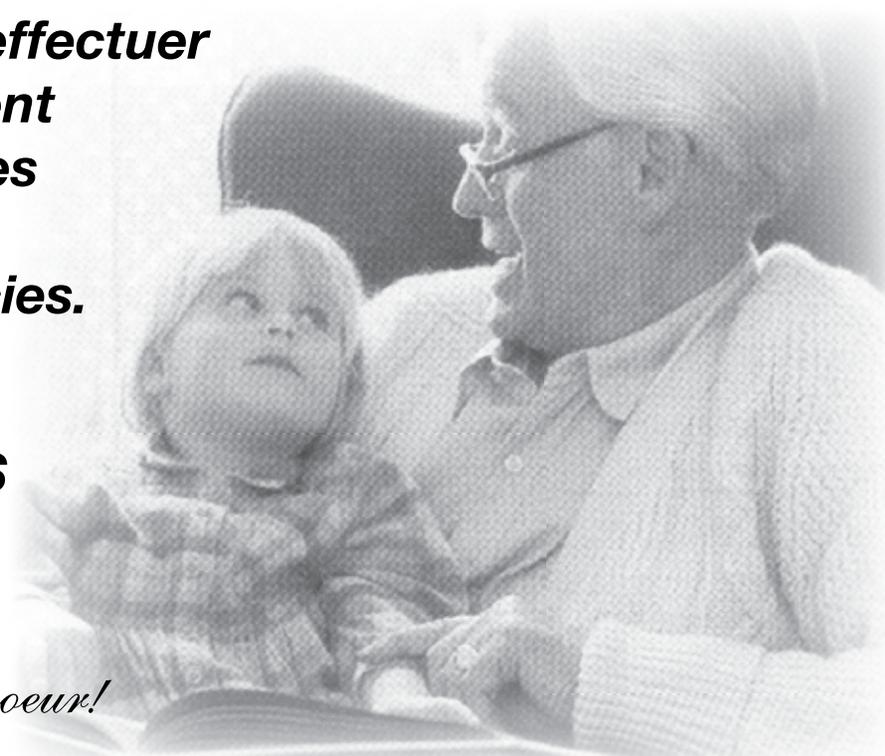
Habib Néji
pharmacien, Ph. D.



- **Nous pouvons effectuer le renouvellement des ordonnances provenant des autres pharmacies.**

INFORMEZ-VOUS
auprès de notre pharmacien!

*Votre santé
nous tient à coeur!*



HEURES D'OUVERTURE :

Lundi au vendredi :
8 h 30 à 21 h 00

Samedi :
9 h 00 à 17 h 00

LIVRAISON GRATUITE À ST-VALÈRE



STATIONNEMENT GRATUIT 30 MINUTES

Clinique Laurier
39, rue Laurier Est, bureau 1
Victoriaville, Qc G6P 6P6

Téléphone : (819) 357-1515
Télécopieur : (819) 357-1519

Saint-Vallée



Votre pompe ne vous fournit pas suffisamment d'eau

À-t-elle pris de l'âge?

Vous n'avez pas de pression?

Votre réservoir est-il perforé?

(la pression d'eau varie)

Sa capacité est-elle suffisante?

Votre consommation s'est-elle accrue

au fil des ans?

Votre pompe fait-elle beaucoup de bruit?

(arrêts et départs fréquents)



NORT EAU

Tél.: 758.5188

S.F.: 1.866.758.5188

Votre eau tache-t-elle vos vêtements et vos appareils ménagers? (fer, dureté)

Sent-elle les oeufs pourris ou le chlore?

À-t-elle mauvais goût?



Notre traitement d'eau est la solution à vos problèmes.

CMMTQ
Corporation des maîtres
mécaniciens en tuyauterie
du Québec
RBQ 8232-9970-39

Saint-Valère

DU NOUVEAU pour les producteurs forestiers



PLUS de 20 ans d'expérience
Aménagement, évaluation,
expertise **ET PLUS...**

Daniel Gagnon, ingénieur forestier
Serge Nadeau, technicien forestier
Daniel St-Hilaire, ingénieur forestier

2430, Notre-Dame Ouest, Victoriaville sngfc@bellnet.ca (819) 758-1693

Salon Fem-Hom

1483 rg 11, St-Valère

Coiffure pour elle et lui

Du mardi au samedi
avec ou sans rendez-vous

(819) 353-1912

Prop. : Lucie Guilbeault



EXCAVATION L.E.B. INC.

LOCATION MACHINERIE LOURDE
TRAVAUX TOUS GENRES À FORFAIT
TRANSPORT AVEC FARDIER



629, PRINCIPALE DENIS BEAUGHESNE TÉL (819) 353-2798
ST-VALÉRE (QUÉBEC) FAX (819) 353-2798
GOP 1M0

Marcel Normand
REPRÉSENTANT

60, rang 10
Saint-Valère (Québec) GOP 1M0
Cellulaire 819-795-9877
Téléphone 819-353-2877



Garage Jean-Marc Boilard



PEINTURE - DÉBOSELAGE
Vente d'auto & pièces usagées
Tél.: 758-0063 Rés.: 357-2047
16, route 161, St-Valère Qc GOP 1M0

Jean-Marc Martin

Y. COLLIN SERVICE ENR.

Entrepreneur Général

En Rénovation

Licence R.B.Q.: 8265-3114-07

182, Rang 6, St-Rosaire
(Québec) G0Z 1K0

Bur. : (819) 758-6297

Cell. : (819) 352-2566

Courriel : ycollin@sympatico.ca



Yvan Collin
Propriétaire

1664, route 161, St-Valère

Ouvert 7 jours sur 7
de 7h30 à 22h

Nouvelle propriétaire
Maryse Gagnon

Tél.: (819) 353-2161

Télé.: (819) 353-2162



Pause/Café Maryse

STÉPHANE FOURNIER

REMORQUAGE

1-819-353-2899



Saint-Valère

R.B.Q.: 8318-4994-01



SCIAGE DE BÉTON BERGERON

Forage et Sciage de béton au diamant

François Bergeron

455, rang 12, St-Valère, Qc G0P 1M0 / Tél. : (819) 352-7707



André Bellavance

Député de Richmond-Arthabaska
Porte-parole du Bloc Québécois en
matière d'Agriculture et Agroalimentaire
Vice-président du caucus du
Bloc Québécois



Bureau 442 32, rue Notre-Dame Est
Édifice de la Confédération Victoriaville (Québec)
Chambre des communes G6P 3Z5
Ottawa (Ontario) K1A 0A6 Tél. : (819) 751-1375
Tél. : (613) 995-1554 Sans frais : 1-877-751-1375
Télécopieur : (613) 995-2026 Télécopieur : (819) 751-5517

Courriel : bellaa1@parl.gc.ca



DISTRIBUTEUR DE GAZ INDUSTRIELS
ET DE PRODUITS DE SOUDAGE

550, BOUL. JUTRAS EST - C.P. 305
VICTORIAVILLE - QC - G6P 6S9
Tél. : (819) 752-4589 - Fax : (819) 752-3093
Courriel : obf@oxygenebf.com



GARAGE RÉJEAN MARTEL ENR.

Débosselage - Peinture
Voitures de courtoisie

1369, route 161
St-Valère, Qc G0P 1M0
rejmar@telwarwick.net

Tél.: (819) 353-2221
Télé.: (819) 353-1688

VENTE DE VÉHICULES D'OCCASION



Manufacturier de remorques

2245, route 161
St-Valère (Québec) G0P 1M0
Tél. : (819) 353-3350
Télé.: (819) 353-3359

Yves Bergeron
président directeur général

Courriel : info@idealtrailer.com
Site internet : www.remorqueideal.com



Via Décor enr.
par
Linda Hébert

Habillage fenêtre • Objets décoratifs • Planification intérieur • Décoration

Service à domicile

751-1482

325, Gamache, Victoriaville (Québec) G6P 3T2



A.M.O.C.

Orthothérapeute membre
Numéro : 03-1820

Clinique d'Orthothérapie Lucie Martel

- * Orthothérapie
- * Kinésithérapie
- * Massothérapie
- * Massage, femme enceinte

278, rang 11
St-Valère (Qc) G0P 1M0
(819) 350-9852

Reçu d'assurance

CALIN CANIN TOILETTAGE MOBILE

Tonte et toilette
de chien et chat,
directement chez vous!

STÉPHANIE MARCOUX
819.350.1053



Saint-Valère

Votre terrain à besoin d'un petit changement?

**Pour l'entretien ou l'aménagement
de votre terrain
un seul nom s'impose.**



Aménagement paysager
Entretien général - terrassement
Plus de 34 ans à votre service

Bureau : (819) 357-8963
Résidence : (819) 353-2152

**ÉRABLE
ROUGE**



L'ÉRABLE ROUGE

Parties de sucre • Réceptions de tous genres

Réjeanne et Bernard Hamel
réservation

rés.: (819) 758-8580 • (819) 353-1616

télécopieur : (819) 353-1644

3324, route 161, SAINT-VALÈRE

(sortie 210 sur la Transcanadienne, direction route 161 Sud)

www.erablerouge.com



Jean-François Roux
Député d'Arthabaska

Porte-parole de l'opposition officielle
en matière de régions

127, boul. des Bois-Francs Sud
Victoriaville (Québec) G6P 4S4

Téléphone : 819 758-7440

Télécopieur : 819 758-1583

Courriel : jfroux-arth@assnat.qc.ca



Saint-Valère



NOUVEAU SERVICE

Location de CONTENEURS



à un prix incomparable!

LIVRAISON
RAPIDE!

Livraison, retour
et disposition
INCLUS

Service maintenant
ouvert le samedi

819-758-**VERT** (8378)

www.gaudreauenvironnement.com

195\$ +tx 8v.c.

175\$ +tx 6v.c.

150\$ +tx 4v.c.

AUSSI DISPONIBLE
FORMATS DE
12v.c. À 40v.c.

POUR TOUS GENRES DE TRAVAUX

- ♻️ Projets de rénovations et construction
- ♻️ Revêtement de toiture (tôle ou bardeau d'asphalte)
- ♻️ Nettoyage printanier
- ♻️ Aménagement paysager
- ♻️ Récupération de métaux, bois, gypse, carton et autres.

TRANSPORT MICHEL NADEAU

TERRE • SABLE • GRAVIER

51, ROUTE 161

Saint-Valère (Québec) GOP 1M0

Téléphone : (819) 758-0033

Cellulaire : (819) 740-9933

Une réflexion pour tous - Les quatre bougies

Les quatre bougies brûlaient lentement. L'ambiance était tellement silencieuse qu'on pouvait entendre leur conversation.

La première dit : « Je suis la paix ! Cependant, personne n'arrive à me maintenir allumée. Je crois que je vais m'éteindre ! » Sa flamme diminua rapidement, et elle s'éteignit complètement.

La seconde : « Je suis la Foi ! Dorénavant, je ne suis plus indispensable. Cela n'a pas de sens que je continue de rester allumée plus longtemps. » Quand elle eut fini de parler, une brise souffla sur elle et l'éteignit.

Triste, la troisième bougie se manifesta à son tour : « Je suis l'AMOUR ! Je n'ai pas de force pour rester allumée. Les personnes me laissent de côté et ne comprennent pas mon importance. Elles oublient même d'aimer ceux qui sont proches d'eux. » Et sans plus attendre, elle s'éteignit.

Soudain... un enfant entre et voit les trois bougies éteintes. « Pourquoi êtes-vous éteintes ? Vous devriez être allumées jusqu'à la fin ! » En disant cela, l'enfant commença à pleurer.

Alors la quatrième bougie parle : « N'aie pas peur ! Tant que j'ai ma flamme, nous pourrions allumer les autres bougies. Je suis l'ESPÉRANCE ! »

Avec des yeux brillants, l'enfant prit la bougie de l'espérance et alluma les autres.

F.A.D.O.Q.
DE SAINT-VALÈRE

Saint-Valère

Nouvelles

Soirée recrutement

Mercredi le 17 septembre, plus de 50 personnes se sont déplacées pour venir renouveler leur carte F.A.D.O.Q. pour l'année 2008-2009. Merci de votre implication.

Nouvelle adhésion au Club Âge d'Or

Il est encore temps d'adhérer au club d'Âge d'Or et faire partie d'un mouvement qui regroupe quelques 275,000 membres au Québec. Ce club a pour but de défendre des intérêts des personnes âgées. Le coût est de 20\$ annuellement. Une fois membre, notre carte vous accorde certains privilèges, tels que participer aux activités du club et profiter des rabais offerts aux membres par plusieurs commerçants (à votre adhésion un carnet rabais vous est remis). Bienvenue à tous. Contactez un membre de la direction pour plus d'information.

Jeux provinciaux des aînés

Mardi le 9 septembre se tenait à l'Assomption la compétition provinciale «petites quilles». Une équipe de St-Valère, qui s'était méritée la médaille d'or aux jeux régionaux des Aînés en mai, représentait le Centre du Québec à la compétition.

L'équipe était composée de Raymond Courtois, Antoine Côté, Mme Nicole Gagné, Mme Madeleine Hébert et Hilaire Gagné. La compétition regroupait 29 équipes du Québec. Merci de votre participation et bravo pour votre 8ième place.

A inscrire à votre agenda :» Dîner des Fêtes

« Invitation au «dîner des Fêtes», dimanche le 7 décembre prochain à L'Érable Rouge, dans l'après-midi. Danse avec orchestre et tirage de plusieurs prix de participation. Coût : 7.50\$ pour les membres de l'Âge d'Or, 15.00\$ pour les non-membres. Bienvenue à tous!

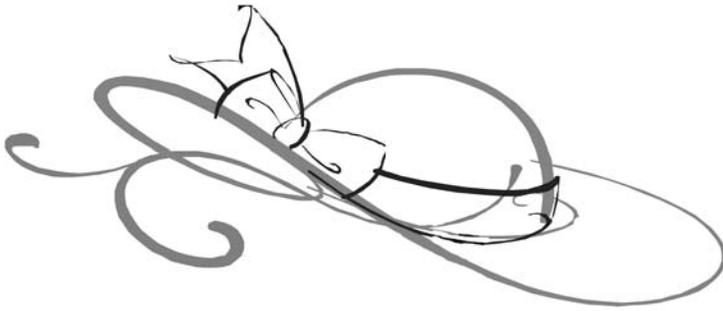
On va s'amuser.

Marcel Bergeron, président
Tel: 819-353-2553

Saint-Vatère

**Capsule
santé !**

La boîte à lunch santé!



Cardio- Express de Lucie
Lundi : 10h00 à 11h00
Lundi : 19h30 à 20h30
Mercredi : 10h00 à 11h00
Mercredi : 19h30 à 20h30

Capsule Santé! - La boîte à lunch santé!!!

- Une boîte à lunch équilibrée, vous procure des bienfaits en éléments nutritifs. Vous permet de manger des mets préparés. Vous aides à mieux travailler en après- midi. Facilite le maintien de votre poids.

Trucs santé!!!

- Optez pour un pita, tortillas. Garnissez-le de thon, salade de poulet.
- Dans des sacs fermés hermétiquement, préparez- vous des crudités ou un jus de légumes ou un jus de tomates. Plus les légumes sont colorés, plus ils contiennent de fibres.
- Pour terminer votre lunch, essayez un yogourt aux fruits, un fromage allégé.
- Dans votre yogourt, vous pouvez ajouter ½ tasse de céréales granola, très riche en fer. **Égayez votre boîte à lunch!!!**

Recette du mois

Mousse aux pommes

- | | |
|---------------------------|------------|
| - Pommes pelées | 2 |
| - Yogourt nature 0.1% m.g | ½ tasse |
| - Splenda | 1 c. à thé |
| - Lait en poudre écrémé | ¼ tasse |
| - Essence de vanille | ¼ c. à thé |

Préparation : Dans un mélangeur, réduire les pommes en purées. Ajoutez le reste des ingrédients et bien mélanger. Versez la préparation dans des coupes à dessert et réfrigérez 1 heure.

M.F.C.Mouvement des
femmes Chrétiennes
de Saint-Valère

Saint-Valère

La course folle

Se peut-il parfois que vous trouvez que le temps passe trop vite ? Vous arrive-t-il de vous demander comment réussir à arrêter le temps ? À vous donner du temps ? Vivez-vous comme des automates ? Que cherchez-vous à atteindre en courant ainsi ?

Prendre conscience que notre vie nous échappe dans une société en constante effervescence: c'est le but de cette réflexion.

Nous vivons dans un monde constamment en changement. Tout va vite, autant dans la famille qu'au travail, le dimanche comme la semaine, à l'épicerie comme au centre d'achat.

Voici des situations où la vitesse envahit notre vie de tous les jours. L'agenda trop chargé, trop d'engagements, des obligations à assumer, des imprévus, les médias, la publicité, le magasinage, etc.

Comment réussir à arrêter le temps ? À nous donner du temps ? À prendre du temps ?

La vie est précieuse. Je dois prendre le temps de la savourer, de respirer le bon air. Pour bien vivre le temps qui nous est donné sans stress, nous devons établir ses priorités,

fixer ses objectifs en fonction de ses valeurs déterminer le temps consacré à chaque objectif, vivre un objectif à la fois, évaluer ses objectifs et se réajuster au besoin, et respecter ses limites.

Le temps passe si vite. Il y a quelque chose de sacré dans le temps. Prenons le temps de voir passer la vie.

En puisant dans l'Évangile, je constate que Jésus a pris le temps de s'arrêter pour prier, guérir, enseigner, consoler et prendre soin des petits comme des grands. Comme nous disons souvent: « Il a pris le temps de vivre ».

Suite à cette réflexion, je vous invite à offrir à Dieu, chaque matin, le précieux cadeau qu'est la vie. Offrez-lui chacune des heures pour qu'elles puissent être source d'échange, de fraternité et d'amour. Que chaque minute de labeur, de loisir, d'amitié, d'écoute remonte vers Lui.

Nous aurons la semaine nationale du M.F.C. du 9 au 15 novembre.

Rolande Fleurant, secrétaire

Saint-Valère

Le Comité Action
Communautaire
Saint-Valère Inc

Merci à tous!

Bonjour à vous tous chers concitoyens, concitoyennes,

Afin de donner une petite vacance à notre secrétaire, j'ai décidé de composer l'article d'octobre. On sait très bien que pour nous, notre plus grosse activité de l'année est la fête champêtre. C'est pour cela que je veux revenir sur celle-ci.

Merci à Madeleine pour avoir su si bien remplacer son président le dimanche, et pour l'avoir fait d'une façon très professionnelle.

Merci à tous les responsables d'activités qui ont très bien géré la réussite de chacune d'elles. Donc, merci à Louissette et Ghislain Lallier pour le tournoi de balle et leurs magnifiques feux d'artifices.

Merci à Michel Hébert pour les deux belles journées de tournoi de fer.

Merci à Pauline et Martial Bergeron pour le tournoi de pétanque.

Merci à Stéphane Fournier et toute son équipe pour l'exposition de voitures anciennes.

Merci à l'A.F.E.A.S. et aux Dames Chrétiennes pour le magnifique brunch du dimanche.

Merci à notre chorale pour l'organisation de notre célébration liturgique.

Merci à Angèle et son équipe pour gérer notre gala folklorique.

Merci à notre conseil de fabrique pour s'être occupé du grand bazar.

Mais une autre chose très importante est de remercier tous nos partenaires et commanditaires qui ont bien voulu nous appuyer, et pour certains, depuis déjà plusieurs années.

Pour terminer, un gros merci à tous nos nombreux bénévoles qui ont su être là au besoin, et à la providence de nous avoir fourni trois jours de beau temps, une première en 18 ans!

Cette lettre voulait dire "Merci à tous".

Le Comité Action Communautaire
Saint-Valère Inc.

Par Yvon Martel, président



Saint-Valère

Invitation à toutes les femmes

Bonjour,
L'A.F.E.A.S. de Saint-Valère t'invite, toi la femme qui travaille à temps partiel, à temps plein ou encore au foyer ou à la retraite, à te joindre à notre mouvement qui a pour but de promouvoir la condition féminine et celle de la famille, quelque soit ton âge.

À l'Aféas, " On te garde une place ".

Si tu as 20 ans, on a besoin de ton enthousiasme
: "On te garde une place".

Si tu as 30 ans, on a besoin de ton dynamisme
: "On te garde une place".

Si tu as 40 ans, on a besoin de ta disponibilité
: "On te garde une place".

Si tu as 50 ans, on a besoin de ta solidarité
: "On te garde une place".

Si tu as 70 ans et plus, on a besoin de ta sérénité
: "On te garde une place".

Nous te donnons rendez-vous le troisième (3e) jeudi de chaque mois dès septembre, à 20 heures, au presbytère de Saint-Valère.

À l'occasion, nous nous réunirons autour d'un repas. Tu en seras informée à l'avance.

Pour plus d'information: Lucie Leclerc 819-353-2574

Après une journée d'étude qui s'est tenue au magnifique Parc Marie-Victorin à Kingsey Falls, le 3 septembre dernier, nous voici prêtes à débiter une nouvelle année Aféas sous le thème **Ma solidarité pour la continuité**. Ces quelques mots confirment le maintien de la mission de l'Aféas et notre priorité

d'action pour la condition féminine. La solidarité entre les femmes et la complicité avec des alliés de tous les milieux sont essentiels à la poursuite de notre action pour l'atteinte de la justice sociale envers les femmes.

Les dossiers de l'heure de l'Aféas et projets rassembleurs sont:

- le travail invisible: prestation familiale;
- la violence (être mieux outillée au quotidien pour agir dans notre milieu);
- l'environnement (recyclage, non aux sacs en plastique, utiliser un cabas (sac en tissu) pour ses emplettes);
- L'égalité entre les hommes et les femmes.

Le dernier congrès provincial s'est tenu les 21 au 23 août à Trois-Rivières. Plusieurs propositions ont été étudiées et seront acheminées aux instances concernées. En voici quelques-unes.

- Bannir les gras trans dans les produits vendus aux restaurants et autres établissements publics.
- Interdiction d'utilisation des sacs de plastique.
- Hausse du salaire minimum pour arriver à un revenu au-dessus du seuil de faible revenu avant impôt, établi par statistique Canada.

-Travailleuse autonome, exemption: Augmenter le montant de base à 40,000 \$ avant de percevoir la TVQ et TPS.

Et plusieurs autres propositions ont été adoptées. Comme association, nous devons rayonner pour que nos actions se développent et portent fruit.

La deuxième rencontre a eu lieu **jeudi le 16 octobre**, et la suivante sera le **20 novembre**. **Nous communiquerons l'horaire des rencontres le mois prochain.**

Bonne année Aféas,

Lucie Germain, vice-présidente

Saint-Valère



Desjardins

Caisse populaire de Saint-Albert

**CHANGEMENT AUX HEURES D'OUVERTURE
POUR LE CENTRE DE SERVICES DE SAINT-VALÈRE**

Nous désirons, par la présente, préciser que ce sont les employées du centre de services de Saint-Valère qui ont fait cette demande au Conseil d'administration, suite à des évènements survenus dans les caisses des environs.

En août dernier, un sondage a été distribué aux citoyens de Saint-Valère par le biais du journal local, dans lequel nous demandions l'opinion de la population. De plus, une étude d'achalandage a été réalisée pour les mois de juillet et août 2008.

CONSIDÉRANT en premier lieu la sécurité de nos employées;

CONSIDÉRANT les réponses et les commentaires du sondage;

CONSIDÉRANT les résultats de l'étude d'achalandage.

Lors de l'assemblée du Conseil d'administration tenue le 25 septembre 2008, il a été résolu à l'unanimité qu'à partir du 1er décembre 2008, le centre de services de Saint-Valère sera fermé de 11 h 30 à 12 h 30 tous les jours.

Siège social
1245, rue Principale,
Saint-Albert (Québec) J0A 1E0
(819) 353-3400, ou sans frais 1 866-575-3400
Télécopieur : (819) 353-3419

Centre de services Saint-Valère
1617, rue Principale
Saint-Valère (Québec) G0P 1M0
(819) 353-3431
Télécopieur : (819) 353-3439

**Desjardins**

Caisse populaire de Saint-Albert

Saint-Vallée

**SAVEZ-VOUS CE QUE L'ON FAIT CET AUTOMNE
À LA
CAISSE POPULAIRE DESJARDINS DE
SAINT-ALBERT?**

\$ NOUS ACHETONS VOS LIVRETS \$

Pourquoi?

Parce que le relevé de compte papier ou virtuel vous fournit beaucoup plus de renseignements que le livret. Chaque mois vous avez les détails des transactions et les soldes de tous vos comptes d'épargne et de prêts. Le relevé vous indique aussi chez quel marchand vous avez fait vos achats. Pour un retrait direct (RA) le nom du bénéficiaire est indiqué. Lors d'un retrait dans un guichet le nom de la Caisse sera inscrit et plus encore.

Parce que c'est écologique, moins de papier, moins d'encre, moins d'équipement informatique. Parce que c'est plus rapide pour vous, moins de temps dans la file d'attente. Cela aide à conserver nos arbres afin que nous puissions profiter du beau spectacle de l'automne et que nous voulons que nos enfants et petits enfants puissent en profiter eux aussi, ainsi que leurs enfants et petits enfants. Un petit geste qui peut se répercuter sur toutes les générations à venir et qui de plus sera payant pour vous.

\$ Alors pour vous inciter à adopter une nouvelle façon de faire nous vous offrons **15 \$, par folio**, si vous transformez votre livret en relevé papier.

\$ Ou encore **20 \$, par folio** si vous transformez votre livret en relevé virtuel. Pourquoi 5 \$ de plus, parce que c'est le meilleur choix pour l'environnement.

—> Vous aurez aussi une chance de gagner un sac de voyage qui sera attribué par tirage au sort en décembre.

Alors venez nous voir ou contactez-nous au 819-353-3400 afin de toucher dès aujourd'hui le montant de votre vente.

Saint-Valère


Desjardins

Caisse populaire de Saint-Albert

SEMAINE DE LA COOPÉRATION DU 12 AU 18 OCTOBRE

Pour Desjardins c'est ce qui fait que l'on est plus qu'une banque.

Cela signifie

- 5,8 millions de membres propriétaires...
- 664 millions en ristournes individuelles et collectives...
- 6 925 dirigeants aux conseils d'administration ou de surveillance...
- 700 jeunes dirigeants stagiaires...

Plus près de nous, la Caisse populaire de Saint-Albert compte 13 dirigeants qui oeuvrent dans les conseils suivants :

Conseil d'administration

M. Dominique Hébert, président	résidant de Saint-Valère
M. Florent Landry, vice-président	résidant de Saint-Valère
M. Mario Richard, secrétaire	résidant de Saint-Albert
M. Égide Chabot, administrateur	résidant de Saint-Albert
Mme Julie Bergeron, administratrice	résidante de Saint-Valère
M. Stéphane Fournier, administrateur	résidant de Saint-Valère
M. Martial Vincent, administrateur	résidant de Sainte-Séraphine
M. Claude Lacharité, administrateur	résidant de Saint-Albert
Mme Caroline Bourque, administratrice	résidante de Saint-Albert

Conseil de surveillance

M. Pierre Allard, président	résidant de Sainte-Séraphine
Mme Huguette Routhier, secrétaire	résidante de Saint-Albert
M. Pierre Lallier, conseiller	résidant de Saint-Valère

Jeune dirigeant stagiaire

M. Martin Lecomte	résidant de Victoriaville
-------------------	---------------------------

Toutes ces personnes sont présentes dans vos municipalités et sont vos représentants. Alors si vous avez des questions ou des commentaires à formuler, ils peuvent être vos ambassadeurs auprès de la Caisse.

BONNE SEMAINE DE LA COOPÉRATION À TOUS!

Siège social
1245, rue Principale,
Saint-Albert (Québec) J0A 1E0
(819) 353-3400, ou sans frais 1 866-575-3400
Télécopieur : (819) 353-3419

Centre de services Saint-Valère
1617, rue Principale
Saint-Valère (Québec) GOP 1M0
(819) 353-3431
Télécopieur : (819) 353-3439