

# Le Lien



# des Josérabliens



*« Les vrais amis sont comme les étoiles.  
Tu ne les vois pas toujours,  
mais tu sais qu'ils sont toujours là. »*

## Mot du maire

Bonjour à tous,

Les jours allongent, signe d'énergie, j'espère que tout va bien pour vous et vos proches. Nous subissons des délais hors de notre contrôle dans l'émission de votre compte de taxes. Prenez note que vous avez comme toujours, 30 jours pour honorer votre premier paiement.

De plus, le dossier du bureau municipal progresse, mais compte tenu de sa complexité, sa présentation visuelle vous sera présentée via votre bulletin municipal dans une édition future étant donné la situation actuelle avec la COVID-19. L'ensemble du projet sera à ce moment plus avancé, ce qui nous permettra de mieux répondre à vos questions.

Dans une même lancée de délais frustrants, il y a celui du nouveau pont de Saint-Joseph enjambant la rivière Chaudière. À ce sujet, prévoyez une fermeture complète plus ou moins longue selon le scénario de réparation choisi à l'été 2021. Le pont neuf lui, selon le ministère des Transports, ne peut pas se réaliser avant quatre (4) ou cinq (5) ans. En attendant, il est très important de respecter la charge permise pour éviter d'abîmer encore plus la structure. Veuillez noter qu'il y aura une surveillance accrue aux abords du pont. Prenez connaissance de la chronique du pont dans cette édition. Éloquente situation!

En terminant, nous tenons à remercier les citoyens pour leur bonne collaboration au déneigement dans la municipalité. Sachez que votre aide est appréciée!

À la prochaine!

Jeannot Roy, maire



## Chronique du conseil

### Lors de la séance ordinaire du conseil municipal du 2 février, le conseil municipal:

- Adopte le règlement RM-SQ-02 (règlement sur les nuisances et la salubrité) et RM-SQ-03 (règlement sécurité, paix et ordre). Ces deux règlements ont été refaits, afin d'être uniformisés avec l'ensemble des municipalités de la MRC Robert-Cliche pour faciliter le travail de la Sûreté du Québec ;
- Modifie la date du 1<sup>er</sup> versement de taxes ;
- Modifie la date de tenue de la séance du conseil prévue le 9 novembre pour la fixer au 16 novembre, en prévision de la date du scrutin du 7 novembre ;
- Présente le nouveau logo de la municipalité.

## Modification de la date du 1<sup>er</sup> versement de taxes

À la suite d'une situation hors de notre contrôle, veuillez prendre note que la date du 1<sup>er</sup> versement fixée au 1<sup>er</sup> mars 2021 sera modifiée. Pour connaître la date d'échéance de celui-ci, référez-vous à la date qui sera inscrite sur votre compte de taxes. Cette modification ne touche pas les 2<sup>e</sup> et 3<sup>e</sup> versements qui eux conservent les dates fixées dans le règlement de taxation 2021, soit le 1<sup>er</sup> juin 2021 et le 1<sup>er</sup> septembre 2021.

## Mise à jour Covid-19

En lien avec les directives émises par le gouvernement du Québec le 6 janvier 2021, le bureau municipal est fermé aux citoyens. Par contre, nous tenons à vous informer que le personnel poursuit actuellement ses activités régulières. Vous pouvez communiquer avec eux par téléphone au 418 397-4772 ou par courriel à [municipalite@stjosephdeserables.com](mailto:municipalite@stjosephdeserables.com) ou à [info@stjosephdeserables.com](mailto:info@stjosephdeserables.com).

Pour les questions concernant les demandes de permis, vous pouvez communiquer avec notre inspecteur en bâtiment à l'adresse courriel suivante : [permis@stjosephdeserables.com](mailto:permis@stjosephdeserables.com). Pour ce qui est du paiement de vos taxes, nous vous invitons à nous transmettre vos chèques par la poste ou à utiliser le paiement en ligne via les institutions financières.

La prochaine séance ordinaire du conseil aura lieu **le mardi 9 mars** par visioconférence et sera disponible à l'adresse suivante : <http://stjosephdeserables.com>. Veuillez noter que l'ordre du jour sera disponible sur notre site internet le lundi précédant la séance du conseil. Sachez que vous pouvez nous transmettre vos questions pour la séance du conseil en tout temps par courriel.

Nous désirons nous assurer de la protection de tous nos citoyens et nous vous demandons de prendre toutes les mesures nécessaires pour respecter les directives gouvernementales. Nous continuons de suivre l'évolution de la situation et nous vous tiendrons informé des derniers développements via notre page Facebook et notre site web.

Nous vous remercions pour votre collaboration

# Pont *enjambant la rivière Chaudière*

Une image vaut mille mots, voilà quelques photos tirées du rapport d'inspection ayant eu lieu le 1<sup>er</sup> décembre 2020. Imaginez, on se fait encore demander si nous avons un intérêt à conserver la structure, farce à part, il semble évident que ça ne vaut même pas la peine de réparer avec toutes les contraintes environnementales que cet exercice comporte. Des éléments nouveaux nous ont été apportés lors d'une rencontre avec le ministère des Transports le 1<sup>er</sup> février dernier. L'idée des options de réparation nous a été partagée :

- Réparer pour conserver le passage des véhicules de promenade ;
- Réparer pour augmenter la capacité de charge sans atteindre la charge maximale permise ;
- Réparer pour rétablir la capacité de charge complète.

Nous serons éventuellement consultés pour cette prise de décision. Selon l'option choisie de réparation, il y aura certainement des dizaines et dizaines de pièces à changer avec toute la complexité que cela comporte. Dans tous les cas, le dossier du pont enjambant la rivière Chaudière aura des conséquences négatives pour le développement de la région. En espérant que les démarches pour le projet du nouveau pont avancent rondement.

Jeannot Roy, maire

## Images tirées du rapport d'inspection générale global ayant eu lieu le 1<sup>er</sup> décembre 2020



Date insp.: 2020-12-01 Type struct.: 61

T/G/E/No/Pos: 1/06-Poutres triangulées/60 - Corde supérieure/1/

A/B/C/D/CEC: 98/1/0/1/4

Commentaires:

Perforation (D=1%) des plaques de liaison aux extrémités. Corrosion avec perte de section (B=1).



Date insp.: 2020-12-01 Type struct.: 61

T/G/E/No/Pos: 1/06-Poutres triangulées/62 - Montants / poteaux /2/

A/B/C/D/CEC: 88/10/1/1/1

Commentaires:

Perforation (D=1%) de l'aile de cornière aux nœuds A3 et A9. Diminution de section (C=1%, B=5%). Corrosion (B=5%) près des assemblages inférieurs. Perte de section 50%. Déformation locale du montant au nœud A6.



Date insp.: 2020-12-01 Type struct.: 61

T/G/E/No/Pos: 1/06-Poutres triangulées/62 - Montants / poteaux /2/

A/B/C/D/CEC: 88/10/1/1/1

Commentaires:

Perforation (D=1%) de l'aile de cornière aux nœuds A3 et A9. Diminution de section (C=1%, B=5%). Corrosion (B=5%) près des assemblages inférieurs. Perte de section 50%. Déformation locale du montant au nœud A6.

## Avis public

### DEMANDE DE DÉROGATION MINEURE

AVIS est donné par la soussignée, Marie-Josée Mathieu, directrice générale et secrétaire-trésorière de la susdite municipalité :

Qu'à une séance ordinaire du conseil municipal qui sera tenue le 9 mars 2021 par visioconférence, les membres du conseil doivent statuer sur une demande de dérogation mineure pour le lot 4 373 883 situé dans le rang des Érables.

La dérogation consiste en :

- Autoriser la construction d'une nouvelle résidence ayant une marge avant de 28,33 mètres en dérogation à l'article 4.1 du règlement de zonage #217-17 qui impose une marge avant de 24,91.

En vertu de l'arrêté ministériel 2020-074 du 2 octobre 2020, la municipalité se doit de tenir une consultation écrite d'un minimum de 15 jours suivant la publication de cet avis. Toutes personnes intéressées pourront se faire entendre par l'envoi d'un courriel à l'adresse suivante : [municipalite@stjosephdeserables.com](mailto:municipalite@stjosephdeserables.com). Il est aussi possible d'envoyer un commentaire écrit par la poste ou par dépôt directement au bureau municipal. La consultation écrite prendra fin le vendredi 5 mars 2021.

Donné à Saint-Joseph-des-Érables ce dix-neuvième jour de février 2021.



Marie-Josée Mathieu,  
Directrice générale et secrétaire-trésorière

## Avis public

### EST PAR LES PRÉSENTES DONNÉ PAR LE SOUSSIGNÉ QUE :

Le « **RÈGLEMENT DÉCRÉTANT LES QUOTES-PARTS 2021 DE LA MUNICIPALITÉ RÉGIONALE DE COMTÉ ROBERT-CLICHE** » a été adopté le 16 décembre 2020.

Toute personne intéressée à prendre connaissance du présent règlement peut en faire la demande par courriel à l'adresse [mrcrc@beaucerc.com](mailto:mrcrc@beaucerc.com) ou s'adresser au directeur général et secrétaire-trésorier de la MRC Robert-Cliche au 111-A, 107<sup>e</sup> Rue à Beauceville ou aux endroits respectifs de chaque municipalité desservie par la MRC.

Donné à Beauceville ce 19<sup>e</sup> jour de janvier, deux mille vingt-un.

## Avis public

est donné par la soussignée, MARIE-JOSÉE MATHIEU, directrice générale et secrétaire-trésorière de la susdite municipalité : Règlement RM-SQ-02 Règlement concernant les nuisances et la salubrité.

Lors de la séance extraordinaire du 2 février 2021, le Conseil a adopté le règlement n° **RM-SQ-02 RÈGLEMENT CONCERNANT LES NUISANCES ET LA SALUBRITÉ**.

Le présent règlement a pour objectif d'éviter ou de supprimer toute nuisance ou une insalubrité indésirable au sens du présent règlement, afin de promouvoir la salubrité, la propreté et la sécurité sur le territoire municipal.

Toute personne peut prendre connaissance dudit règlement au bureau municipal de Saint-Joseph-des-Érables, aux heures normales d'ouverture.

Donné à Saint-Joseph-des-Érables ce dix-neuvième jour de février 2021.



Marie-Josée Mathieu,  
Directrice générale et secrétaire-trésorière



Les mesures sanitaires nous empêchent de se rassembler.  
Pas de fuir un conjoint violent. *Demandez de l'aide!*

Accueil et services 24/7

**MUNICIPALITÉ alliée**

**CONTRE**

**la Violence conjugale**

**Havre l'Éclaircie**  
Maison d'hébergement et de transition pour femmes victimes de violence conjugale et leurs enfants

MAISONS-FEMMES.QC.CA

☎ 418 227-1025  
🌐 [havre-eclaircie.ca](http://havre-eclaircie.ca)  
📘 [facebook.com/havreleclaircie](https://facebook.com/havreleclaircie)

## Avis public

est donné par la soussignée, MARIE-JOSÉE MATHIEU, directrice générale et secrétaire-trésorière de la susdite municipalité : Règlement RM-SQ-3 Règlement concernant la sécurité, la paix et le bon ordre.

Lors de la séance extraordinaire du 2 février 2021, le Conseil a adopté le règlement n° **RM-SQ-3 RÈGLEMENT CONCERNANT LA SÉCURITÉ, LA PAIX ET LE BON ORDRE.**

Le présent règlement a pour objectif d'assurer la paix et le bon ordre à tous les citoyens afin de promouvoir la sécurité sur le territoire municipal.

Toute personne peut prendre connaissance dudit règlement au bureau municipal de Saint-Joseph-des-Érables, aux heures normales d'ouverture.

Donné à Saint-Joseph-des-Érables ce dix-neuvième jour de février 2021.

Marie-Josée Mathieu,  
Directrice générale et secrétaire-trésorière

## À la maison, restons actifs

Dans le but de faire bouger la population, le Centre d'action bénévole Beauce-Etchemin vous offre un guide d'activités physiques et cognitives. Si vous désirez vous procurer ce guide, communiquez avec le bureau municipal et il nous fera plaisir de vous le faire parvenir.

De plus, en Chaudière-Appalaches il existe une offre de service adaptée au contexte COVID-19 qui permet aux personnes âgées de 50 ans et plus de bouger. VIACITVE, c'est gratuit, sécuritaire et accessible en ligne.

<http://cabbe.org/viactive/#viactivealamaison>



## Matières acceptées dans le bac de récupération

Contenants, emballages, imprimés et journaux

### PAPIER ET CARTON

- journaux, circulaires, revues
- feuilles, enveloppes et sacs de papier
- livres, annuaires téléphoniques
- rouleaux de carton
- boîtes de carton
- boîtes d'œufs
- cartons de lait et de jus à pignon
- contenants aseptiques (type Tetra Pak™)



### PLASTIQUE

- bouteilles, contenants et emballages de produits alimentaires, de boissons, de cosmétiques, de produits d'hygiène personnelle et d'entretien ménager identifiés par un de ces symboles :



- bouchons et couvercles
- sacs et pellicules d'emballage



### VERRE

- bouteilles et pots, peu importe la couleur



### MÉTAL

- papier et contenants d'aluminium
- bouteilles et canettes d'aluminium
- boîtes de conserve
- bouchons et couvercles



RÉCUPÉRER  
**PLUS ET MIEUX**

[www.recyc-quebec.gouv.qc.ca](http://www.recyc-quebec.gouv.qc.ca)

RECYC-QUÉBEC  
**Québec**

en partenariat avec le  
COMITÉ CONJOINT SUR LES MATIÈRES  
RÉCYCLABLES DE LA COLLECTE SÉLECTIVE

## POUR CEUX QUI N'ONT PAS INTERNET

**418 228-0007**



LE CONFINEMENT DEVIENT LOURD ?

**ON EST LÀ**

SOUTIEN PROCHES AIDANTS  
TÉLÉPHONES D'AMITIÉ  
ACCOMPAGNEMENT-TRANSPORT  
POPOTE ROULANTE  
ACTIVITÉ PHYSIQUES POUR AINÉS SUR



# Sécurité incendie

## Les feux de cheminées

La créosote, qui est un dépôt formé par les gaz de combustion, s'accumule sur les parois de la cheminée et des tuyaux de fumée au fil du temps. Cette matière combustible doit être retirée minimalement une fois par année, et ce, via un bon ramonage ! Nous recommandons cependant de ramoner l'installation à toutes les 5 cordes de bois brûlées.

Un bon ramonage consiste à nettoyer l'ensemble des composantes de l'appareil de chauffage, ce qui comprend la cheminée, les tuyaux de fumée (entre l'appareil et la cheminée) et l'appareil de chauffage. Plusieurs facteurs peuvent influencer l'accumulation de créosote, vérifiez régulièrement dans la cheminée. Une accumulation de 3 mm (1/8 po) présente un risque d'incendie.

Ne brûlez que des bûches sèches. Évitez tout autre combustible tel que du bois traité ou peint, du plastique et d'autres déchets. Les produits toxiques qu'ils dégagent augmentent la formation de créosote et peuvent vous empoisonner. (Les foyers et les poêles à bois ne sont pas des incinérateurs !).

**IMPORTANT : Les cendres chaudes doivent toujours être disposées dans un contenant métallique muni d'un couvercle. Ce contenant doit être déposé à l'extérieur et éloigné de toute matière combustible. Ces cendres doivent reposer de 3 à 7 jours avant d'être disposées.**



## POUR nous joindre

*Saint-Joseph-des-Érables*

### Bureau municipal:

Marie-Josée Mathieu 418 397-4772

### Maire:

Jeannot Roy 418 397-5650

### Directeur des travaux publics:

Louis-Marie Lessard 418 397-5820

### Inspecteur en bâtiment:

Steeve Breton permis@stjosephdeserables.com

### Personne désignée:

Marc Giguère 418 397-6070

### Émission des permis feux:

Alain Busque 418 397-4358 poste 233

### Heures d'ouverture du bureau municipal:

Du lundi au mercredi de 9 h à 12 h et de 13 h à 16 h

# Bibliothèque

*du Vieux-Couvent*

## La bibliothèque est ouverte!

Afin de respecter le couvre-feu, voici le nouvel horaire :

Mardi :	18 h à 19 h 30
Mercredi :	13 h à 15 h 30
	18 h à 19 h 30
Jeudi :	18 h à 19 h 30
Vendredi :	13 h à 15 h 30
Samedi :	9 h à 11 h 30



N'oubliez pas que vous pouvez faire un prêt par téléphone au 418 397-6160 sur les heures d'ouverture de la bibliothèque ou par courriel à biblio@vsjb.ca.

## ACCÈS AUX RAYONS

A partir du mardi 9 février, les citoyens ont à nouveau accès aux rayons de la bibliothèque du Vieux-Couvent! Le nombre de personnes autorisées à circuler dans la bibliothèque sera affiché sur les lieux. Vous serez invité à mettre des gants pour manipuler les livres.

## RENOUVELLEMENT ET RETARDS

Si vous craignez de ramener en retard votre livre, il est possible pour vous de le renouveler. Vous pouvez le faire en ligne sur le site de notre bibliothèque à deux reprises ou par téléphone au 418 397-6160. Pour un troisième renouvellement, nous vous invitons à vous déplacer à bibliothèque afin que nous puissions vérifier l'état des livres.

Si vous avez un livre en retard, vous serez appelé à trois reprises dans un délai de 45 jours. Si après ces appels, le livre n'est pas revenu à la bibliothèque, une facture vous sera envoyée au montant du livre non-retourné. Vous aurez 30 jours pour régler ce montant.

**Merci de votre collaboration et au plaisir...de lire!**



# Le Défi Santé devient *Tougo*!

Le Défi Santé a subi une importante transformation... en commençant par son nom! Ainsi, le Défi Santé devient TOUGO, un nom souriant qui annonce la promesse de la marque: «tout pour se donner un go santé».

**TOUGO**, c'est la source accessible et crédible d'informations, d'outils et d'invitations qui inspire les Québécois à poser au quotidien des gestes simples pour trouver le plaisir de vivre plus sainement.

**TOUGO, c'est:**

une toute nouvelle plateforme Web 100 % québécoise, [montougo.ca](http://montougo.ca), qui propose une multitude de contenus originaux et de qualité, dans des formats variés et à l'année... et tout ça gratuitement! On y trouve, entre autres:

- un nouveau balado animé par Marie-Christine Proulx qui fait le point sur les grandes tendances santé, en compagnie d'experts,
- plein de délicieuses recettes santé faciles à préparer, aux saveurs d'ici et d'ailleurs,
- un éventail d'articles, de listes, de questionnaires, d'outils (et bien d'autres choses!) pour «essayer» de nouvelles habitudes,
- des conseils qui suivent l'actualité et le fil des saisons pour faire de meilleurs choix santé;
- une référence éclairante en matière de saines habitudes de vie, constituée d'une équipe élargie d'experts en santé et de collaborateurs qui vous guident vers les recommandations établies;



- un coup de pouce pratique pour passer de l'intention à l'action et donner un go à sa santé, un pas à la fois, en osant faire des essais pour trouver ce qui convient à sa propre réalité;
- une communauté inspirante sur Facebook et Instagram.

**Manger mieux. Bouger plus. Se sentir bien.**  
**TOUGO. Des habitudes santé que vous aimerez.**

CENTRE D'ACTION BÉNÉVOLE  
Beauce-Etchemin



Activité gratuite dans la MRC Robert-Cliche

## PLEIN-AIR POUR LES 50+

Groupes de marche/raquette animés par notre kinésologue  
(4 personnes avec respect de la distanciation)

Lieu et date à confirmer selon les inscriptions

Venez bouger avec nous, réservez votre place le plus rapidement possible auprès de Virginie

✉ [viactive@cabbe.org](mailto:viactive@cabbe.org) ☎ 418-397-0120

## Centre d'action bénévole Beauce-Etchemin - CABBE

Groupes de plein-air animés  
pour les 50+  
de la MRC Robert-Cliche

Vous aimez le plein-air,  
joignez-vous à nous pour bouger en  
groupe de 4 personnes  
avec un professionnel de la santé  
qui vous fera bouger  
selon vos capacités.

Lieu et date à confirmer selon les  
inscriptions!!

# Programme d'Aide en impôt 2021 (impôt des bénévoles)

**Ce programme s'adresse aux personnes à revenus modestes qui désirent faire compléter leurs rapports d'impôts tout à fait gratuitement par des bénévoles qui ont reçu une formation appropriée. Leur discrétion vous est assurée.**

**Pour :** Résidents de Saint-Joseph et les paroisses environnantes de la MRC Robert-Cliche.

**Où :** Chalet du Parc Municipal de Saint-Joseph au 57, rue Martel.

**Quand :** Les jeudis 11, 18 et 25 mars 2021 de 13 h 30 à 16 h

**Critères d'admissibilité :** (revenu maximal)

Une personne seule : 25 000 \$, Un couple : 30 000 \$, Un adulte avec un enfant 30 000 \$.

Chaque personne à charge aditionnelle : 2 000\$

Le montant en revenus d'intérêts ne doit pas dépasser 1 000 \$.

**Nous ne pouvons pas compléter les déclarations des personnes suivantes :**

Les personnes décédées, les personnes en faillite, les personnes ayant des gains ou pertes en capital, un revenu indépendant ou de location ou encore des dépenses d'emploi ainsi que les personnes qui ont vendu leur résidence durant l'année.

**\* Avis important concernant le fonctionnement :** (Covid oblige)

La réception des documents se fera sans contact entre particuliers et bénévoles. Une boîte sera déposé au Chalet du Parc Municipal et les gens viendront y déposer leurs différents relevés et autres qu'ils auront insérés dans une enveloppe appropriée. Un(e) bénévole sera sur place. Il est donc très important que les gens nous transmettent leurs coordonnées (adresse, date de naissance, n° de téléphone et n° d'assurance sociale). Les usagers pourront venir récupérer leurs copies de rapports d'impôts complétés le 1<sup>er</sup> avril entre 13 h 30 et 16 h.

**Organisme responsable :** La Société St-Vincent de Paul de St-Joseph de Beauce.

**N.B :** Apportez tous vos documents. Les rapports d'impôts de l'année précédente pourraient nous être utile.

\*\*\* En nous indiquant le bénévole qui a complété vos rapports d'impôts l'année dernière vous pourriez nous aider à accélérer le processus.

\*\*\* Tous vos dons seront remis à la Société Saint-Vincent-de-Paul de Saint-Joseph.

Jacques Vachon, responsable

418 397-4173

## Confirmation d'information pour vos chiens

Le nouveau règlement, concernant les propriétaires de chiens, est entré en vigueur le 13 août dernier. Tout propriétaire, possesseur ou gardien d'un chien sur le territoire de la municipalité de Saint-Joseph-des-Érables doit détenir une licence pour chaque chien détenu par lui. La licence est valable pour la durée de vie de l'animal.

Nous vous rappelons qu'une mise à jour des informations de chaque animal doit être transmise au bureau municipal à chaque année entre le 1<sup>er</sup> et le 31 janvier.

Pour ceux qui ne possède pas encore de licence, vous pouvez vous procurer celle-ci au coût de 25 \$. Vous devez remplir le formulaire d'obtention de licence qui est à votre disposition sur notre site internet au [www.stjosephdeserables.com](http://www.stjosephdeserables.com) dans la section « Documents utiles ». Lorsque votre formulaire sera rempli et votre paiement effectué, un médaillon officiel vous sera remis. Celui-ci doit être en tout temps porté par votre animal. Advenant le cas qu'il soit perdu ou abîmé, le propriétaire doit s'en procurer un autre au coût de 5 \$.



# Déroulez le tapis vert à la bande riveraine



## Cessez de donner votre sol aux cours d'eau

Adoptez la bande riveraine pour conserver le sol fertile dans votre champ, pour réduire l'érosion, le ruissellement et le ravinement en plus de stabiliser les berges.

Renseignez-vous chez OptiConseils afin d'obtenir de l'information sur les subventions pour la bande riveraine élargie.



OptiConseils Chaudière-Appalaches

111-C, rue Principale  
Sainte-Hénédine (Québec)  
418 935-3531  
info@opticonseils.net

2604-H, avenue Royale  
Saint-Charles-de-Bellechasse (Québec)  
418 887-3292  
info@opticonseils.net

## CENTRE D'ÉCOUTE BEAUCE-ETCHEMINS

« Ne restez pas seul dans cette période difficile,  
nous sommes là pour vous.  
Appelez 418 228-0001 »

Centre d'Écoute Beauce-Etchemins  
Service d'écoute téléphonique en tout temps

24 heures / 24  
7 jours / 7

# Prendre soin *de sa santé mentale*

Les conditions actuelles reliées à la COVID-19 peuvent apporter un lot de stress supplémentaire ou une détresse psychologique. Sachez que vous n'êtes pas seuls à vivre cette situation présentement. Ces conditions peuvent être difficiles à vivre, mais n'oubliez pas que vous pouvez garder contact avec vos proches par téléphone ou vidéoconférence. Appelez votre entourage et partagez avec eux ce que vous ressentez. Vous pouvez consulter le tableau ci-joint pour évaluer votre niveau de stress. N'hésitez pas à demander de l'aide! Dites-vous que c'est en se serrant les coudes que nous passerons à travers et que nous serons plus forts!

## Mon tableau de bord

Par le Dr Georges Sabongui © 2018

Il est extrêmement important de maintenir un équilibre pour gérer le stress. Quand vous regardez votre tableau de bord interne, voyez-vous seulement des feux verts? Y aurait-il des feux rouges indiquant que vous vous dirigez vers la zone de surmenage et de stress? Il faut prendre soin de soi pour poursuivre les activités les plus agréables.

	Vert Sain   Optimal	Jaune Réactif   Stress	Orange Blessé   Surmenage	Rouge Malade   Dépression   Maladie mentale
 <b>Physique</b>	Sommeil réparateur Bon appétit, désire manger sainement Désire prendre soin de sa santé physique Rarement ou jamais malade	Insomnie légère Fatigue Opte souvent pour la malbouffe Pas motivé à faire de l'exercice Difficulté à relaxer sans alcool	Insomnie modérée Épuisement Frénésie alimentaire Consommation d'alcool/drogues pour relaxer Douleurs et maux divers	Sommeil constant ou périodes sans sommeil Douleurs corporelles constantes Système immunitaire compromis; toujours malade Difficulté à s'éloigner du divan ou à sortir du lit Soulagement attribuable à une consommation excessive d'alcool/drogues/médicaments sans ordonnance
 <b>Mental</b>	Esprit vif Attention soutenue Bonne concentration Créativité dans la résolution de problèmes Voit des solutions	Facilement distrait Inquiétude excessive Procrastination Évitement Voit des obstacles	Préoccupation constante Incapacité de se concentrer Capacité réduite de prendre des décisions Pertes de mémoire Axé sur les problèmes Toujours négatif	Jugement altéré Incapacité de prendre des décisions *Pensées ou gestes suicidaires  *Si vous avez des pensées suicidaires, composez immédiatement le 911 et demandez de l'aide!
 <b>Émotionnel</b>	Motivé Dynamique Bon réseau social	Irritabilité Perte du sens de l'humour Découragé Impulsif Voir des gens est une corvée	Colère Anxiété Humeur maussade Dépassé Évite les situations sociales	Apathie Sans espoir ou désemparé Hors de contrôle; explosif-implosif Impression d'être un fardeau Isolement social (amis, famille, communauté)
 <b>Stratégies</b>	Prendre soin de soi : sur le plan physique, mental et émotionnel Augmenter son niveau de sérotonine Prendre un congé ou des vacances	Rechercher l'aide d'amis/famille Faire une activité qui nous détend Consulter son médecin de famille	Rechercher le soutien de pairs ou de programmes d'aide, ou des premiers soins en santé mentale	Obtenir du soutien professionnel ou clinique (médecin, psychologue)

LA CROIX-ROUGE RECRUTE DANS VOTRE RÉGION

## Beauce-Sartigan



JOIGNEZ-VOUS À NOTRE  
CHAÎNE DE SOLIDARITÉ HUMAINE!

**GRANDE**

# Mars 2021

dim	lun	mar	merc	jeu	ven	sam
	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>
						
<b>7</b>	<b>8</b>	<b>9</b>	<b>10</b>	<b>11</b>	<b>12</b>	<b>13</b>
						
<b>14</b>	<b>15</b>	<b>16</b>	<b>17</b>	<b>18</b>	<b>19</b>	<b>20</b>
			<i>Saint-Patrick</i>			
<b>21</b>	<b>22</b>	<b>23</b>	<b>24</b>	<b>25</b>	<b>26</b>	<b>27</b>
					<i>Foire de l'emploi</i>	
<b>28</b>	<b>29</b>	<b>30</b>	<b>31</b>	 <b>Bibliothèque:</b> Mardi : 18 h à 19 h 30 Mercredi : 13 h à 15 h 30 18 h à 19 h 30 Jeudi : 18 h à 19 h 30 Vendredi : 13 h à 15 h 30 Samedi : 9 h à 11 h 30		
				 <b>On avance l'heure</b>		

 Séance du conseil

 Récupération

 Ordures

 **Pleine lune:**  
28 mars, 13 h 48



foire de l'emploi  
2021  
Virtuelle  
Beauce-Etchemins

**VENDREDI 26 MARS | 10 H - 19 H**

Sous la présidence d'honneur de  
**BOA-FRANC**

À L'OCCASION DES #JPS2021

La municipalité tient à  
souligner le travail  
extraordinaire du personnel  
des établissements  
d'enseignement!

Continuez votre beau travail !



DU 15 AU 19 FÉVRIER 2021  
LES JOURNÉES DE LA  
**PERSÉVÉRANCE  
SCOLAIRE**

**PRÉCA**  
Partenaires pour la réussite éducative  
en Chaudière-Appalaches

20 PLACES  
SUPPLÉMENTAIRES !



**BOÎTES  
ACTIVITÉS  
GRATUITES!**

POUR LES JEUNES DE 12 À 17 ANS. INSCRIS-TOI VITE!

TON INSCRIPTION COMPREND TOUTES LES BOÎTES DE MARS À JUIN 2021

Mardi 2 mars 21	Artistique
Jeudi 4 mars 21	Sucrée
Merc. 31 mars 21	Expériences scientifiques
Merc. 28 avril 21	Atelier de cuisine
Merc. 26 mai 21	Sculpture de ballons et tutoriel
Merc. 23 juin 21	Jardinage et décoration de pots à fleurs

Les boîtes seront animées via la plateforme Zoom, de 18h30 à 20h. Certaines plages horaires peuvent s'ajouter si le nombre d'inscription est trop élevé. Les liens seront envoyés aux participants.

Comment t'inscrire ?  
- mdjeunes@hotmail.com  
- 581 761-0137  
- message privé



Made with PosterMyWall.com PLACES LIMITÉES DE 20 INSCRIPTIONS !

## OFFRE D'EMPLOI

### Emploi de préposé.e à l'entretien et à la surveillance

#### DESCRIPTION

Emploi saisonnier dans un club privé de chasse et pêche situé à Saint-Luc-de-Bellechasse.

40 heures/semaine sur 4 jours, de mai à septembre.

#### EXIGENCES

- Détenir au minimum un diplôme de secondaire 5 ;
- Posséder une bonne forme physique ;
- Avoir de l'expérience en opération de machinerie agricole et en utilisation d'outils forestiers ;
- Connaître et respecter les normes de sécurité au travail ;
- Être sociable, honnête, débrouillard, respectueux et soucieux du travail bien fait.

#### SALAIRE ET CONDITIONS À DISCUTER

#### CONTACT:

Bernard Poulin, Club chasse et pêche  
Saint-Luc-de-Bellechasse

**Courriel:** bpoulin@sogetel.net

**Internet:** [www.facebook.com/pechestluc/](http://www.facebook.com/pechestluc/).



Club Chasse et Pêche  
St-Luc