

L'Informateur

www.valcourt.ca

**Du 9 au 11 février 2024
La Ville de Valcourt sera
en mode Grand Prix
Ski-Doo de Valcourt!**

ATTENTION:

Consultez le dossier
spécial sur l'éclipse
solaire du 8 avril à la
page 8!

L'Informateur

Magazine Municipal et Communautaire de Valcourt

Sommaire

Vie Municipale 4

Écocentre
Déversement de la neige
Programme de subvention

Chronique Santé 10

L'ostéoporose

Vie Culturelle 12

Centre Culturel
Musée de l'Ingéniosité
Ciné-Club

Vie Scolaire 14

Équipes sportives interscolaires
Inscriptions scolaires

Vie Communautaire 16

Valcourt 2030
CABVER

Sports et Loisirs 17

Aréna
Offre d'emploi
Relâche
Spectacle à l'aréna

Mensuel d'information édité par la Ville de Valcourt

Directrice de publication : Jacinthe Charron

Infographie et régie publicitaire : Jacinthe Charron

Courriel : ville.valcourt@valcourt.ca

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



VIVRE D'INGÉNIOSITÉ

**Prochaine séance du conseil:
4 mars, 19h**

**En tout temps, vous pouvez faire
parvenir vos questions pour le conseil
au greffe@valcourt.ca**

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 12 h

(Après-midi sur rendez-vous seulement)

Téléphone : 450 532-3313

Télécopieur : 450 532-3424

Courriel : ville.valcourt@valcourt.ca



Valcourt

VIVRE D'INGÉNIOSITÉ



Cooptel
fête son
80^e
anniversaire!



Cooptel
Depuis 80 ans

1 888 532-COOP (2667) cooptel.ca

Service de l'environnement

OUVERTURE DE L'ÉCOCENTRE

4 samedis
DE 9 H À 15 H



6 janvier
3 février
2 mars
6 avril

ÉCOCENTRE

📍 666, CHEMIN KEENAN, MELBOURNE

HIVER
2024

LES SAMEDIS entre 9 h et 15 h

6 JANVIER 2024 3 FÉVRIER 2024 2 MARS 2024 6 AVRIL 2024

MATÉRIAUX ACCEPTÉS

- Bois
- Branches
- Briques et béton
- Carton
- Électroménager
- Matériel électronique
- Métal
- Plastique agricole
- Résidus domestiques dangereux
- Vêtements
- Verre
- Styromousse no.5
- Matelas et meubles rembourrés
- Bardeau d'asphalte trié
- Matériaux de construction non valorisables

MATÉRIAUX REFUSÉS

- Matériel réutilisable
- Pas d'accès au réemploi
- Tubulures acéricoles
- Terre non contaminée
- Herbe et feuilles
- Béton armé
- Bloc de béton de 2pi de diamètre ou plus

T. 819 518-2544 ou 819 826-6505 poste 321



www.val-saint-francois.qc.ca



Esthétique Guylaine
* Épilation à la cire

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



Soins Esséno-Égyptiens
Massothérapie
Yoga

819.674.0058

guylainebombardier@hotmail.com
www.soinesseno-egyptiens.com



Salon Josée
coiffure pour homme

Josée Bombardier
Coiffeuse

Sans rendez-vous
450.532.3184



Guylaine Lussier

Massothérapeute 

Membre RMPQ
819-446-6971
Lawrenceville

Détente et thérapeutique




**ASSEMBLÉE
NATIONALE
DU QUÉBEC**

**PARTENAIRE
IMPLIQUÉ**
dans sa communauté

ANDRÉ BACHAND
DÉPUTÉ DE RICHMOND

819 879-1104
Andre.Bachand.RICM@assnat.qc.ca

Déversement de neige

Attention à votre neige! En aucun temps, elle ne doit être déplacée ou transportée à l'extérieur de votre propriété. Tel que stipulé au *Règlement général de la Ville de Valcourt #629* (article 14) :

« Le fait de **jeter** ou **déposer** sur les trottoirs et les rues ou dans les allées, cour, terrains publics, places publiques, eaux et cours d'eau municipaux, de la **neige**, de la **glace**, des **feuilles**, de l'**herbe** ou de la **cendre** provenant d'un terrain privé, constitue une nuisance et est prohibé. »

Nous demandons votre collaboration, lors du déblaiement de votre entrée de cour, afin de ne pas déplacer la neige dans la rue, le trottoir ou sur un autre terrain que le vôtre. Celle-ci doit être conservée à l'intérieur des limites de **votre propriété**. Il est important d'aviser la personne qui procède au déneigement de votre entrée de cour.

Il est à noter que ce règlement reste valable au printemps lors de la fonte des neiges. Il est interdit de jeter la neige dans la rue pour qu'elle fonde plus rapidement.

Programmes de subventions de la MRC

Afin d'aider à réduire l'impact environnemental et intégrer de bonnes habitudes de vie, la MRC du Val-Saint-François offre une subvention pour l'achat de couches lavables et de produits d'hygiène personnelle durables.

Couches lavables

En plus d'économiser nos ressources naturelles, l'utilisation des couches de coton réduit considérablement notre quantité de déchet.

Les nouveaux parents qui optent pour les couches lavables neuves peuvent obtenir une subvention maximale de 50 % du coût d'achat. L'aide financière peut atteindre un maximum de 100 \$ à l'achat d'un ensemble de couches neuves, peu importe la marque. Pour les couches lavables usagées, la MRC du Val-Saint-François rembourse également jusqu'à 50 % du coût. Par contre, la subvention est d'un maximum de 50 \$.

Produits d'hygiène personnelle durable

La MRC du Val-Saint-François offre également une subvention permettant d'alléger le prix d'achat de produits d'hygiène personnelle durables pour les citoyennes et citoyens du Val-Saint-François. Sur présentation d'une facture de produits admissibles, ceux-ci bénéficient d'une subvention couvrant jusqu'à 50 % du prix d'achat de produits d'hygiène personnelle durables, jusqu'à concurrence de 100 \$ par personne.

Les produits d'hygiène personnelle durables visés par cette subvention sont les suivants :

- Les coupes menstruelles ;
- Les culottes menstruelles ;
- Les serviettes hygiéniques lavables ;
- Les sous-vêtements avec protection pour l'incontinence ;
- Les protections réutilisables pour l'incontinence.

Pour obtenir plus de détails, visitez le [site Web](#) de la MRC du Val-St-François!



Période de renouvellement du Supplément de revenu garanti

Avez-vous produit votre déclaration de revenus?

Chaque année, un grand nombre de prestataires qui reçoivent le Supplément de revenu garanti (SRG) voient leurs prestations interrompues en juillet parce qu'ils n'ont pas produit leur déclaration de revenus. Afin de réduire au minimum ces interruptions, nous invitons les clients à produire leur déclaration de revenus par voie électronique auprès de l'Agence du revenu du Canada, **avant le 30 avril**, ou à remplir un [formulaire](#) de renouvellement du SRG (**ISP3026**) disponible sur le site Internet de Service Canada.

Avez-vous droit au SRG?	Vous ne recevez pas le SRG?
<p>Oui, si :</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ vous avez 65 ans ou plus; ✓ vous vivez au Canada; ✓ vous recevez la pension de la <u>Sécurité de la vieillesse (SV)</u>; ✓ votre revenu est inférieur à 20 832 \$ et vous êtes célibataire, veuf ou divorcé; ✓ la somme de votre revenu et de celui de votre époux ou conjoint de fait est inférieure à : <ul style="list-style-type: none"> ✓ 27 552 \$ et votre époux ou conjoint de fait reçoit la pension complète de la SV; ✓ 38 592 \$ et votre époux ou conjoint de fait reçoit l'Allocation; ✓ 49 920 \$ et votre époux ou conjoint de fait ne reçoit ni la pension de la SV ni l'Allocation. 	<p>Voici comment vous pouvez l'obtenir :</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ En soumettant une demande en ligne via un compte Mon Dossier Service Canada (MDSC). ✓ En remplissant un formulaire de demande pour le Supplément de revenu garanti (ISP3026) disponible sur le site Internet de Service Canada et en l'envoyant par la poste au bureau de Service Canada le plus près.

Pour obtenir de l'information ou de l'aide, les clients et les membres de leur famille peuvent nous contacter de la façon suivante :

- 📧 En ligne, sur le [site Internet](#) de [Service Canada](#);
- ☎ Par téléphone, au numéro sans frais **1-800-277-9915**;
- 👤 **En personne**, dans un Centre Service Canada (CSC) près de chez vous. En raison de la Covid-19, les clients doivent cependant prendre rendez-vous sur [ServiceCanada](#) avant de se présenter dans un CSC;
- ✉ **Par la poste**, en envoyant une lettre au [bureau de Service Canada](#) le plus près.

Il est important que les clients communiquent avec nous dès que leur situation est modifiée, par exemple en cas de changement de revenus, d'état civil ou d'adresse.

Qu'est-ce que le SRG?

Le Supplément de revenu garanti (SRG) est une prestation mensuelle non imposable dont le calcul est basé sur le revenu. Elle est versée aux résidents du Canada qui reçoivent la Sécurité de la vieillesse (SV) et qui ont un faible revenu. Les prestations du SRG sont renouvelées automatiquement chaque année, en juillet, à condition que le client remplisse une déclaration de revenus au plus tard le 30 avril.





Éconologis, un service simple et gratuit !



Éconologis est un programme gouvernemental en efficacité énergétique qui aide les ménages à revenu modeste à améliorer leur confort et à mieux contrôler leur consommation d'énergie.

Principaux critères d'admissibilité

- › être locataire ou propriétaire
- › respecter le seuil de revenu maximal selon le nombre d'occupants

Pour vous inscrire au programme Éconologis ou en savoir plus, communiquez directement avec l'organisme autorisé par le gouvernement du Québec dans votre région :

En Estrie : 819 563-1585
www.expertbatiment.ca/econologis



Seuil de revenu maximal selon le nombre d'occupants

Nombre d'occupants	Total des revenus de tous les membres du ménage
1 personne	34 000 \$
2 personnes › 2 adultes › 1 adulte + 1 enfant	68 500 \$
3 personnes › 3 adultes › 2 adultes + 1 enfant › 1 adulte + 2 enfants	90 00 \$
4 personnes › 4 adultes › 3 adultes + 1 enfant › 2 adultes + 2 enfants › 1 adulte + 3 enfants	112 000 \$
5 personnes › 5 adultes › 4 adultes + 1 enfant › 3 adultes + 2 enfants › etc.	117 000 \$
6 personnes › 6 adultes › 5 adultes + 1 enfant › 4 adultes + 2 enfants › etc.	117 000 \$
7 personnes › 7 adultes › 6 adultes + 1 enfant › 5 adultes + 2 enfants › etc.	117 000 \$

En participant au programme Éconologis, vous courez automatiquement la chance de gagner 1000 \$ d'épicerie!



Nouvel employé aux travaux publics!

Le 19 février prochain, l'équipe des travaux publics de la ville de Valcourt accueillera un nouvel employé, soit monsieur Ghyslain Veilleux, qui agira à titre de journalier opérateur. Nous lui souhaitons la bienvenue au sein de l'équipe!



Présenté par:

FESTIVAL PROVINCIAL DE HOCKEY M9
GRANDE FÊTE POUR TOUTE LA FAMILLE À L'ARÉNA DE VALCOURT LES 23-24-29 ET 30 MARS 2024
 Hockey, maquillage, jeux gonflables et prix de présence vous attendent!
Entrée gratuite, ouvert à tous!

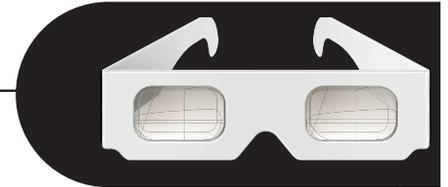


Profiter de l'éclipse solaire en toute sécurité !

LE 8 AVRIL 2024, NOUS ASSISTERONS À UNE ÉCLIPSE TOTALE EN ESTRIE

Ce phénomène naturel est aussi rare qu'impressionnant et suscitera assurément votre intérêt et celui de vos proches. Pour en profiter, il est toutefois important de protéger vos yeux pour éviter les risques oculaires.

L'éclipse commencera à 14 h 15 et se terminera à 16 h 37. Pendant cette période la lune cachera le soleil entièrement que **trois minutes aux alentours de 15 h 30**.



Observer l'éclipse durant la phase partielle sans protection adéquate est susceptible d'entraîner des lésions aux yeux, qui peuvent être temporaires ou plus rarement permanentes, en raison de brûlures à la rétine (située au fond de l'œil), et ce, sans ressentir de douleur, à la suite de l'exposition directe à la lumière solaire intense.

Les symptômes suggestifs d'une telle lésion n'apparaissent habituellement que dans les heures ou les jours suivant le visionnement. Il peut s'agir d'une vision floue, d'une réduction de l'acuité visuelle, de taches dans le champ de vision, d'une altération de la vision des couleurs, d'une distorsion visuelle (lignes droites apparaissant comme courbées ou pliées), d'une micropsie (objets semblant plus petits), d'une photophobie (sensibilité à la lumière) ou de maux de tête sur le devant ou le côté de la tête.

Conseils de la santé publique pour bien vous protéger

- Procurez-vous des **lunettes certifiées** : L'observation directe de l'éclipse partielle ne devrait être effectuée qu'en portant des lunettes certifiées et en bon état. Les lunettes de soleil régulières ne protègent pas les yeux lors d'une éclipse solaire. Les lunettes certifiées, conçues spécialement pour l'observation des éclipses solaires, arborent la certification ISO 12312-2. Rendez-vous sur le site eclipsequebec.ca pour obtenir des informations sur les points de vente.
- Effectuez un **test des lunettes avant l'éclipse** : Vérifiez que les lunettes sont en parfait état, sans aucun trou, fissure ou décollement, et que seul le Soleil est perceptible à travers celle-ci (une lampe ou une ampoule ne devrait pas être visible lors du test).
- Assurez-vous aussi que les lunettes s'ajustent correctement sur le visage.
- Les lunettes certifiées peuvent être placées par-dessus des lunettes de vue normales.
- Entrez les lunettes certifiées dans un endroit protégé afin qu'elles demeurent intactes jusqu'à l'utilisation.
- **Durant la phase partielle de l'éclipse, assurez-vous du port adéquat des lunettes certifiées en tout temps. L'observation de l'éclipse à l'œil nu n'est possible que pendant la phase totale.** Avant et après cette courte phase, portez les lunettes certifiées.
- Vous pouvez aussi visionner l'éclipse en toute sécurité par projection indirecte à l'aide d'une boîte à éclipses « maison » que vous pouvez **fabriquer vous-même** ou sur les réseaux sociaux.
- **Attention aux cellulaires, tablettes et appareils photo** : En portant des lunettes certifiées, l'écran de ces appareils n'est pas du tout visible. Vous pourriez donc être tenté de les retirer pour prendre des photos ou filmer l'événement, en vous exposant ainsi aux rayons du Soleil. Évitez ce mode de visionnement pendant la phase partielle.
- En cas de symptômes aux yeux qui se développent dans les heures ou les jours suivants l'éclipse, consultez rapidement un optométriste ou un médecin. En cas de doute, appelez Info-Santé (811).
- Si vous vous déplacez à l'extérieur ou conduisez un véhicule pendant l'éclipse, il est conseillé de porter un chapeau à bord long, tel qu'une casquette et de ne pas regarder le soleil. **Les lunettes certifiées ne doivent pas être utilisées pendant les déplacements.**
- La consommation d'alcool ou d'autres substances peut réduire la vigilance et amener à moins bien respecter les recommandations en matière de protection oculaire. La prudence est de mise.
- Bien que les animaux aient moins tendance à regarder le Soleil, les risques oculaires demeurent possibles. En cas de doute, consultez votre vétérinaire.

Pour vivre pleinement l'expérience, trouvez un événement organisé près de chez vous, consultez eclipsequebec.ca.

Pour connaître les conseils adaptés aux enfants et aux personnes plus à risque, consultez santeestrie.qc.ca/eclipse.

Centre intégré
universitaire de santé
et de services sociaux
de l'Estrie – Centre
hospitalier universitaire
de Sherbrooke

Québec

Fabrication d'une boîte à éclipse solaire

Matériel nécessaire

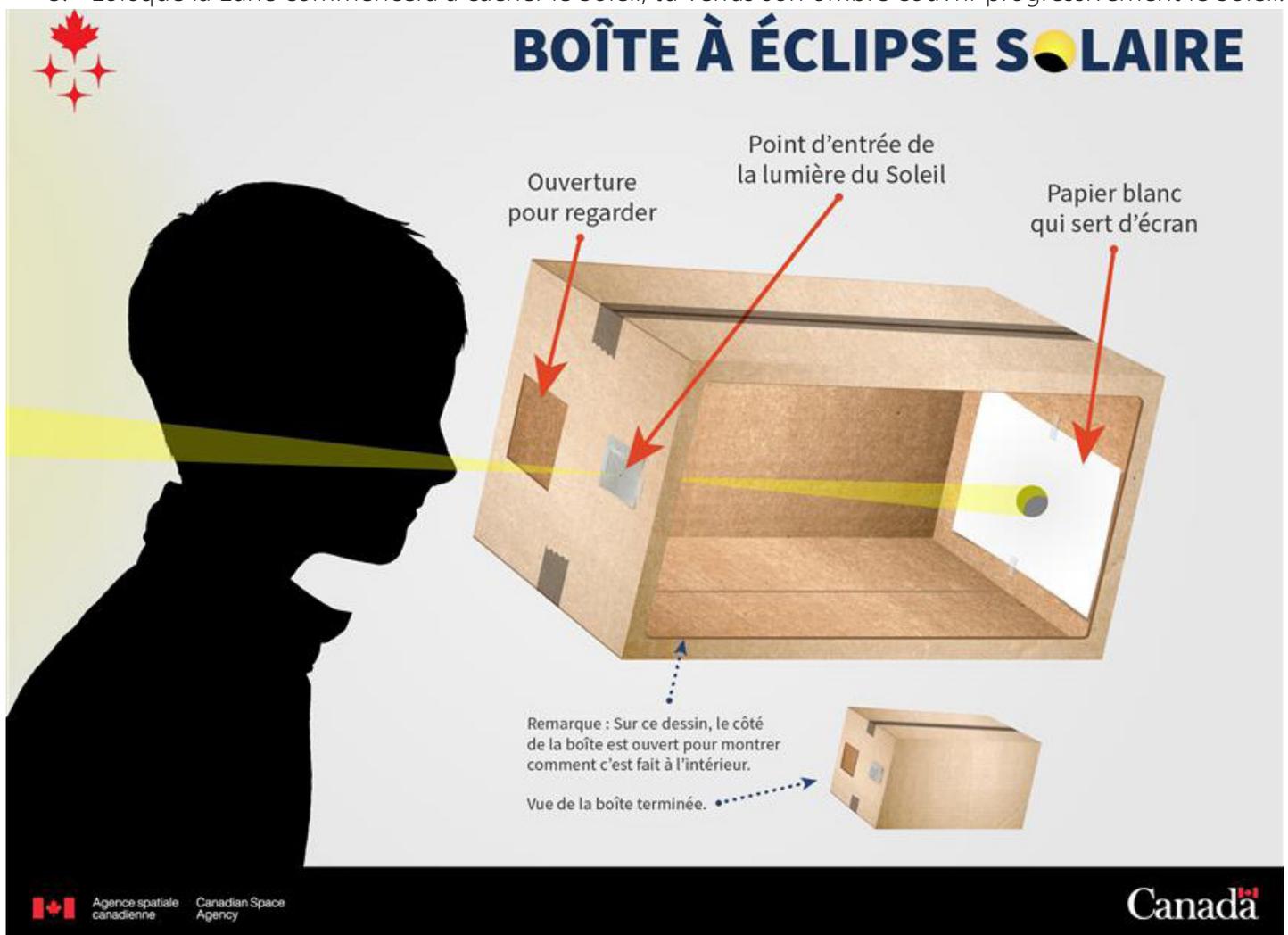
Une boîte de carton vide (plus elle est longue, plus l'image du Soleil sera grande), une feuille de papier blanche, des ciseaux, du papier d'aluminium, une aiguille, du ruban adhésif.

Comment construire la boîte à éclipse solaire

1. Ouvre la boîte et recouvre l'une des faces intérieures de papier blanc en utilisant le ruban adhésif.
2. Sur la face opposée au papier blanc, fais deux trous l'un à côté de l'autre, séparés d'au moins dix centimètres (un pour le Soleil et l'autre pour regarder).
3. Colle du papier d'aluminium par-dessus le trou pour le Soleil.
4. Utilise l'aiguille pour faire un petit trou dans le papier d'aluminium.
5. Referme bien la boîte avec du ruban adhésif.
6. Décore l'extérieur de ton nouveau projecteur pour le personnaliser à ton goût! (Facultatif)

Comment utiliser la boîte

1. Place toi dos au Soleil.
2. En regardant dans le trou de la boîte, ajuste ta position pour voir une projection du Soleil sur le papier blanc.
3. Lorsque la Lune commencera à cacher le Soleil, tu verras son ombre couvrir progressivement le Soleil.



Votre pharmacien vous informe sur l'ostéoporose

Bienvenue dans votre plus récente édition de la « Chronique santé » la plus populaire de Valcourt! Cette semaine, nous parlons d'usure, dont il existe plusieurs types!

- Usure du pouvoir (par un trop long mandat)
- Usure des finances (par un prêt usuraire, comme Shylock dans Shakespeare)
- Usure des os (ostéoporose) et des articulations (arthrose)

Nous parlerons plus spécifiquement ce mois-ci de l'usure des os et de l'ostéoporose.

Définition

Les hommes des cavernes vivaient le phénomène d'usure des os différemment de nous : ce qui les dérangeait surtout c'était l'usure des os qu'ils utilisaient comme outils. Si vous êtes un connaisseur des Pierrafeu, on parle d'usure des voitures en os, des téléphones en os, des tourne-disques en os, etc. De nos jours, nous vivons plus vieux que nos ancêtres et l'usure des os est surtout dérangeante lorsqu'il est question des os en tant qu'organes vivants du corps humain.

L'ostéoporose est caractérisée par un amincissement et une perte de densité des os. La conséquence directe étant la fracture (hanche, vertèbre, os long). De plus l'ostéoporose peut entraîner un phénomène d'affaissement de la colonne qui expliquerait qu'on puisse perdre quelques pouces au fil des ans (ce n'est pas en prenant son bain trop souvent qu'on rétrécirait au lavage).

Prévention

Une saine alimentation procure à votre organisme le calcium et la Vitamine D nécessaire à former des os solides et résistants. Les os se forment durant l'enfance et l'adolescence : un bon développement au départ aidera à prévenir les problèmes en vieillissant. Un apport quotidien suffisant demeure essentiel tout le long de votre vie (de 1000 à 1500mg pour le Calcium et de 400 à 2000ui pour la vitamine D).

Une exposition au soleil de 10 à 15 minutes par jour peut aussi parfaire votre apport en Vitamine D. Avant de sortir le speedo, gare aux engelures (hiver) et aux coups de soleil (été).



**Martin Chaput-Tanguay
Marc-Étienne Cloutier
Marc-Antoine Fortin et David Rousseau**
Pharmaciens propriétaires

Affiliés à:
familiprix

Suivez-nous sur:
f i t h
familiprix.com

825-A, rue Saint-Joseph
Valcourt (Québec) J0E 2L0
T: 450 532-6000
F: 450 532-6040
s7011proprio@familiprix.ca

Heures d'ouverture
Lundi au mercredi: 9h à 18h
Jeudi et vendredi: 9h à 19h
Samedi: 9h à 16h

Facteurs de risque

Environ le tiers des gens de plus de 50 ans feront face à l'ostéoporose. Voici différents facteurs pouvant contribuer à augmenter votre risque de fracture :

- Tabagisme
- Consommation excessive d'alcool, de café ou de sel
- Inactivité physique
- Ménopause
- Certains médicaments (ex : cortisone en comprimés)
- Certains problèmes de santé (ex : malabsorption intestinale)

Traitement

Lors de la présence de plusieurs facteurs de risques, la prise de calcium et de vitamine D peut vous être recommandée. Suite à un examen de densité osseuse ou en réaction à une fracture d'ostéoporose, le médecin peut aussi prescrire certains traitements de prévention des fractures si la situation devient plus critique. Un comprimé hebdomadaire d'un médicament « biphosphonate » est le traitement habituel. Dans les cas plus résistants, une injection aux 6 mois d'un médicament plus puissant peut aussi aider à empêcher la dégradation trop sévère des os.

Certains sels de calcium sont parfois mal digérés, n'hésitez pas à en discuter avec votre pharmacien pour trouver la bonne alternative qui vous conviendra (à l'exception du sel de calcium pour déglacer les rues l'hiver).

N'hésitez pas à consulter votre pharmacien favori pour davantage de questions! Si votre voiture en os ne démarre plus, car trop usée, votre pharmacien ne pourra pas faire grand chose pour vous aider. Mais pour vous aider à prévenir l'ostéoporose, ça lui fera grand plaisir!

Vos pharmaciens du Familiprix de Valcourt

Changement à la clinique ambulatoire de Windsor

Depuis le 13 janvier, la clinique ambulatoire de Windsor offre des plages de rendez-vous la fin de semaine 1 samedi sur 2. Les rendez-vous sur ces plages horaires seront attribués selon les processus habituels. D'autres ajouts d'heures de service sont aussi prévus ce printemps. Notez que toute personne doit obtenir un rendez-vous et de ne pas se présenter sur place à l'improviste. De plus, depuis le 22 janvier, la façon de prendre rendez-vous à la clinique ambulatoire de Windsor (anciennement appelée clinique de sans rendez-vous dirigée de Windsor) sera uniformisée. L'ancien numéro du 819 542-2777, option 6 ne sera plus en vigueur.

Les personnes sans médecin de famille ayant besoin de consulter un professionnel de la santé devront appeler au Guichet d'accès à la première ligne (GAP) au 811, option 3 ou soumettre une demande en ligne au gap.soinsvirtuels.gouv.qc.ca.

Les personnes ayant un médecin de famille dans la région doivent appeler le lieu où elles sont inscrites, par exemple leur groupe de médecine familiale (GMF) si elles ont besoin d'une consultation.

COLLECTE DE SANG



Organisée par



LES FILLES D'ISABELLE
ET LES CHEVALIERS DE COLOMB



En collaboration avec
Bombardier - Produits récréatifs inc. (BRP)

Mardi 13 février

SUR RENDEZ-VOUS



VIVRE D'INGÉNÉRIE

CENTRE COMMUNAUTAIRE
820, rue Saint-Joseph, Valcourt

Prenez rendez-vous dès aujourd'hui !

→ En ligne: scannez le code QR

→ Par téléphone: appelez le 1 800 343-7264



OÙ CONSULTER SI VOUS AVEZ BESOIN DE CONSEILS, SOINS OU SERVICES?



PROBLÈME DE SANTÉ MINEURE	PROBLÈME PSYCHOLOGIQUE, SOCIAL OU DE SANTÉ MENTALE	BESOIN DE CONSULTER POUR UNE URGENGE		
<p>Besoins de conseils?</p> <p>Consultez votre pharmacien ou appelez Info-Santé au 811 option 1.</p>	<p>Vous vivez des difficultés personnelles, professionnelles ou familiales?</p> <p>Appelez Info-Social au 811 option 2.</p>	<p>Vous vivez une des situations suivantes:</p> <ul style="list-style-type: none"> Votre vie est en danger; Difficulté à respirer, sensation d'essoufflement ou d'étouffement vous empêchant de parler; Bébé de 3 mois et moins avec température rectale plus grand ou égal à 38 degrés Celsius. 		
<p>Besoin d'un rendez-vous?</p> <table style="width: 100%; border: none;"> <tr> <td style="width: 50%; border: none; padding: 5px;"> <p>Vous avez un médecin de famille?</p> <p>Appelez votre clinique médicale ou votre groupe de médecine familiale (GMF).</p> </td> <td style="width: 50%; border: none; padding: 5px;"> <p>Vous êtes sans médecin de famille?</p> <p>Soumettez une demande de consultation au Guichet d'accès à la première ligne (GAP) au gap.soinsvirtuels.gouv.qc.ca ou en appelant au 811 option 3.</p> </td> </tr> </table>	<p>Vous avez un médecin de famille?</p> <p>Appelez votre clinique médicale ou votre groupe de médecine familiale (GMF).</p>	<p>Vous êtes sans médecin de famille?</p> <p>Soumettez une demande de consultation au Guichet d'accès à la première ligne (GAP) au gap.soinsvirtuels.gouv.qc.ca ou en appelant au 811 option 3.</p>	<p>Pour faire une demande d'accompagnement, appelez votre CLSC. Consultez santeestrie.qc.ca/clsc pour les coordonnées, les horaires, les services offerts, etc.</p> <p>Pour du soutien en lien avec des idées suicidaires, appelez au 1-866 APPELLE.</p>	<p>Appelez le 911 ou présentez-vous à l'urgence.</p>
<p>Vous avez un médecin de famille?</p> <p>Appelez votre clinique médicale ou votre groupe de médecine familiale (GMF).</p>	<p>Vous êtes sans médecin de famille?</p> <p>Soumettez une demande de consultation au Guichet d'accès à la première ligne (GAP) au gap.soinsvirtuels.gouv.qc.ca ou en appelant au 811 option 3.</p>			
<p>Symptômes de grippe, COVID-19, gastro-entérite, sinusite, otite, etc.</p> <p>En appelant Info-Santé au 811 option 1, un membre du personnel évaluera vos symptômes et si nécessaire, vous obtiendrez un rendez-vous de consultation médicale.</p>				

Vaccination, prélèvements, prise de sang: prenez rendez-vous sur clicksante.ca.

Centre intégré universitaire de santé et de services sociaux de l'Estrie - Centre hospitalier universitaire de Sherbrooke

Québec 

« Brodriller », qu'est-ce que c'est?

Pour créer ses œuvres, l'artiste Luc Pallegoix brode des planches de bois à la drill et au Phentex, technique originale qu'il nomme la bro[DRILL]e. Pour voir le résultat, venez visiter l'exposition d'arts visuels Fil de trame d'ici le 14 avril!

L'exposition Fil de trame réunit le travail des artistes Luc Pallegoix et RythÂ Kesselring, tous deux originaires de l'Europe et établis au Québec.

Entrée gratuite

L'heure du conte en pyjama

Les enfants de 3 à 7 ans sont invités à revêtir leur pyjama pour écouter une histoire et participer à un bricolage en compagnie de l'animatrice Hélène Garneau.

- 9 février : Un ami tombé du ciel d'Orianne Lallemand
- 1^{er} mars : Mon ballon de Mario Ramos.

Activité gratuite | Vendredi 18 h 30

Réservation en ligne requise au centreculturelbombardier.com

Documentaire et causerie Plus jamais silencieuses

Vendredi 8 mars, 19 h à 21 h

Dans le cadre de la Journée internationale des femmes, assistez à une représentation du documentaire Plus jamais silencieuses suivie d'une discussion avec la réalisatrice Caroline Pierret Pirson et nos partenaires les Éclaireurs, le Centre des Femmes et le Point d'ancrage.

Activité gratuite | Réservez vos places au centreculturelbombardier.com

Durant la relâche, empruntez plutôt qu'acheter!

Pourquoi acheter des nouveaux films ou jeux de société, alors que vous pouvez en emprunter gratuitement lorsque vous êtes abonné à la Bibliothèque? Profitez de la relâche pour tester avec vos jeunes des classiques ou découvrir des nouveautés! Faites votre choix parmi notre collection de plus de 250 jeux et de plus de 600 DVD. Dévorez une série en rafale, changez-vous les idées avec un spectacle d'humour ou détendez-vous avec une séance de relaxation.

Une activité à chaque jour durant la semaine de relâche!

Vous cherchez des activités pour la relâche? La Bibliothèque vous offre une superbe programmation **gratuite!** Pour l'occasion, la Bibliothèque sera exceptionnellement ouverte le lundi de 10h à 17h.

- **4 mars, 11 h à 12 h** : Initiation à la flûte autochtone avec Patrick Therrien
- **5 mars, 11 h à 12 h** : Atelier de broderie sur grillage avec Luc Pallegoix
- **6 mars, 11 h à 11 h 40** : Spectacle de marionnettes Le trésor du Buttereau
- **7 mars, 19 h à 20 h 30** : Projection du film La légende du papillon
- **8 mars, entre 10 h et 18 h** : Rallye littéraire dans la Bibliothèque

Réserver vos places en ligne au centreculturelbombardier.com

Atelier artistique : Dessin boréal

Samedi le 17 février de 10 h à 10 h 45

Inscrivez vos jeunes de 5 à 11 ans afin qu'ils apprennent à créer des aurores boréales en pastel! Cet atelier est l'occasion pour les enfants d'explorer une variété de techniques et de médiums en plus de pouvoir laisser libre cours à leur créativité dans un cadre stimulant.

Activité gratuite | Réservez vos places au centreculturelbombardier.com

Musée de l'ingéniosité J. Armand Bombardier

Dernière chance de voir l'exposition Train, transporteur de rêves

Jusqu'au 11 mars

L'exposition temporaire Train, transporteur de rêve prend fin le 11 mars prochain. Ne manquez pas votre chance d'embarquer dans un voyage fascinant vers le monde des trains miniatures. Dans cette exposition, vous pourrez découvrir cet univers sous toutes ses formes, allant des simples jeux pour enfants jusqu'aux maquettes fidèles accompagnées de photos et vidéos d'archive étonnantes.

Venez vivre l'expérience ferroviaire avant qu'elle ne se termine!

« Magalie Lépine-Blondeau et Pierre-Yves Cardinal partagent une complicité brûlante en amants contraires, elle l'intellectuelle, lui, le "manuel". Jouisssif, c'est le cas de le dire. »
(François Lévesque, Le Devoir)



Membre du RÉSEAU PLUS de l'Association des cinémas parallèles du Québec

Québec

TELEFILM
CANADA

ASSOCIATION
DES CINÉMAS
PARALLÈLES
DU QUÉBEC

Ciné-club de Valcourt

Centre culturel Yvonne L. Bombardier

1002, avenue J.-A.-Bombardier

comiteculturel.valcourt@gmail.com | Facebook : @culturevalcourt

Adultes : 8\$ | Étudiants (16 ans et moins) : 5\$

JEUDI 15 FÉVRIER À 19 H

Nos artéfacts : Le Zéphyr 1969

Connaissez-vous la motoneige Moto-Ski® modèle Zéphyr 1969? Elle pouvait accommoder jusqu'à trois personnes, ou un poids maximal de 130 kg. C'est la première année que la motoneige de cette compagnie est munie de deux phares avant, contenant un double circuit de sécurité. Un interrupteur pouvait être actionné en cas de panne pour basculer sur le deuxième circuit. Une innovation réellement lumineuse!



Pour en apprendre plus sur nos et nos collections, visitez notre site Web au museebombardier.com.

Venez bidouiller pendant la relâche!

Durant la relâche, le Musée sera ouvert tous les jours de 10 h à 17 h, du 2 au 11 mars.

Pour l'occasion, mettez à l'épreuve l'ingéniosité de votre famille grâce à trois défis à bidouiller qui testeront votre intuition, votre créativité et votre capacité à adapter des prototypes.

Construisez une tour résistante aux secousses dans Haute résistance. Avec Lancer ciblé, fabriquez un mécanisme pour lancer une balle sur différentes cibles. Pour relever le défi Labyrinthe laser, redirigez un laser vers une cible en traversant le plus grand nombre de portails. Dans cette activité, seules vos idées seront garantes de votre réussite! Les défis tiennent en quelques mots, à vous de les réaliser!





Équipes sportives interscolaires

Le bloc 2 tire à sa fin au sein du RSEQ !

En basketball, nos représentants en benjamin ont encore 2 parties à disputer en février pour compléter leur saison. Même s'ils remportaient ces deux parties, ce ne serait pas suffisant pour accéder aux séries. Mais on peut espérer le meilleur pour l'an prochain.

En juvénile, il reste également deux parties à disputer. L'équipe occupe le 7ème rang avec une fiche de 4 victoires et 5 défaites. On aurait besoin de deux gains pour monter d'au moins un échelon et participer aux séries. On se croise les doigts !

En volleyball, nos deux équipes ont encore un tournoi régulier à disputer. Nos benjamines, malgré une fiche respectable de 12 victoires contre 12 défaites, ne pourront vraisemblablement pas participer aux finales régionales réservées aux 8 premières positions. Mais les filles ont su quand même démontrer une belle progression avec plusieurs joueuses de premier secondaire.

En juvénile, nos filles sont en pleine progression. Lors de leur plus récent tournoi, elles ont remporté toutes leurs parties (8 en 8) et sont passées de la 12ème à la 7ème position. Avec un tournoi à disputer le 10 février, elles sont en bonne position pour participer aux finales. Les protégées de Katherine Thibault affronteront une équipe formée de quelques enseignants le 8 février lors d'un match amical en vue de bien se préparer.

En cheerleading, nos filles et garçons (2) ont participé à leur première compétition en janvier à Montréal et ont remporté la toute première bannière de l'histoire de l'Odyssee (en sauts). L'équipe des entraîneuses Lou Bisson, Lauriane Ferland et Florence Dumas est très fière de cet accomplissement. Il reste deux compétitions les 11 et 18 février.

On a aussi les Mini-Spyder qui reprennent du service avec 28 sportifs et sportives en herbe qui pratiqueront le basketball, le soccer en salle et le badminton sous la férule d'Olivier Madgin.

Enfin, pour le bloc 3, le Dek hockey et le volleyball de plage devraient être de retour en 2024. Plus de détails dans la prochaine parution.



Stéphane Bernier, Éducateur physique,
École secondaire l'Odyssee,



WWW.VALCOURT.CA



SAM

Inscriptions aux activités

Formulaire de plainte

Rôle en ligne

Contact



Culture et loisirs

Services aux citoyens

Vivre et travailler

À propos

INSCRIVEZ-VOUS À S.A.M.

Pour être avisé en priorité lors d'avis d'ébullition ou autres événements importants dans la Ville.

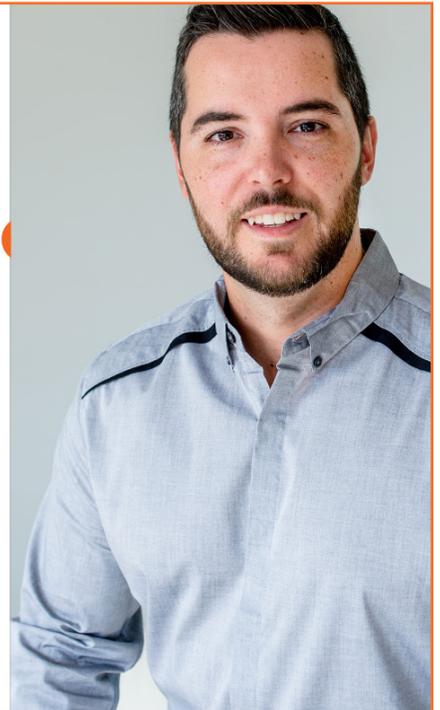
Si vous souhaitez obtenir de l'aide pour vous inscrire à S.A.M., appelez-nous au 450 532-3313 poste 1338

DR JONATHAN GIRARD, CHIROPRACTICIEN

Douleurs lombaires, cervicales et autres articulations

- entorses
- tendinites
- migraines
- blessures sportives

Votre chiro de famille, près de chez vous!



À RACINE

SUR APPEL, CLINIQUE À MON DOMICILE
158 RUE DU HAUT-BOIS RACINE

Pour rendez-vous: (819) 993-7283 ou
www.chirojonathangirard.ca

RECHERCHE BÉNÉVOLES

Aide informatique

Vous manipulez aisément des :

- Cellulaires
- Tablettes
- Portables

Et vous êtes capable de transmettre vos connaissances?

Nous avons besoin de vous!

CONTACTEZ-NOUS action.benevole@cabver.org
450 532-2255 poste 6

Le parloir des bénévoles à Lawrenceville!

Parce que le bénévole a aussi besoin de parler... Viens prendre une bouchée et faire connaissance avec d'autres gens qui s'impliquent dans le milieu. On jase, on rit et on crée des liens.

29 FÉVRIER 17H À 19H
Inscription: 450 532-2255 poste 6

JOURNÉE D'ACTIVITÉS

MOIS DE L'HISTOIRE DES NOIRS

17 FÉVRIER 2024 - 14 H À 19 H 30
CENTRE COMMUNAUTAIRE DE VALCOURT
ENTRÉE GRATUITE - SUR INSCRIPTION
INFOS : VALCOURT2030.ORG - 450-532-2030

Conte - Art - Musique - Danse - Atelier de djembé - Repas

Le CAB Valcourt et Région c'est tout ça... et bien plus!

- Popote roulante
- Dépannage alimentaire
- Visite / appel amical
- Cuisine collective
- Accompagnement transport
- Télésurveillance
- Clinique d'impôt
- Viaactive / Club de marche

CENTRE D'ACTION BÉNÉVOLE VALCOURT ET RÉGION
Maison CoopTel

450 532-2255 cabver.org



Besoin d'aide pour vos impôts ?

POUR QUI ?

Personne seule ayant un revenu maximal de 35 000\$
Couple ayant des revenus maximaux de 45 000\$
Familles ayant des revenus maximaux de 45 000\$ + 2 500\$/enfants

Comment?

Présentez-vous à l'une des cliniques d'impôts mentionnées avec vos documents (relevés, avis de cotisation, etc.)

Quand?

Les lundis et mercredis : 4-6-11-13-18 mars 2024
Entre 9h et 12h (horaire régulier)
Horaire **spécial travailleurs et étudiants** : 4 et 11 mars entre 15h30 et 17h30

Où?

Centre d'action bénévole Valcourt et Région
950 rue Saint-Joseph, Valcourt
450 532-2255 poste 4

Coût: **GRATUIT**



Acupuncture solidaire

Connaissez-vous l'acupuncture solidaire? Ce projet initié par Le Rivage du Val St-François et déployé en collaboration avec Centre culturel Yvonne L. Bombardier et le Centre d'action bénévole Valcourt et Région est en marche à Valcourt depuis l'automne.

C'est l'occasion de découvrir la méthode d'acupuncture NADA qui consiste à stimuler 5 points précis des oreilles. Grâce à de courtes séances, Valérie Landry pourra aider votre anxiété, votre dépression, votre insomnie, votre choc post-traumatique ou simplement vous offrir un moment de bien-être instantané.

Activité gratuite

Tous les mercredis jusqu'au 28 février, de 13h à 14h au Centre d'action bénévole Valcourt et Région. Inscription obligatoire au 450 532-2255 #6.

Locations à l'aréna

Il est possible de réserver l'aréna pour une séance de patinage privée!

Les personnes d'une même famille (même adresse) peuvent louer l'aréna, durant les heures de faible achalandage, au coût de 40\$ de l'heure plus taxes. Le montant total doit être payé au moment de la réservation.

Il est également possible de réserver l'aréna, pour une fête d'enfant de 12 ans et moins, au coût de 60\$ plus taxes. Le montant total doit être payé au moment de la réservation.

Lors de réservation privée, la surveillance parentale est obligatoire en tout temps pour les personnes mineures, même celles de plus de 14 ans. Une personne ne peut pas être seule et sans surveillance constante peu importe son âge.



Activités libres à l'aréna

Le conseil municipal offre les activités du « Patinage libre et hockey libre » gratuitement.



Horaire Patinage libre

Mardi : 13 h 30 à 15 h 30
 Jeudi : 13 h 30 à 15 h 30
 Vendredi : 9 h 30 à 11 h 30
 Samedi : 15 h à 17 h

Horaire Hockey libre

Lundi : 13 h 30 à 15 h 30
 Mercredi : 13 h 30 à 15 h 30
 Samedi : 17 h à 19 h



Pour les séances de hockey libre, les équipements protecteurs suivants sont obligatoires : casque protecteur, visière et cache-cou.

Des changements peuvent être apportés à l'horaire sans préavis. La Ville se dégage de toute responsabilité en lien avec la pratique de ces sports.

Les enfants de 14 ans et moins doivent **en tout temps** être accompagné d'un parent.

**Défi
CHÂTEAU
DE NEIGE**

RELEVEZ LE DÉFI !

Du 8 janvier au 12 mars 2024

Inscrivez votre château
DEFICHATEAUDENEIGE.CA

Offres d'emplois étudiants

La Ville de Valcourt est à la recherche de candidats (étudiants) pour les postes suivants.

Ces postes sont de 35 à 40 heures par semaine et vous avez la possibilité d'avoir une semaine de vacances non-rémunérée au cours de l'été.

Coordonnateur – Camp de jour

Le titulaire du poste est appelé à faire la coordination du Camp de Jour et la planification du programme d'animation estival.

Éducateur spécialisé – Camp de jour

Le titulaire du poste est appelé à faire de l'intervention auprès des jeunes qui ont des besoins particuliers dans les groupes réguliers du camp de jour.

Accompagnateur spécialisé – Camp de jour

Le titulaire du poste est appelé à accompagner et à encadrer des enfants à défis multiples dans les groupes réguliers du camp de jour. Il devra assurer l'intégration de ces enfants à la vie quotidienne du camp de jour.

Animateur – Camp de jour

Le titulaire du poste est appelé à faire de l'animation auprès des jeunes de 6 à 12 ans.

Coordonnateur aquatique – piscine

Sous la supervision du directeur des loisirs, dans le cadre de l'activité aquatique, le titulaire est appelé à faire la coordination et planifier le programme aquatique.

Moniteur-sauveteur aquatique – piscine

Sous la supervision du coordonnateur aquatique, le titulaire est responsable de la surveillance lors des bains libres et /ou de donner des cours de natation de niveaux préscolaires, juniors et/ou de spécialités aquatiques (aquaforme et aquadulte).

Pour postuler visitez le site web de la Ville de Valcourt au www.valcourt.ca.

Trio Desjardins

Tu n'as aucune expérience de travail et tu as entre 14 et 16 ans?

Viens vivre l'expérience « APPRENTI-STAGE »

Formation et information

- Les attitudes à privilégier en emploi
- Droits et obligations comme travailleur
- Négocier avec son patron
- La gestion des finances
- Être apprécié comme travailleur

Stage étudiant « APPRENTI-STAGE »

Stage de 80 heures dans un organisme sans but lucratifs de ta municipalité avec bourse de 800\$

Accompagnement

Visites en milieu de stage pour faciliter ton intégration et répondre à tes questions.

Comment participer?

Remplis le formulaire : [Apprenti-Stage](#)

Tu devras assister à une formation préparatoire à l'emploi qui se tiendra en mai.



3^e édition
Relâche 2024

CAMP D'INITIATION AU HOCKEY VIENS JOUER!





AUX GALERIES DES SPORTS
1083, RUE DU MARCHÉ, ACTON VALE

À l'aréna de Valcourt du 4 au 8 mars de 8h à 9h
Pour les 5 à 9 ans
Pour informations 819 640-4208 ou ahm.valcourt.president@gmail.com

Préalable: Ne jamais avoir été inscrit dans une association de hockey au Québec.
Équipement: L'équipement complet est fourni gratuitement pour la durée du camp.
Les participants gardent leur bâton à la fin du camp.

ACTIVITÉ GRATUITE

Du 4 au 8
mars 2024
9h à 11h30



Les **BOMBARDIER**
de Valcourt

Camp de la relâche Power Play de Valcourt

5 à 14 ans



Inscriptions en ligne
camppowerplay.com

349\$

+tx

Semaine de relâche du 4 mars au 8 mars 2024

Le Service des loisirs de Valcourt offre durant la semaine de relâche un programme d'activités pour les jeunes de 6 à 12 ans. Le programme des activités, incluant les coûts applicables, sera distribué par courriel au début du mois de février.

Veuillez-vous inscrire à [l'infolettre de la ville](#) pour recevoir les programmes d'activités par courriel. Ces activités sont offertes aux résidents (tes) des municipalités faisant partie de l'entente des Loisirs de la Ville de Valcourt. Une preuve de résidence vous sera demandée lors de votre inscription soit le bulletin scolaire des enfants.

Il est important de noter qu'un service de garde (inscription obligatoire) sera offert de 7 h jusqu'à 17 h 30. Le service de garde est admissible seulement aux enfants qui participent aux activités.

Un nombre minimum d'inscriptions est requis pour la tenue des activités.

Les inscriptions se feront en ligne, veuillez vous assurer que votre compte est à jour.



Le Ciboulot

OUVERT

Les samedis et dimanches de 9h30 à 15h

Toilettes accessibles

Location d'équipement sportif:

- Raquettes à neige
- Tubes pour la glissade
- Fatbikes
- Trottinettes des neiges
- Ski de fond

Vente de Grignotines

- Chips
- Chocolat
- Eau
- Café
- Chocolat Chaud

Argent comptant seulement

Valcourt
VIVRE D'INGÉNIOSITÉ

Je me garde seul 9 et 10 ans

Les enfants qui suivent les cours du programme apprennent comment demeurer en sécurité à la maison, à l'école, dans le quartier et en jouant, bref peu importe leurs activités. Ces secouristes inciteront les membres de leur entourage à se montrer prudents et seront ainsi capables de prévenir des traumatismes.

Le cours est offert par SOS Secours, le 20 avril 2024, de 9h À 12h, au Ciboulot de Valcourt. Le coût d'inscription est de 37\$ et l'inscription se fait en ligne, sur le [site Web de la Ville](#). Attention, il y a un nombre maximum de 25 inscriptions, premier arrivé, premier inscrit!

Cours de sécurité et gardiennage 11 ans et plus

Pendant l'année scolaire, certains élèves devront se garder seuls après l'école ou encore devront garder un membre de leur famille. Pour d'autres, ce sera un excellent moyen d'amasser de l'argent de poche. Ils devront assumer une grande responsabilité, c'est pourquoi nous encourageons fortement la réussite du cours de sécurité et gardiennage pour leur permettre de bien réagir face à une situation de crise.

Le cours est offert par SOS Secours, le 13 avril 2024, de 9h À 16h, au Ciboulot de Valcourt. Le coût d'inscription est de 45\$ et l'inscription se fait en ligne, sur le [site Web de la Ville](#). Attention, il y a un nombre maximum de 25 inscriptions, premier arrivé, premier inscrit!

La chorale La Farandole de Racine recrute des choristes

La chorale La Farandole recrute des choristes pour la session d'hiver 2024! Nous serons très heureux de vous accueillir dans notre chorale autour du plaisir de chanter. Nos répétitions auront lieu tous les deux vendredis à compter du 2 février de 19h00 à 21h00 à la résidence pour aînés La Brunante de Racine. Notre programme nous mènera à l'époque Baroque avec entre autres le Membra Jesu Nostri de Dietrich Buxtehude. Une expérience vocale est souhaitable mais pas indispensable. Si vous souhaitez nous rejoindre, contactez- nous dès maintenant à l'adresse courriel choralelafarandole@gmail.com

Aréna de Valcourt | 10 février 2024 | 19h00

1 000 premiers billets: 20\$

1 001 et +: 25\$

**Première partie:
Mario & Pélo**



Lendemain de veille



ERLY POUR LA VIE !

L'ensemble des pourboires du bar sera remis à Yerly pour la vie, qui fournit de l'aide financière aux organismes locaux pour soutenir les efforts déployés en santé mentale!

Achetez vos billets

