

N° 60

Décembre
2020



www.valcourt.ca

L'Informateur

Le journal
Municipal et
Communautaire
de Valcourt

ATTENTION:
Votre calendrier des
collectes 2021 est
inclus au verso de
L'Informateur de décembre!

L'Informateur

Magazine Municipal et Communautaire de Valcourt

Sommaire

Vie Municipale 3-8

Relève des compteurs d'eau
Cueillette des sapins
Consultation écrite

Vie Scolaire 9

Don important à l'Odyssee

Sécurité Civile 10

La Trousse auto

Vie Communautaire 12-13

Trans-Appel

Centre d'Action Bénévole

Club Optimiste

Chronique Santé 15

Le système immunitaire

Vie Culturelle 16-17

Musée

Centre Culturel

Sport et Loisirs 18

Horaire de l'aréna

Calendrier des collectes 2021 20

Mensuel d'information édité par la Ville de Valcourt

Directrice de publication : Lydia Laquerre

Infographie et régie publicitaire : Jacinthe Charron

Maquette : évoé! 450 521-8291

Courriel : ville.valcourt@valcourt.ca

Abonnez-vous à l'infolettre au www.valcourt.ca



Pour la période des Fêtes, les bureaux municipaux fermeront le 23 décembre à midi.

L'équipe municipale sera de retour au travail le 5 janvier dès 8 h 30. Il est à noter qu'à compter du 21 décembre, les bureaux de l'Hôtel de Ville seront ouverts sur rendez-vous seulement. Merci de votre compréhension et Joyeuses Fêtes!

Numéros de téléphone en cas d'urgence

Travaux publics	Signalez le 450 532-3313 poste 1352 En raison de l'absence de plusieurs employés municipaux, vous comprendrez que la priorité sera accordée aux urgences
Eau potable / Égouts	1 888 534- 2486

Heures d'ouverture de vos services

Hôtel de ville : 1155, rue St-Joseph,
Valcourt, JOE 2L0

Aréna : 1111, boul. des Cyprès,
Valcourt, JOE 2L0

Lundi au jeudi : 8 h 30 à 12 h et 13 h à 16 h 30

Vendredi : 8 h 30 à 13 h

(Après-midi sur rendez-vous seulement)

Téléphone : 450 532-3313

Télécopieur : 450 532-3424

Courriel : ville.valcourt@valcourt.ca

Relève des compteurs d'eau

Si votre maison ou votre entreprise est munie d'un compteur d'eau, la relève de ce dernier devra être effectuée dans la semaine du 11 janvier 2021. Cette opération est nécessaire pour mesurer votre consommation d'eau réelle à des fins statistiques. Compte tenu de la pandémie et du niveau d'alerte rouge dans notre Ville, nous sommes en attentes à savoir si un employé passera relever les compteurs ou si une carte vous sera laissée afin que vous puissiez relever vous-même votre compteur. Si vous êtes concerné, vous recevrez un appel téléphonique automatisé en temps et lieux.

Comment effectuer le relevé de votre compteur ?

Relevez les chiffres sur **fond noir**

Votre compteur comporte des chiffres noirs et des chiffres rouges. Les chiffres noirs indiquent, en mètres cubes, la consommation d'eau. Les chiffres rouges indiquent votre consommation en litres.



Transmettez-nous votre relevé

Vous pouvez nous communiquer ces chiffres directement en nous retournant la carte de relève laissée par le technicien dans les 8 jours suivant la visite.



Esthétique Guylaine

- * Épilation à la cire
- * Facial

707 Avenue du parc
Valcourt, Québec
J0E-2L0
(450) 532-4973

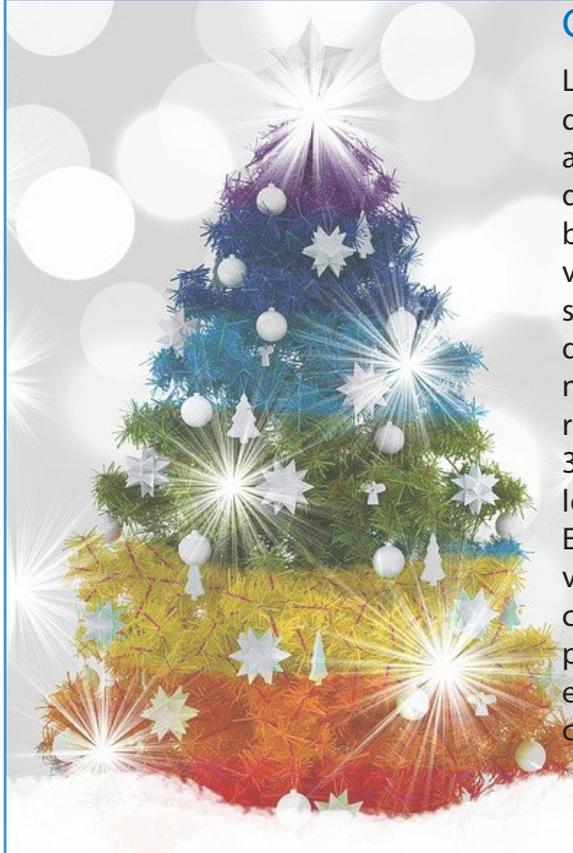


www.studiovicky.qc.ca

Vicky Bombardier
PHOTOGRAPHE



cell: 819-574-1727
Sur rendez-vous
973 St-Joseph, Valcourt



Collecte des sapins

La Ville de Valcourt est fière de vous offrir le service de récupération des sapins de Noël. Les employés des Travaux Publics procéderont au ramassage des sapins de Noël le vendredi 8 janvier, à compter de 7 h 00. Il est important que votre sapin soit déposé la veille en bordure de rue, sauf si une tempête est prévue. Le cas échéant, nous vous demandons d'attendre au matin du 8 janvier pour mettre votre sapin au chemin et de vous assurer de le positionner de sorte à ce qu'il ne gêne pas les travaux de déneigement. Il est à noter que nous ne procéderons qu'à une seule collecte, après quoi, il sera de votre responsabilité d'aller déposer votre sapin au site de dépôt situé au 300 rue Bellerive et ce, avant le 12 janvier. Les décorations, incluant les «glaçons» (cheveux d'anges), doivent être retirées. En tout temps, jusqu'au 12 janvier 17 h, vous pouvez aller porter votre sapin vous-même au point de dépôt, situé à côté du site de compostage. ATTENTION aucun sapin ne pourra être déposé au point de dépôt après le 12 janvier. La collecte des sapins de Noël est une initiative qui réduit les frais reliés à l'enfouissement et qui contribue à la protection de notre environnement.

Merci de votre collaboration habituelle!

Un message de votre bureau de poste!

Bien que dans la Ville de Valcourt, la plupart des gens soient desservis par des boîtes aux lettres communes, déneigées par Poste Canada, certains ont toujours des boîtes aux lettres en bordure de rue. Comme la livraison du courrier se fait en voiture, dans ce type de boîtes aux lettres, il est important de déneiger et déglacer adéquatement la zone pour éviter que la livraison des lettres et colis ne soit interrompue. Ainsi, le bureau de poste de Valcourt nous demande de vous informer que les agents de livraison ont besoin d'au moins une distance équivalente à la longueur d'un véhicule des deux côtés de la boîte aux lettres rurale afin de se garer de façon sécuritaire, de livrer le courrier, puis de reprendre la route. Il est de la responsabilité du propriétaire de la boîte aux lettres de déneiger cette dernière avant le passage du facteur. Pour toutes questions en lien avec le déneigement de votre boîte aux lettres ou la livraison de votre courrier, veuillez communiquer avec le bureau de poste de Valcourt au 450 532-2900.

Changement du système téléphonique

Dû à des modifications technologiques de notre fournisseur, la Ville de Valcourt a changé de système téléphonique le 27 novembre dernier. Ainsi, les numéros de téléphone directs pour joindre les employés ne sont plus fonctionnels. Dorénavant, vous devrez composer le 450 532-3313 et composer le poste de la personne que vous désirez joindre. Le poste correspond aux 4 derniers chiffres des anciens numéros de téléphone directs. Par exemple, pour joindre le contremaître des Travaux publics, vous devrez maintenant composer le 450 532-3313 et faire le poste 1352 au lieu d'appeler le 450 532-1352. Vous aurez toujours la possibilité de consulter le répertoire téléphonique pour connaître le poste de la personne que vous tentez de joindre.



Récupération des masques jetables

Il est maintenant possible, pour les citoyens de la Ville de Valcourt, d'apporter leurs masques jetables à l'Hôtel de Ville pour qu'ils soient recyclés!

Voici quelques petites précisions pour assurer la qualité de la matière envoyée au recyclage, ainsi que la santé des employés municipaux et ceux du centre de tri:

- Les masques ne doivent pas avoir été utilisés dans le cadre de soins médicaux (infirmier, dentiste, préposé, médecin, etc.) ;
- Si vous ou une personne de votre entourage êtes atteints de la COVID-19, ou êtes en attente d'un résultat, veuillez jeter vos masques à la poubelle dans un sac fermé, ne les apportez pas pour qu'ils soient recyclés ;
- Les élastiques doivent être coupés (une extrémité seulement, pour s'assurer qu'un animal ne se coince pas dans l'anneau de l'élastique, si par malheur il se retrouvait dans la nature!) ;
- Les employés municipaux ne doivent pas manipuler les masques, il vous faut donc les apporter sur les heures d'ouverture de l'Hôtel de Ville. En aucun cas ils ne peuvent être laissés dans la chute à paiement, encore moins sur le seuil de la porte!
- Les masques doivent être jetés en vrac et non dans un sac. Si vous les apportez dans un sac, il vous faudra le vider dans la boîte et jeter votre sac à la maison.

En offrant ce service, la Ville souhaite que le moins de masque possible ne se retrouvent dans la nature ou dans les sites d'enfouissement. Nous pouvons faire notre part pour garder notre planète en santé, aidez-nous en apportant vos masques dans notre boîte prévue à cet effet!

Une lettre pour briser l'isolement

La Ville de Valcourt, conjointement avec le Centre d'Action Bénévole de Valcourt et Région (CABVER), souhaite briser l'isolement des personnes seules en leur envoyant des lettres pour les Fêtes.

Puisque plusieurs personnes se retrouveront seules et isolées en cette période habituellement festive, du 10 au 15 décembre 2020, nous invitons la population de Valcourt à écrire une lettre destinée à une personne seule et la déposer dans la chute à paiement de l'Hôtel de Ville. La lettre sera ensuite distribuée par le CABVER aux personnes qui se retrouveront seules pour les Fêtes.

Pour les plus jeunes qui voudraient participer, mais qui ne savent pas écrire, il est également possible de faire un dessin !

Même si vous n'avez pas la plume de Molière, il est possible pour vous de mettre du soleil dans la journée d'une personne seule. Parlez-leur de ce qui vous amuse habituellement dans le temps des Fêtes, de votre recette préférée ou de votre plus beau souvenir, l'important c'est de démontrer à ces personnes que même si elles sont physiquement seule à Noël, quelqu'un a pensé à elles.

Cette petite attention peut compter beaucoup pour une personne seule!



Consultation écrite

Projet de règlement « 559-5 amendant le règlement 559 – Plan d’urbanisme »

Projet de règlement « 560-14 amendant le règlement de zonage 560 »

Dans le contexte de la pandémie de la COVID-19, la Ville de Valcourt doit remplacer l’assemblée publique de consultation des projets de règlements suivants pour une procédure de consultation écrite :

« Règlement 559-5 amendant le règlement 559 - Plan d’urbanisme »

« Règlement 560-14 amendant le règlement de zonage 560 »

Conformément à la *Loi sur l’aménagement et l’urbanisme*, le conseil municipal a adopté ces projets de règlements lors d’une séance tenue le 7 décembre 2020.

Par l’arrêté numéro 2020-074 du ministre de la Santé et des services sociaux (2 octobre 2020), les procédures d’adoption de règlements qui impliquent le déplacement ou le rassemblement de citoyens, qui font parties du processus décisionnel d’un organisme municipal situé dans un territoire dont le palier d’alerte de Covid-19 est Alerte maximale (Palier 4 - Zone rouge) sont remplacées par une consultation écrite. Cette consultation écrite doit être d’une durée minimale de 15 jours et annoncée au préalable par un avis public.

Les projets de règlements numéro 559-5 (amendement au plan d’urbanisme) et 560-14 (amendement au règlement de zonage) sont nécessaires afin d’assurer la conformité du plan d’urbanisme et du règlement de zonage au schéma d’aménagement et de développement révisé de la MRC du Val-Saint-François et amendé par le règlement numéro 2020-02 modifiant le schéma d’aménagement révisé de la MRC du Val-Saint-François.

Contenu des projets de règlements

1- Le projet de règlement numéro 559-5 (amendement au plan d’urbanisme) a pour objet de modifier le règlement du Plan d’urbanisme numéro 559 afin :

- De remplacer le texte d’une grande orientation du territoire selon le schéma d’aménagement de la MRC du Val-Saint-François (article 4.1, paragraphe 2);
 - Orientation actuelle : Contrôler les coupes forestières et favoriser la cohabitation harmonieuse des usages d’exploitation et de récréation en forêt;
 - **Orientation projetée : Favoriser l’exploitation durable de la forêt tout en facilitant la cohabitation avec les diverses activités du territoire.**
- De modifier le texte d’une grande orientation d’aménagement de la Ville de Valcourt (article 4.3.5), afin de se conformer à une grande orientation du territoire selon le schéma d’aménagement de la MRC du Val-Saint-François.
 - Orientation actuelle : Favoriser l’exploitation durable de la forêt
 - **Orientation projetée : Favoriser l’exploitation durable de la forêt tout en facilitant la cohabitation avec les diverses activités du territoire.**

2- Le projet de règlement numéro 560-14 (amendement au règlement de zonage) a pour objet de modifier le Règlement de zonage numéro 560 afin :

- D'ajouter les définitions des terme «D.H.S.» et «Tige de diamètre marchand» (Article 1.9);
 - D.H.S. : Abréviation utilisée pour désigner le diamètre d'un arbre mesuré à hauteur de souche. Diamètre d'un arbre, mesuré sur son écorce, à 0,3 mètre au-dessus du niveau du sol. Si l'arbre est déjà abattu, c'est le diamètre de la souche.
 - Tige de diamètre marchand : Tige d'arbres dont le diamètre possède plus de 9 centimètres au D.H.P. Les arbres morts ne sont pas considérés dans les tiges de diamètre marchand. Lorsque la tige de diamètre marchand a été abattue, celle-ci est considérée comme marchande si le D.H.S. atteint un diamètre nominal de 12 centimètres avec l'écorce.
- De modifier les dispositions portant sur certains ouvrages et travaux permis sur la rive et en bordure des milieux humides (Article 12.4). Voici les dispositions modifiées :
 - *«Dans le cas de travaux d'abattage d'arbres à des fins commerciales, dans la rive de cours d'eau, il est possible de récolter uniformément un maximum de 30% des tiges de diamètre marchand, par aire de coupe (incluant les sentiers de débardage) par période de 10 ans. Dans la rive des plans d'eau (lacs), il est permis de récolter uniformément un maximum de 20% des tiges de diamètre marchand, par aire de coupe (incluant les sentiers de débardage), par période de 10 ans.»*
- De retirer une coupe forestière autorisée du règlement (Article 14.1, paragraphe d);
 - Les travaux de « *défrichement aux fins d'une mise en valeur agricole dans les zones où l'usage agricole est autorisé* » sont désormais assujettis au règlement sur la protection et la mise en valeur des milieux boisés de la MRC
- De limiter l'application, au territoire exclu de l'application du règlement de la MRC, des articles suivants :
 - Article 14.2 : Protection des cours d'eau pour des travaux forestiers;
 - Article 14.3 : Abattage commercial d'arbres en bordure des chemins publics;
 - Article 14.4 : Abattage d'arbres dans les pentes fortes;
- D'abroger les articles 14.5 et 14.6, portant sur les dispositions particulières dans les zones agricoles, agro-forestières et récréo-forestières, l'abattage d'arbres dans ces zones étant désormais assujetti au Règlement sur la protection et la mise en valeur des milieux boisés de la MRC;
- De préciser les travaux d'abattage d'arbres qui nécessitent l'obtention préalable d'un certificat d'autorisation de la municipalité.

Territoire d'application du Règlement régional concernant la protection et la mise en valeur des milieux boisés du Val-Saint-François (Règlement numéro 2020-01, MRC du Val-Saint-François)

Le règlement régional s'applique sur l'ensemble du territoire de la MRC du Val-Saint-François, dans laquelle est intégrée la Ville de Valcourt, à l'exception :

- Des terres du domaine de l'état;
- Des travaux de construction d'une infrastructure, d'un bâtiment ou d'un ouvrage conforme à la réglementation municipale, provinciale ou fédérale;
- Des terrains situés à l'intérieur des périmètres d'urbanisation ;
- Des terrains situés à l'intérieur d'un secteur industriel identifié comme affectation industrielle au schéma d'aménagement révisé de la MRC, dont l'entreprise BRP ;
- Des terrains d'utilisation résidentielle d'une superficie de 10 000 m² (1 ha) et moins;
- Des terrains situés dans un secteur de conservation identifiés à la réglementation municipale.

Consultation des projets de règlements

Les projets de règlements peuvent être consultés sur le site internet Valcourt.ca. Jusqu'au 11 janvier 2021, vous êtes invités à formuler vos questions et commentaires en lien avec les projets de règlements à l'une ou l'autre des adresses courriels suivantes : lydia.laquerre@valcourt.ca ou inspecteur@valcourt.ca, ou par courrier déposé dans la chute à paiement de l'hôtel de ville.

Une copie de la consultation écrite est également insérée à l'intérieur du journal l'Informateur, édition du mois de décembre 2020.

Les projets de règlements ne sont pas susceptible d'approbation référendaire, puisque ce sont des règlements de concordance tels qu'identifiés à l'article 123 de la Loi sur l'aménagement et l'urbanisme.

Prochaines étapes

Les prochaines étapes dans l'adoption des présents projets de règlements sont :

1. Date limite de la consultation écrite : 8 janvier 2021;
2. Adoption des règlements : 11 janvier 2021;
3. Approbation du règlement par la MRC et émission du certificat de conformité: avant mai 2021;
4. Publication de l'entrée en vigueur du règlement et publication de l'avis public à l'hôtel de ville et sur le site Internet.

Hors consultation - Projet de règlement numéro 563-8 (Amendement aux permis et certificats)

Un projet de règlement pour apporter certaines modifications au *Règlement de permis et certificats numéro 563* de la Ville de Valcourt permettra une meilleure cohérence avec le règlement de zonage pour l'obtention d'un certificat d'autorisation pour abattage d'arbres. Ainsi, l'article 5.1 de ce règlement est modifié afin de préciser que seuls les travaux d'abattages d'arbres mentionnés au règlement de zonage sont assujettis à l'obligation d'obtenir un certificat d'autorisation. Ce projet de règlement suit la procédure d'adoption prévue à l'article 356 de la *Loi sur les cités et villes*.

Un don précieux pour l'Odysée

Merci à Matériaux Laverdure Inc. pour le don de 1 000\$ pour le cours d'éco plein air de cinquième secondaire.



Sur la photo, de gauche à droite, Nicolas Busque (enseignant responsable du cours), Marie-Claude Farrell (directrice), ainsi que la famille Laverdure, soit Francesca, Jean-Marie, Yanick et Louis-Marie. Ils posent avec trois élèves de l'école, Émy Desmarais, Sarah-Maude Labrecque et Laurie-Anne Fontaine.

Ce don a servi à initier l'achat d'une flotte de vélos qui seront utiles pour se déplacer dans la municipalité dans le cadre du cours d'éco plein air.

Le sport interscolaire de l'Odysée en bref !

Avant de basculer en zone rouge, le 13 novembre dernier, le sport interscolaire était bien en selle. En volley ball, deux de nos trois équipes ont pu vivre un événement interscolaire. Les cadettes ont pu affronter deux équipes le 7 novembre à Sherbrooke. Elles ont très bien fait en remportant 5 parties sur 6. Nos juvéniles jouaient le lendemain, soit le 8 novembre. Elles ont joué plusieurs parties serrées, mais n'ont pu faire mieux qu'un gain en 6 parties. Pour ce qui est de nos benjamines, elles devaient jouer le 14 novembre, mais la compétition a dû être annulée.

En basket, nos benjamins ont eu le temps de vivre un événement à 3 contre 3 le 8 novembre à Sherbrooke. Ils ont bien fait en remportant environ la moitié des parties. C'était une première expérience en compétition pour la presque totalité des joueurs.

En badminton, on a eu le temps de vivre un tournoi, le 8 novembre. Thomas Madgin a continué sa domination en remportant toutes ses parties. Plusieurs autres participants ont également très bien performé.

En cheerleading, il n'y avait pas de compétition de prévue avant les fêtes, mais les entraînements allaient bon train, on espère une reprise des activités pour tous les sports en janvier, selon l'évolution de la pandémie en Estrie.

Pour ce qui est de la course du secondaire du Grand défi Pierre Lavoie, l'organisation désire reconduire l'événement annulé en 2020 les 8 et 9 mai prochain, avec une formule modifiée pour répondre aux consignes sanitaires en vigueur. Au moment d'écrire ces lignes, on en était à sonder les élèves pour aller de l'avant ou non. À suivre...

Nicolas Busque récompensé

La Fondation Monique-Fitz-Back reconnaissait l'engagement de 19 intervenantes et intervenants du milieu éducatif lors de son coquetel webbénéfice, le 4 novembre dernier. La Fondation agit pour développer la conscience environnementale et sociale des jeunes du Québec. Dans la région de l'Estrie, c'est Nicolas Busque, enseignant à l'école secondaire de l'Odysée qui s'est mérité les honneurs! Nicolas est réputé pour son engagement dans la région, notamment pour les projets environnementaux qu'il mène avec ses jeunes, dont le projet Carbo-Neutre.

Félicitations à Nicolas pour son prix, bien mérité!





C'est le temps de préparer sa trousse d'urgence pour l'auto

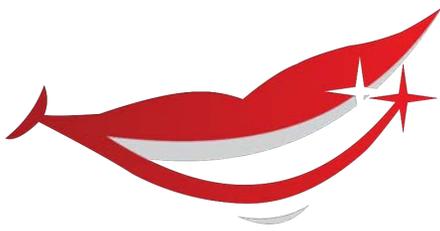
Pour affronter l'hiver ou en cas de panne ou d'accident, vous trouverez utile d'avoir les articles suivants dans votre automobile :

- Pelle, grattoir et balai à neige;
- Sable ou sel de déglacage;
- Bandes de traction;
- Lampe de poche et piles de rechange (ou du type « à manivelle »);
- Trousse et manuel de premiers soins, ciseaux pour couper les ceintures de sécurité;
- Fusées éclairantes ou lanterne d'avertissement;
- Bouteilles d'eau et aliments non périssables;
- Câbles de survoltage;
- Allumettes et bougies dans une boîte de métal ou un sac de plastique;
- Couvertures;
- Vêtements chauds et bottes de rechange;
- Cartes routières;
- Cellulaire avec câble de recharge ou quelques pièces de 25 cents et d'un dollar ou une carte d'appel;
- Constat à l'amiable.

Avant de prendre la route, surveillez la météo !

C'est une bonne idée de visiter les sites Web pour connaître les prévisions météo locales avant de quitter la maison. Environnement Canada produit des avertissements lorsqu'il prévoit de grosses tempêtes, des chutes de neige abondantes, de la pluie ou de la bruine verglaçante, des vagues de froid intense ou de forts vents.

Pour vérifier les conditions routières locales, consultez le www.quebec511.info



Clinique de denturologie et d'implantologie Valcourt



Jacques Grondin, d.d.

Service professionnel et attentionné
Satisfaction assurée

Le vrai spécialiste pour vos prothèses dentaires partielles, complètes et sur implants, votre denturologiste

**Ouverture
bientôt!**
Voisin du Uniprix

LE PREMIER PAS VERS UN SOURIRE ÉPOUSTOUFLANT

DR JONATHAN GIRARD

CHIROPRACTICIEN



Douleurs lombaires, cervicales et autres articulations

- entorses
- tendinites
- migraines
- blessures sportives

Votre chiro de famille, près de chez vous!



DÉMÉNAGÉ À RACINE

PLUS DE DISPONIBILITÉS, CLINIQUE À MON DOMICILE
158 RUE DU HAUT-BOIS RACINE

Pour rendez-vous ou questions: (819) 993-7283



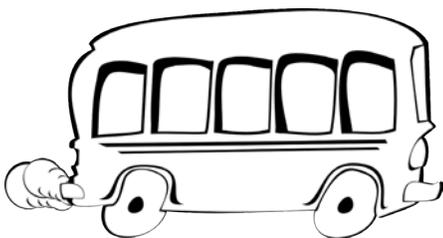
Maison CoopTel

Transport adapté & transport collectif

Le Transport ADAPTÉ et le Transport COLLECTIF sont considérés par le gouvernement comme des services prioritaires. Malgré l'annonce du gouvernement de désigner l'Estrie comme zone rouge, nos circuits sont toujours disponibles pour toute notre clientèle et les destinations habituelles.

Veuillez noter que l'inscription à l'un de nos services est gratuite. Trans-Appel va dans toutes les municipalités du Val-Saint-François. L'aller/retour à l'intérieur de la MRC coûte 7 \$, tandis que l'aller/retour vers Sherbrooke coûte 16 \$.

Tous les passagers doivent porter le couvre-visage. Les autobus sont désinfectés régulièrement tout au long de la journée. Pour plus de renseignements, visitez notre site Web au www.trans-appel.com ou appelez-nous au 819 845-2777 ou au numéro sans frais, le 1 800 716-2777.



Paiement du gouvernement du Canada aux personnes vivant avec un handicap

Suite à la pandémie et tous ses aléas, les personnes vivant avec un handicap, y compris les enfants, pourraient recevoir un maximum de 600\$ de la part du gouvernement fédéral, montant non imposable et non déclarable. Il faut noter que le sens d'handicap couvre aussi des maladies comme l'Alzheimer.

Si vous avez déjà envoyé à l'Agence du Revenu du Canada (impôt fédéral), le formulaire T2201, Certificat pour le crédit d'impôt pour personne handicapée, vous devriez avoir reçu le paiement qui vous revient. C'est aussi le cas si vous recevez une rente d'invalidité. Les paiements ont été versés par le gouvernement fédéral à la fin du mois d'octobre 2020.

Si ce n'est pas votre cas, vous devez vous procurer le formulaire T2201 et le faire compléter par un professionnel de la santé. Vous devez remplir vous-même la première page et ensuite poster ce formulaire avant le 31 décembre 2020. Nous vous recommandons de conserver une copie des documents expédiés.

Pour obtenir le formulaire afin de le remettre à un professionnel de la santé, vous pouvez inscrire dans votre moteur de recherche Web « T2201 » et l'imprimer. Pour toute aide, y compris l'obtention du formulaire, téléphonez au Centre d'action bénévole Valcourt et Région au 450 532-2255, une personne bénévole pourra vous aider.

Rénovations Pierre Groulx 2009 inc
Construction
Résidentiel - Commercial - Industriel
Garantie maisons neuves
450-532-3255



RBQ: 5596-5750-01 708, Route 222, Maricourt, Qc J0E 2L2

Membre APCHA



Optimist INTERNATIONAL

Club Optimiste de
Valcourt 2007, Québec

Vente de gateaux aux fruits au profit
du Club Optimiste de Valcourt



Gateau rond, en boîte cadeau (avec ou sans noix) :

22 \$

Gateau rectangulaire (style pain) :

18 \$

Point de vente :

Dépanneur Mathieu Foisy

Pour informations:

Jacques Gagné et Lucie Berthlette : 819 349-7763 ou
819 238-7763

Également disponible Cornets de bonbons en
gelée à 5 \$ l'unité!

Merci de nous encourager!

Salon de coiffure Coif-Art

Bonjour à tous mes clients et clientes.
Je souhaite vous informer qu'à
compter de janvier 2021, le salon
Coif-art fermera ses portes sur la rue
Cartier à Valcourt. J'offrirai le service à
domicile pour mes clients de Valcourt
et à St-Denis. Vous pouvez toujours
me joindre au 450 532-4392.

Merci de votre support et
votre compréhension. Au
plaisir de vous revoir très
bientôt!

Christiane



Christiane Picotte
819 446 1759

*Podologie (soin des pieds)
Réflexologie des pieds & mains
massage crânien
Massage de la colonne vertébrale*

Salon Josée
coiffure pour homme

Josée Bombardier
Coiffeuse

Sans rendez-vous
450-532-3184



Puis-je renforcer mon système immunitaire?

Avec la deuxième vague de la Covid-19 qui frappe et la saison du rhume et de la grippe qui est à nos portes, on cherche à se protéger contre ces ennemis invisibles : les virus. On entend beaucoup parler de renforcer son système immunitaire, mais est-ce vraiment possible? Nous allons démystifier le tout dans cet article.

Tout d'abord, qu'est-ce que le système immunitaire? Le système immunitaire est un ensemble d'éléments du corps dont le rôle est de reconnaître les intrus. On pourrait le décrire comme un groupe de soldats qui sert à nous défendre contre des éléments qui sont potentiellement dangereux.

Vous avez probablement déjà entendu parler de certains produits de santé naturelle qui pouvaient aider à prévenir le rhume comme l'échinacée, le zinc, la vitamine C ou l'ail. Ces produits n'ont pas été démontrés efficaces dans les études. Le ginseng, soit le Cold-FX est le seul ayant démontré une petite efficacité pour réduire le rhume. Par contre, il faut prendre 2 capsules de 200 mg deux fois par jour pour une période d'au moins 3-4 mois. (1) Certaines cellules du système immunitaire ont besoin de vitamine D pour être activées. Le taux de vitamine D est moins élevé dans le corps durant l'hiver, puisqu'il y a moins de Soleil. En effet, le corps a besoin de des rayons du Soleil afin de transformer la vitamine D en sa forme active. C'est pourquoi il serait une bonne idée de prendre des suppléments de vitamine D durant les mois moins ensoleillés. De plus, ces mois concordent avec la saison du rhume et de la grippe, ce qui pourrait aider à la prévention de ces infections. (2) Aussi, être en bonne santé aide à avoir un système immunitaire fort. C'est pourquoi l'amélioration de vos habitudes de vie pourraient augmenter votre système immunitaire.

Arrêter de fumer : Le fait de fumer nuit grandement au système immunitaire. De plus, les fumeurs sont plus à risque de complication lors d'infections des voies respiratoires. Votre pharmacien peut prescrire un traitement pour aider à arrêter de fumer. (3,4)

Faire de l'exercice régulièrement : Nous savons tous que de pratiquer de l'activité physique régulièrement aide à garder son corps en bonne santé, ce qui entraîne donc un système immunitaire sain. Puisque de faire de l'exercice augmente la circulation du sang et du liquide dans le corps, cela peut aider au transport des cellules du système immunitaire au lieu de l'infection.

Bien manger : Le système immunitaire a besoin de plusieurs nutriments essentiels afin de bien fonctionner. Il est donc important de manger 7 à 8 portions de fruits et légumes par jour. Si toutefois vous n'arrivez pas à manger de manière équilibrée, il pourrait être bon pour vous de prendre des suppléments de vitamines. Par contre, il est important de consulter votre pharmacien avant d'acheter un produit de santé naturel. Il pourra ainsi vérifier si celui-ci est sécuritaire avec votre condition de santé et s'assurer qu'il n'interagit pas avec vos médicaments.

Se faire vacciner contre la grippe : Le vaccin est le meilleur moyen de prévenir la grippe selon Santé Canada. Pour les personnes de plus de 65 ans et les personnes à haut risque, il est également recommandé de se faire vacciner contre la pneumonie. Vous pouvez prendre rendez-vous avec l'infirmière de notre pharmacie qui offre ces deux vaccins.

Malgré tous ces conseils, il reste toujours important de respecter les mesures gouvernementales mises en place, parce que personne ne devient « invincible » contre ces virus. Il est donc important de continuer à porter le masque, de respecter la distanciation sociale et de se laver les mains le plus souvent possible.

Alexane Dubé, étudiante de 3e année en pharmacie

Sources :

1. Janet E McElhane et associés, Efficacy of COLD-FX in the prevention of respiratory symptoms in community-dwelling adults: a randomized, double-blinded, placebo controlled trial. 2006 Mar;12(2):153-7.DOI: 10.1089/acm.2006.12.15
2. J. J Cannel et associés, Epidemic influenza and vitamin D. Published online 2006 Sep 7. doi: 10.1017/S0950268806007175
3. Feffe Qiu et associés, Impacts of cigarette smoking on immune responsiveness: Up and down or upside down? 2017 Jan 3;8(1):268-284. doi: 10.18632/oncotarget.13613.
4. Huttunen R, Heikkinen T, Syrjänen J. Smoking and the outcome of infection. Journal of Internal Medicine. doi: 10.1111/j.1365-2796.2010.02332.x

Musée de l'ingéniosité J. Armand Bombardier

Un Musée fermé qui fourmille d'actions

Le Musée ferme temporairement ses portes au public, en conformité avec les directives de santé publique décrétées par le gouvernement du Québec en lien avec la COVID-19. Cette mesure préventive exceptionnelle s'inscrit dans la foulée des fermetures d'institutions culturelles au Québec, dans un effort commun visant la préservation de la santé et du bien-être des populations.

Les détails de la réouverture du Musée seront annoncés dès que la situation le permettra.

Toute l'équipe du Musée demeure en poste durant cette période et travaille à vous offrir de nouveaux services. Dès 2021, nous offrirons, entre autres, des activités scolaires 100 % numériques permettant de soutenir les enseignants grâce à des ateliers éducatifs animés à distance par nos guides ! Nous vous concoctons également quelques activités pour une édition particulière des *Mordus de l'hiver* qui se tiendra le 6 février. De plus, d'autres surprises vous attendent tout au long de l'année 2021 afin de souligner les 50 ans du Musée!

Pour toutes questions concernant les activités du Musée, communiquez avec nous par courriel à :

info@museebombardier.com.

Nous avons hâte de vous accueillir de nouveau chez nous, mais d'ici là, consultez et abonnez-vous à notre infolettre de même qu'à nos comptes Facebook, Instagram et YouTube pour recevoir des contenus exclusifs ou pour être au fait des dernières nouvelles.

Un nouvel ajout à notre collection de véhicules

Monsieur Giovanni Antonucci a cédé au Musée un exemplaire de la motomarine Sea-Doo 1989. Initialement, la motomarine a été produite et commercialisée par Bombardier en 1968 et 1969. Ce véhicule témoigne de la réintroduction en 1988 de la production de la motomarine pour Bombardier. Le Musée ne possédait aucune motomarine datée aux alentours de cette réintroduction!



Moment d'histoire

L'autoneige C18 célèbre ses 75 ans

Produite pour la première fois en novembre 1945, l'autoneige C18, une version élargie et modifiée de l'autoneige B12, est tout d'abord utilisée par les commissions scolaires protestantes des Cantons-de-l'Est. L'intérieur spacieux et la disposition des sièges arrière en forme de « W » de l'autoneige C18 en faisaient un autobus idéal. Cette autoneige pouvait d'ailleurs contenir 25 écoliers ou encore 18 adultes, d'où l'appellation « C18 ». De 1945 à 1958, L'Auto-Neige Bombardier Limitée a produit 606 autoneiges C18.



©Archives du Musée de l'ingéniosité J. Armand Bombardier

Centre culturel Yvonne L. Bombardier

Horaires des Fêtes

Le Centre culturel sera complètement fermé du 23 décembre au 4 janvier inclusivement. La chute à livre sera également fermée durant cette période afin d'éviter un engorgement qui pourrait abîmer les livres. Le service de prêt sans contact, sur rendez-vous, reprendra dès le mardi 5 janvier. Consultez notre site Internet pour connaître le fonctionnement et l'horaire de la Bibliothèque en zone rouge.

Gagnante du concours organisé durant le Mois des bibliothèques publiques en Estrie

Félicitations à madame Hélène Fréchette, qui est la gagnante du concours local organisé dans le cadre du Mois des bibliothèques publiques en Estrie! Elle gagne un bon d'achat d'une valeur de 50 \$ à la Biblairie GGC!



Confiné à la maison pour le temps des Fêtes?

Empruntez des jeux de société, des films et des séries!

Saviez-vous que la Bibliothèque possède plus de 250 jeux de toutes sortes disponibles gratuitement pour l'emprunt?

Plusieurs jeux de société classiques ou nouveaux genres intéresseront familles et adultes. Certains se jouent en solo, d'autres à deux, à quatre ou plus. Un brin nostalgique? Optez pour Monopoly, Labyrinthe ou Cranium. Les plus jeunes ont aussi accès à des versions adaptées de certains jeux classiques. Vous souhaitez essayer un jeu coopératif? Unlock, Enquêtes criminelles ou Mystérium pourrait vous intéresser. Plusieurs styles différents comptent parmi les nouveautés : jeux d'observation et de rapidité, jeux de questions et de connaissances, jeux de lettres, jeux de stratégies et jeux d'ambiance rigolo.

Pour les plus petits et leurs parents, découvrez des jeux éducatifs qui favorisent le développement des enfants. La bibliothèque propose, entre autres, plusieurs jeux de la collection québécoise Placote, qui favorise l'interaction parents-enfants. Les casse-têtes, les jeux de construction, les jeux de mémoire font également partie de nos collections.

Profitez également de la période des Fêtes pour emprunter un film ou une série à la Bibliothèque dans notre collection de plus de 600 DVD. Revoyez un classique de Walt Disney ou un film oscarisé. Dévorez une série en rafale, changez-vous les idées avec un spectacle d'humour ou détendez-vous avec une séance de relaxation. L'emprunt est gratuit. Il suffit d'être abonné à la Bibliothèque.

Surtout, amusez-vous! C'est bon pour garder le moral!



Des plages de patinage libre plus longues

Avec l'annulation de toutes les activités sportives organisées, le Conseil municipal de la Ville de Valcourt souhaite que vous demeuriez actifs. Ainsi, la Ville de Valcourt souhaite offrir plus de plage de patinage libre aux citoyens dont la résidence principale se trouve dans l'une des villes parties à l'entente des Loisirs (*Bonsecours, Canton de Valcourt, Lawrenceville, Maricourt, Racine, Ste-Anne-de-la-Rochelle et Valcourt*). Sur présentation d'une pièce d'identité avec adresse, nos résidents pourront patiner gratuitement selon l'horaire suivant:

- **Du lundi au jeudi, de 13 h 30 à 15 h 30 ;**
- **Le vendredi de 9 h 30 à 11 h 30 ;**
- **Le samedi de 13 h 00 à 16 h 00.**

De plus, les règles déjà en place s'appliquent toujours, soit:

- Maximum de 25 personnes dans l'aréna, tout âge confondu, AUCUN spectateur ne sera autorisé ;
- Il faut rester en « bulle-famille », soit entre personnes résidant à la même adresse, et maintenir une distance de 2 mètres avec les autres patineurs ;
- Le port du masque est obligatoire dès l'entrée dans l'aréna, il peut être retiré seulement lorsqu'on est sur la glace et doit être remis dès qu'on sort de la patinoire ;
- Un registre des présence est obligatoire, il vous faudra le compléter adéquatement dès votre arrivé ;

Compte tenu du nombre maximum de patineurs, le temps de glace pourrait être limité à 1 h par « bulle-famille » pour laisser la chance à tous de faire de l'activité physique!

Nouveau tarif de location de glace pour les familles

Pour les hockeyeurs, patineurs artistiques ou tout simplement les familles souhaitant avoir la glace juste pour elles, la Ville met à votre disposition la glace de l'aréna, en location au tarif réduit de 30 \$ de l'heure plus taxes (habituellement établi à 165 \$ de l'heure!!). Ce service est encore une fois réservé aux citoyens des municipalités parties à l'Entente des Loisirs. L'utilisation est permise uniquement pour les membres résidant à la même adresse. Il est interdit de permettre à des gens de d'autres adresses de patiner avec vous lors des périodes de location. Une entrave à cette règle pourrait vous valoir l'expulsion immédiate sans remboursement et une interdiction de louer la glace à nouveau au tarif préférentiel.

Le montant est payable **SUR RÉSERVATION**, au bureau des loisirs au 450 532-3313 poste 1342. Aucune réservation de glace ne sera faite sans recevoir le paiement au préalable. Prenez note que le bureau des Loisirs fermera à midi le 23 décembre, planifiez vos activités familiales du temps des Fêtes avant qu'il ne soit trop tard!

Horaire du patin libre pour la période des Fêtes

Lundi 21, mardi 22 et mercredi 23 décembre
de 13 h 30 à 15 h 30.

L'aréna sera fermé les 24, 25 et 26 décembre.

Dimanche 27, lundi 28, mardi 29, mercredi 30 décembre
de 13 h 30 à 15 h 30.

L'aréna sera fermé le 31 décembre ainsi que les 1 et 2 janvier.

Dimanche 3 et lundi 4 janvier de 13 h 30 à 15 h 30.



L'année 2020 a été une année d'insécurité et d'adaptation pour la planète et malgré tous nos efforts, la Ville de Valcourt n'y a pas échappé. Comme un orage, la pandémie nous a secoué à maintes reprises et nous l'avons vécu ensemble, solidaires. La période des fêtes sera très différente cette année, mais nous souhaitons que cet esprit de solidarité et de protection d'autrui se poursuive et que nos citoyens prennent des décisions réfléchies quant aux festivités à venir. Nous espérons que tous trouverons du bonheur, de l'amour et du réconfort en cette période de réjouissances, tout en s'assurant de rester loin de ce virus que nous souhaitons laisser en 2020.

Les élus et les employés de la Ville de Valcourt vous souhaitent à tous de très Joyeuses fêtes.

Soyez prudents et restez en santé.

CALENDRIER POUR LES COLLECTES 2021

Collecte de sapins: 8 janvier



Déchets domestiques:



Matières organiques:



Ecocentre occasionnel:

Chemin du Mont Valcourt

Récupération:



Gros rejets, déchets domestiques



et matières organiques

23 juillet et 15 octobre

RDD: 8 mai - Aréna

Ecocentre Régional de la MRC
666, chemin Keenan, Melbourne Canton

1 819 845-2544

28 avril au 27 novembre 2021

Du mercredi au samedi



Ville de Valcourt

1155, rue St-Joseph

Valcourt JOE 2L0

Tel: 450 532-3313

Fax: 450 532-3424

Courriel : ville.valcourt@valcourt.ca

JANVIER						
D	L	M	M	J	V	S
					1	2
3	4	5	6			9
10	11	12	13	14		16
17	18	19	20		22	23
24	25	26	27	28	29	30

FÉVRIER						
D	L	M	M	J	V	S
	31	1	2	3		6
7	8	9	10	11		13
14	15	16	17		19	20
21	22	23	24	25		27
28						

MARS						
D	L	M	M	J	V	S
	1	2	3		5	6
7	8	9	10	11		13
14	15	16	17			20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			

AVRIL						
D	L	M	M	J	V	S
					2	3
4	5	6	7	8		10
11	12	13	14			17
18	19	20	21	22		24
25	26	27	28			

MAI						
D	L	M	M	J	V	S
2	3	4	5	6		8
9	10	11	12			14
16	17	18	19	20		22
23	24	25	26		2	

JUIN						
D	L	M	M	J	V	S
30	31	1	2	3		5
6	7	8	9			13
13	14	15	16	17		19
20	21	22	23			27

JUILLET						
D	L	M	M	J	V	S
						3
4	5	6	7	8		10
11	12	13	14			17
18	19	20	21	22		24
25	26	27	28			

AOÛT						
D	L	M	M	J	V	S
1	2	3	4	5		7
8	9	10	11			14
15	16	17	18	19		21
22	23	24	25			28
29	30	31				

SEPTEMBRE						
D	L	M	M	J	V	S
				1	2	4
5	6	7	8			11
12	13	14	15	16		18
19	20	21	22			25
26	27	28	29	30		

OCTOBRE						
D	L	M	M	J	V	S
						2
3	4	5	6	7		9
10	11	12	13			16
17	18	19	20	21		23
24	25	26	27			30

NOVEMBRE						
D	L	M	M	J	V	S
	31	1	2	3	4	6
7	8	9	10			13
14	15	16	17	18		20
21	22	23	24			27
28	29	30				

DECEMBRE						
D	L	M	M	J	V	S
				1	2	4
5	6	7	8			11
12	13	14	15	16		18
19	20	21	22			25
26	27	28	29	30	31	