



LE JASEUR MUNICIPAL

Bulletin d'information mensuel
FÉVRIER 2019

AFFAIRES MUNICIPALES

- **Reconnaissance 20 ans et plus comme pompier volontaire !**

C'est avec plaisir que le conseil municipal a remercié chaleureusement les pompiers volontaires ayant plus de 20 ans de travail effectif à ce titre en décembre 2018 !

Nous sommes fiers d'avoir eu et d'avoir encore à notre actif des personnes dévouées dans leur travail.

Nous sommes reconnaissants envers eux pour toutes ses années d'engagement dans notre service incendie.



Michel Audet (Pompier), Daniel Picard (Pompier), Bruno Audet (Pompier), Nathalie Pilon (Conseillère), Philippe Delage (Conseiller), Johanne Delage (Mairesse), Chantal Prévost (Conseillère), Alain Delage (Pompier), Jean-Pierre Comtois (Conseiller) et André Jetté (Pompier).

Avis public d'élection



Municipalité
La Patrie

Scrutin du
2019 03 17
année mois jour

AVIS PUBLIC est, par la présente, donné aux électeurs de

La Patrie

Municipalité

par Luc Bibeau, que :
Président d'élection

1. le ou les postes suivants sont ouverts aux candidatures : Conseiller poste 2

2. toute déclaration de candidature à ce ou ces postes devra être produite au bureau du président d'élection ou de l'adjoint désigné pour recevoir les déclarations de candidature, le cas échéant, aux jours et aux heures suivants :

Du 2019 02 04 au 2019 02 15
année mois jour année mois jour

JOURS :	lundi	HEURES :	De : 8 h 30	à : 12 h	De : 13 h	à : 16 h
	mardi		De : 8 h 30	à : 12 h	De : 13 h	à : 16 h
	mardi		De : 17 h 30	à : 19 h	De :	à :
	mercredi		De : 8 h 30	à : 12 h	De : 13 h	à : 16 h
	jeudi		De : 8 h 30	à : 12 h	De : 13 h	à : 16 h

À NOTER - Le vendredi 2019 02 15 **le bureau sera ouvert de 9 h à 16 h 30 de façon continue.**
année mois jour

3. si plus d'un candidat pose sa candidature à un même poste,

un scrutin sera tenu le :

2019 03 17
année mois jour

**de 10 h
à 20 h**

et un vote par anticipation sera tenu le :

2019 03 10
année mois jour

**de 12 h
à 20 h**

4. j'ai nommé pour agir à titre de secrétaire d'élection : Marie-France Gaudreau

5. j'ai nommé comme adjoint (pour recevoir les déclarations de candidature) :

6. vous pouvez me joindre ou joindre l'adjoint désigné à cette fin, le cas échéant, à l'adresse et au numéro de téléphone suivants :

Président d'élection
Adresse : 18, rue Chartier
La Patrie
819 560-8535
Ind. rég. Numéro de téléphone

Adjoint
Adresse :
Ind. rég. Numéro de téléphone

Signature

Donné à

La Patrie

Municipalité

2019 01 31

année mois jour



Offre d'emploi d'été



Cette année encore, la municipalité de La Patrie offrira
le service d'animation estival (SAE)
Nous sommes présentement à la recherche d'étudiants intéressés par cet
emploi.

Les tâches principales sont:

Animer les groupes qui lui sont confiés
Voir à la sécurité et à l'encadrement des enfants inscrits
Participer aux rencontres de suivi des animateurs avec le coordonnateur
Être disponible à effectuer certaines tâches connexes.



Les exigences sont :

- Avoir entre 15 et 30 ans.
- Aimer les enfants, être dynamique, patient et créatif
- Avoir un esprit d'équipe et d'initiative
- Démontrer de l'autonomie et du leadership
- Détenir un brevet de secourisme ou accepter de suivre une formation gratuite
- Détenir une attestation de formation en animation (DAFA) ou accepter de suivre une formation qui aura lieu en mars 2019.

**Veuillez manifester votre intérêt rapidement en déposant votre C.V.
au bureau de la municipalité ou par courriel à :
dga.lapatrie@hsfqc.ca**



OFFRE D'EMPLOI

Poste : Coordonnateur / coordonnatrice Service d'animation estivale (SAE)

Sous la supervision du *responsable du SAE* et du *conseil municipal*, il voit à l'encadrement des animateurs du SAE et à la coordination du SAE.

Description du poste :

- Planifier, organiser, coordonner et évaluer le programme d'animation estivale
- Participer à l'élaboration et la réalisation de la thématique du camp
- Effectuer l'acquisition du matériel nécessaire à la réalisation du programme
- Gérer les espaces disponibles pour la réalisation du programme
- Gérer le budget du Service d'animation estivale
- Superviser, coordonner, évaluer et soutenir le travail du personnel d'animation et du service de garde
- Être disponible à effectuer certaines tâches connexes

Exigences :

- Détenir un brevet de secourisme ou accepter de suivre la formation en secourisme
- Détenir une formation en coordination ou accepter de suivre une formation gratuite
- Posséder des aptitudes en animation, en planification et en organisation
- Posséder une expérience bénévole ou de travail auprès des enfants âgés entre 5 et 12 ans
- Posséder une expérience en gestion de personnel
- Être capable de travailler en équipe
- Être en bonne santé physique
- Aimer les enfants, être dynamique, patient et créatif
- Avoir un esprit d'équipe et d'initiative
- Démontrer de l'autonomie et du leadership

Conditions de travail :

Durée : du 25 juin 2019 au 9 août 2019

Horaire : heures/semaine – 40 h

Salaire : 15 \$ / h

Moyens de communication :

Toute personne intéressée par l'offre d'emploi doit faire parvenir son curriculum vitae avant le 1 mars 2019 à l'adresse suivante :

Municipalité de La Patrie

18, rue Chartier

La Patrie (Québec) J0B 1Y0

Téléphone : 819 560-8535 Télécopieur : 819 560-8536

Courriel : dga.lapatrie@hsfqc.ca

Seules les personnes convoquées en entrevue seront contactées par téléphone.

- **Corporation des Loisirs St-Pierre**

Mini-Carnaval La Patrie

2 MARS 2019

HOCKEY BOTTINE 4 VS 4

À la patinoire de La Patrie (abri-bois)

Coût : 50\$ par équipe, maximum 8 joueurs
1 fille ou 1 enfant (12 ans et moins)
en permanence sur la patinoire

Pour inscription : Mélessandre Langlois 819-235-8826 ou par Facebook.

La FAMEUSE glissade sera offerte à tous (si la température le permet)
Bar et Cantine sur place !



- **FADOQ**

Voici les activités au local FADOQ !

YOGA : tous les mardis au matin de 9 h à 10 h jusqu'au 5 mars 2019 (l'activité peut se prolonger).

Danse en ligne pour débutant avec Michel St-Onge tous les mercredis soir à 19 h.

Danse en ligne avec Gislaine Bergeron tous les jeudis soir à 19 h.

Bingo le dernier vendredi du mois !

Conférence publique



Crédit photo: NASA



Martin Aubé, Ph.D.
Prof. Cegep de Sherbrooke



Pollution Lumineuse l'importance de la composition spectrale

Comprendre les liens entre la composition spectrale (couleur) de la pollution lumineuse et ses effets en astronomie, en environnement et en santé.

Suivi d'une discussion avec Rémi Boucher de L'Astrolab du Mont-Mégantic à propos de la réserve de ciel étoilé du Mont Mégantic.



Vendredi, 22 février 2019, 19h00
Salle municipale - 18, rue Chartier, La Patrie
Entrée gratuite
Information: 819-888-0210

Une invitation du Club d'astronomie de la première réserve internationale de ciel étoilé du Mont-Mégantic.



LES SAMEDIS ASTRO-FLAMBEAUX AU PARC NATIONAL DU MONT-MÉGANTIC : NOUVEAU SENTIER !

Notre-Dame-des-Bois, le 2 février 2019 – Vous aimeriez participer à l'une de nos soirées aux flambeaux ? Dépêchez-vous, les places s'envolent comme des poussières d'étoiles !

Venez découvrir à la lueur de nos flambeaux les paysages nocturnes que vous révélera la nature ! La constellation et la nébuleuse d'Orion sont à l'honneur dans le ciel d'hiver. Nos soirées spéciales comprennent une randonnée en raquettes à la lueur des flambeaux et une soirée d'astronomie à l'ASTROLab, au pied de la montagne. Merveilleux souvenirs pour les enfants...

NOUVEAU PARCOURS !

Cet hiver nous inaugurons un nouveau parcours pour la randonnée aux flambeaux. Les raquetteurs empruntent le Parcours du Soleil, une boucle de 3,5 km qui débute dans le sentier du Mont-Saint-Joseph. Après une montée d'un km, les randonneurs traversent vers la Petite-Ourse, en passant par le belvédère qui offre une vue non seulement sur Notre-Dame-des-Bois, mais aussi sur le parcours éclairé dans la forêt.

Tarifs : À partir de 28,45 \$ / adulte. Gratuit pour les enfants (17 ans et moins)

Dates : Tous les samedis soirs du 9 février au 30 mars.
En supplémentaires pendant la relâche,
les 6, 7 et 8 mars.

Heures : 19 h à 21 h : Raquettes aux flambeaux
(sur piste éclairée de 3,5 km)
21 h à 23 h : Soirée d'astronomie à l'ASTROLab



Pour plus d'information concernant nos forfaits avec nos partenaires d'hébergement et nos activités spéciales, consultez nos sites Internet sepaq.com et astrolab.qc.ca.

Cet hiver, au parc national du Mont-Mégantic, le ski de fond, la raquette et les étoiles sont à l'honneur ! Venez vivre l'expérience de la grande nature, là où la quantité exceptionnelle de neige ne cesse de surprendre et de charmer, sous les étoiles de la 1^{re} Réserve internationale de ciel étoilé !

-30-

Source : Marie-Georges Bélanger, Responsable du service à la clientèle
belanger.mariegeorges@sepaq.com (819) 888-2941, poste 222

- **Comité des usagers de la MRC du HSF**

Nous sommes heureux d'annoncer à la population l'ouverture prochaine de la dentisterie dans les locaux du CLSC LA PATRIE, là où les services de dentisterie précédents étaient offerts ! Nous ne confirmons aucune date d'ouverture officielle pour le moment !

- **Bibliothèque municipale et Chevalier de Colomb !**

La bibliothèque vous annonce son ouverture de 10 h à 12 h pendant les Brunch organisé par les Chevaliers de Colomb !

Brunchs des Chevaliers de Colomb de (9 h à 13 h) se dérouleront :
10 février 2019 : Brunch de la St-Valentin / 10 mars 2019 : Brunch de la St-Patrick / 14 avril 2019 : Brunch cabane à sucre / 15 septembre 2019 : Brunch Country / 24 novembre 2019 : Brunch de Noël .

- **La Fabrique, communauté de La Patrie vous invite à la
« Réouverture officielle de l'église St-Pierre de La Patrie »
Dimanche le 17 février 2019**



10h30 - messe dans l'église

En présence de Mgr Luc Cyr, évêque du diocèse de Sherbrooke, et de notre curé, l'abbé Gilles Baril. Cette messe sera célébrée à la mémoire des défunts qui n'ont pu avoir leurs funérailles dans l'église de La Patrie en 2018 et ce à cause de sa fermeture, soient: M. Rénald Audet, M. Conrad Vallières, M. Camille Talbot, Mme Laurianne Bélanger et M. Armand Prévost.

11h30 à 15h - cocktail au sous-sol de l'église

Un breuvage vous sera offert avec des « petites bouchées » mais prenez note que ce n'est pas un dîner. C'est sans frais mais nous accepterons les dons volontaires.

Nous aurons la chance d'avoir des invités spéciaux. Et oui ! Mme Marie-Claude Bibeau, Députée Compton-Stanstead et Ministre du Développement international ainsi que M. Marc-Alexandre Fonda, Adjoint de circonscription seront avec nous lors de ces moments mémorables. Vous aurez la chance d'échanger avec eux ! Se sont des personnes très généreuses de leur temps et disponibles.

Simultanément

Visite du marché aux puces avec possibilité de faire des achats et visionnement de la vidéo du suivi des travaux;

Message important à tous les bénévoles qui ont participé aux travaux, peu importe lesquels, et à tous ceux et celles qui ont fait des dons spéciaux :

S.V.P. PRENEZ CETTE INVITATION COMME ÉTANT PERSONNELLE À CHACUN ET CHACUNE DE VOUS.

Merci de partager cette bonne nouvelle et au plaisir de vous rencontrer sur place!



Marché aux puces à l'église de La Patrie.

Nous avons une belle variété d'objets. Nous ne vendons pas de vêtements, ni de matelas donc rien en tissus.

Si vous avez des **objets à donner**, (sauf des vêtements, des matelas, ou autre en tissus), vous pourrez **nous les apporter** jeudi **14 février** ou vendredi **15 février** de **9h à 17h** ou samedi le **16 février** de **9h à midi**.

Vous devrez entrer par la porte du sous-sol de l'église, du côté de la rue Chartier où est situé l'abri de la nouvelle fournaise.

Mario Audet, président du Conseil de Gestion
et les gestionnaires, Pierre Breault, Danielle Desautels,
Angèle Doyon, Jocelyne Hallé et Frédérick Langlois



Les membres du conseil d'administration de la Coop La Patrie vous convient le 20 février prochain à participer à l'assemblée générale annuelle. Cette rencontre se tiendra à la salle municipale, au 18 rue Chartier, à 19 h 30.

Rappelons que la Coop La Patrie offre les services de quincaillerie, de lingerie, les matériaux de construction, les semences et engrais. À l'épicerie Bonichoix, on s'y procure les denrées de qualité à bon prix, l'essence et les billets de Loto-Québec.

Pour l'occasion, nous vous présenterons le rapport des activités de la dernière année, le bilan financier et certains projets à réaliser en 2019. Des élections compléteront la soirée, le tout suivi de tirages et d'un léger buffet.

Il est très important de prendre part à la vie associative pour garder nos services et les rentabiliser. Cela crée un sentiment d'appartenance et de fierté essentiel au bon fonctionnement de ce type d'économie dont la plupart des économistes reconnaissent la valeur.

Surveillez la poste. Vers les 12 et 13 février prochains, vous trouverez dans votre boîte à malle le dépliant de la Coop qui contiendra l'invitation officielle à participer à l'assemblée générale, l'ordre du jour et autres autres informations pertinentes.

Steve Jacques, président

N'oubliez pas l'invitation à participer à la partie de tire de la Coop le 16 février. Voir plus loin l'affiche d'invitation dans ce journal.



La Coop vous at**TIRE**

**Samedi le 16 février 2019, de 13h à 15h30,
il y aura une partie de Tire dans le stationnement de l'Épicerie
Bonichoix La Patrie!**



**Chocolat chaud
Café
Tour de carriole
Glissade
Feu de joie
Guimauve et s'mores**



**Dégustation des bières de la micro-brasserie les 11 Comtés de
Cookshire et bière chaude, recette secrète de la micro-brasserie**

**Activité GRATUITE
Venez y faire un tour !!!**





Association coopérative
d'économie familiale
de l'Estrie

Membre de l'Union des consommateurs

Rappel

Contacter l'ACEF en cas de vente par sollicitation

Sherbrooke. 9 janvier 2019. L'ACEF Estrie (Association coopérative d'économie familiale de l'Estrie) demande de lui signaler rapidement toute sollicitation téléphonique ou à domicile pour de la vente de produits ou service. La collaboration des citoyens a permis cet automne d'organiser rapidement un blitz d'information dans la MRC pour faire connaître les problèmes potentiels liés à ce type de contrat et surtout le délai d'annulation de 10 jours. « Nous nous attendons à d'autres vagues de sollicitation et comptons sur votre vigilance. En nous informant rapidement, vous pouvez faire une différence pour protéger les gens de votre coin » insiste Sylvie Bonin, coordonnatrice de l'ACEF.

Il est possible de communiquer avec l'ACEF par téléphone (819-563-8144), courriel (info@acefestrie.ca) ou via la page Facebook de l'organisme.

Pour information :

Sylvie Bonin, Coordonnatrice de l'ACEF

819-563-8144

cell : 819-574-5198

Pour votre information ! Fosses septiques !

- **Crédit d'impôt pour la mise aux normes d'installations d'assainissement des eaux usées résidentielles**

Revenu Québec

Contexte

Si vous faites exécuter des travaux de mise aux normes d'une installation d'assainissement des eaux usées de votre résidence principale ou de votre chalet, vous pourriez obtenir un crédit d'impôt remboursable.

Description

Le crédit d'impôt pour mise aux normes d'installations d'assainissement des eaux usées résidentielles vise à aider financièrement les propriétaires qui doivent entreprendre des travaux relatifs aux installations d'évacuation, de réception ou de traitement des eaux usées d'une habitation admissible.

Les travaux reconnus pour l'application du crédit d'impôt portent sur la construction, la rénovation, la modification, la reconstruction, le déplacement ou l'agrandissement d'une installation d'évacuation, de réception ou de traitement des eaux usées, des eaux de cabinet d'aisances ou des eaux ménagères desservant une habitation. Les travaux reconnus comprennent également ceux nécessaires à la remise en état des lieux.

Clientèle

Tout propriétaire d'une résidence principale ou d'un chalet habitable à l'année et occupé par le propriétaire, qui fait exécuter des travaux par un entrepreneur qualifié en vertu d'une entente de service conclue entre le 31 mars 2017 et le 1^{er} avril 2022.

Conditions

La résidence principale ou le chalet doit respecter les conditions suivantes :

- être construit avant le 1^{er} janvier 2017 ;
- être situé au Québec ;
- ne pas faire l'objet d'un avis d'expropriation ou d'un avis d'intention d'expropriation ;
- ne pas faire l'objet d'une réserve pour fins publiques, c'est-à-dire une interdiction de développer un immeuble qui sera exproprié ;
- ne pas faire l'objet d'un préavis d'exercice d'un droit hypothécaire inscrit au bureau de la publicité des droits ou de toute autre procédure remettant en cause le droit de propriété du propriétaire sur l'habitation
- être une résidence isolée au sens du Règlement sur l'évacuation et le traitement des eaux usées des résidences isolées, ou faire partie d'une telle résidence.

Une maison unifamiliale ou multifamiliale est considérée comme une résidence isolée si elle comprend 6 chambres à coucher ou moins et n'est pas raccordée à un système d'égout en vertu de l'article 32 de la Loi sur la qualité de l'environnement.

Conditions relatives à l'entrepreneur

L'entrepreneur choisi par le propriétaire doit respecter les conditions suivantes :

- avoir un établissement au Québec ;
- être titulaire d'une licence *Entrepreneur en systèmes d'assainissement autonome* délivrée par la Régie du bâtiment et détenir le cautionnement de licence.

Le cautionnement est une garantie financière que tout entrepreneur doit déposer pour garantir l'exécution de ses obligations contractuelles envers ses clients.

Dépenses admissibles

Les dépenses admissibles sont les suivantes :

- le coût des permis nécessaires à la réalisation des travaux, y compris le coût des études réalisées pour obtenir de tels permis ;
- le coût des services fournis par l'entrepreneur pour la réalisation des travaux, y compris la taxe sur les produits et services et la taxe de vente du Québec s'y rapportant, s'il y a lieu ;
- le coût des biens qui entrent dans la réalisation des travaux, y compris la taxe sur les produits et services et la taxe de vente du Québec s'y rapportant, s'il y a lieu. Les biens doivent être acquis après le 31 mars 2017 et respecter, lorsque cela est requis, les normes établies par le Règlement sur l'évacuation et le traitement des eaux usées des résidences isolées.

Pour les **années d'imposition situées entre 2018 et 2022**, le crédit correspond au plus petit des montants suivants :

- 20 % des dépenses admissibles pour la partie excédant 2 500 \$;
- la différence entre le montant maximal du crédit d'impôt (peut atteindre 5 500 \$, selon le type d'immeuble) et le montant de crédit d'impôt déjà obtenu.
-

Note

Si le propriétaire reçoit de l'aide financière d'un autre programme gouvernemental ou municipal pour la réalisation de ses travaux, ou s'il reçoit des indemnités provenant de ses assurances personnelles, les dépenses admissibles devront être enlevées du montant de l'aide reçue.

Début et durée

Le crédit d'impôt prendra fin avec l'année d'imposition 2022.

CONFÉRENCES ET DÉJEUNERS-CAUSERIE

POUR LE CODE DE LA ROUTE AVEC L'AGENTE FRANCE DUBE DE LA SQ

- Le 28 février 2019 à 9h00 à East Angus au Resto Bar Rive-Sud, 150, Angus Sud, East Angus
- Le 28 février 2019 à 13h30 à Bury, salle communautaire, 563 Main, Bury
- Le 4 mars 2019 à 9h00 à La Patrie, au Resto Bar, 10, Principale, La Patrie
- Le 6 mars 2019 à 9h00 à St-Isidore, au Restaurant le Huppé, 41, chemin Auckland, St-Isidore-de-Clifton

CONFÉRENCE SUR LA DÉGÉNÉRESCENCE MACULAIRE.

- Le 10 avril 2019 à 13h30 à la salle Guy Veilleux, 75, rue Castonguay, Cookshire-Eaton

DEJEUNER-CAUSERIE SUR LA SANTÉ MENTALE PAR PAULINE BEAUDRY

DE VIRAGE SANTE MENTALE

- Le 7 mai 2019 à 9h00, Sous-sol de l'église St-Clément, 73, rue Main, Bishopton
- Le 8 mai 2019 à 9h00, Resto le Coq du bonheur, 245, 2^e Avenue à St-Gérard
- Le 14 mai 2019 à 9h00, Restaurant Sawyerville (lieu à confirmer)
- Le 15 mai 2019 à 9h00, Salle communautaire Lingwick (lieu à confirmer)



*Table de concertation
des personnes âgées
du Haut-Saint-François*

DÉJEUNER-CAUSERIE



CODE DE LA ROUTE

par l'agente France Dubé de la SQ

Quand?

- **Le 28 février 2019 à 9h00** au Resto Bar Rive-Sud, 150, Angus Sud, East Angus
- **Le 28 février 2019 à 13h30** à la salle communautaire de Bury (Armoury Community Centre), 563 Main, Bury
- **Le 4 mars à 9h00** au Resto-Bar de La Patrie, 10 Principale, La Patrie
- **Le 6 mars 2019 à 9h00** au Restaurant Le Huppé 41, ch. Auckland, St-Isidore-De-Clifton

Participation gratuite



DIVERS

Qu'est-ce qu'un centre de femmes?

Malgré nos 35 ans d'existence, la plupart des personnes pensent qu'un centre des femmes est une maison d'hébergement pour femmes victimes de violence conjugale. Bien que nous puissions accompagner les femmes qui vivent cette situation, un centre des femmes est davantage un organisme généraliste! Il nous arrive toutes d'avoir besoin de prendre du recul, de faire le point sur notre vie, de sentir que nous avons besoin d'adhérer à quelque chose de plus grand, de plus fort que nous. Au centre de femmes, on trouve de l'accompagnement professionnel gratuit, de même qu'une série d'activités favorisant la confiance en soi, le développement de nouvelles compétences ou l'amélioration de la connaissance de nos droits.

Si vous avez des difficultés (ou non!), envie de discuter, prendre un café ou un thé, ou tout simplement de prendre de l'air, le centre des femmes est là pour vous.

Le milieu de vie sert à s'outiller, à prendre soin de soi, à s'entraider et à agir ensemble sur nos conditions de vie!

Nous avons pignon sur rue dans la ville de Cookshire-Eaton, mais nous desservons l'ensemble de la MRC du Haut-Saint-François et ses 14 municipalités. Nous avons également un point de service à Weedon. Le centre est fier d'avoir un partenariat avec l'organisme *Transport de personnes du HSF* afin de faciliter les déplacements et d'être accessible, mais aussi avec *La Relève* afin d'offrir un service de halte-garderie, au besoin. Ces deux services sont gratuits, mais il faut nous aviser à l'avance.

Si vous voulez en savoir davantage, visitez notre site internet, notre page Facebook, écrivez-nous, téléphonez-nous ou venez nous voir!
www.cdflapasserelle.org

873 825-7060 ou sans frais 1 877 447-3423

275, rue Principale Est, Cookshire-Eaton



LA PASSERELLE

FÉVRIER 2019

873-825-7060
SANS FRAIS 1-877-447-3423

info@cflapasserelle.org
www.cflapasserelle.org

275, RUE PRINCIPALE EST
COOKSHIRE-EATON



Mardi	Mercredi	Jeudi
5 Notaire: testament 18 h 30 à 20 h	6 J'entre dans les technologies (suite) 17 h 30	7 Tai-chi féministe 10 h à 12 h
12 Séance photos Parfaites telles quelles	13 Color cafe Valentine's Day special 14 h à 16 h	14
19 Je suis tannée de voir à tout! 15 h à 17 h	20 Anniversaire des membres 13 h 30	21
26	27 Affirmation de soi 14 h à 16 h	28



Besoin d'un transport ou d'une halte-garderie?
Mentionnez-le lors de votre inscription.
C'est gratuit!



Nos activités sont gratuites: réservez votre place!



Diabète Estrie

CONFÉRENCE L'ENTRAÎNEMENT PAR INTERVALLES ET LE DIABÈTE DE TYPE 2



MARDI 26 FÉVRIER 2019 / 19 H À 20 H 30

PAR : **ÉLEONORE RIESCO**, Professeure, Faculté des sciences
de l'activité physique, Département de Kinanthropologie,
Centre de recherche sur le vieillissement

OÙ : SERCOVIE, SALLE LA CAPITALE AU 300, RUE DU CONSEIL À SHERBROOKE

L'entraînement par intervalles à haute intensité (HIIT) est de plus en plus présenté dans les médias comme une modalité d'exercice qui est très efficace pour les personnes ayant un diabète de type 2. Néanmoins, les programmes d'entraînement de type HIIT sont très variés et peuvent prendre de multiples formes.

Est-ce que toutes ces formes sont efficaces pour aider à la gestion du diabète? Est-ce que ce type d'entraînement s'adresse à tout le monde?

Cette conférence tente de répondre à ces questions!

OUVERT À TOUS ET GRATUIT!

RÉSERVEZ VOTRE PLACE AU 819 823-8558 OU
PAR COURRIEL À INFO@DIABETE-ESTRIE.CA





Centre de prévention du suicide - Estrie

Hiver 2019 / Édition spéciale SPS

Bulletin d'information JEVJ ... ma vie

Semaine de prévention du suicide du 3 au 9 février 2019 Parler du suicide sauve des vies

Il est essentiel de se donner le droit de parler du suicide.

C'est probablement la raison pour laquelle l'Association québécoise de prévention du suicide a privilégié ce slogan pour une deuxième année : **Parler du suicide sauve des vies.**

Cette 29^e édition met l'accent sur un élément fondamental de la prévention, **la prise de parole.**

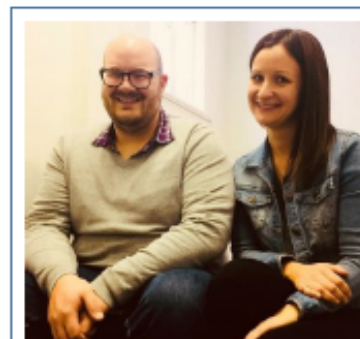
L'un des mythes le plus tenace que nous observons en intervention et en formation est celui de croire qu'aborder le suicide peut « donner l'idée » aux gens de passer à l'acte.

Contrairement à cette croyance populaire, nous constatons que :

- Parler du suicide permet aux personnes en souffrance d'ouvrir le dialogue et leur donne un espace pour aborder ce qu'ils ressentent.
- Parler du suicide permet de briser la solitude et d'offrir un soutien à la personne qui a besoin d'aide.
- Parler du suicide permet de dépasser les sentiments de honte, de désespoir et d'impuissance qui sont trop souvent présents.
- Parler du suicide permet d'aborder les difficultés sous un angle différent et d'envisager de nouvelles solutions.

Souvent, c'est ce qui donne à la personne l'énergie nécessaire pour aller de l'avant et entreprendre des démarches afin de retrouver son équilibre.

Si vous avez des inquiétudes pour une personne de votre entourage ou que vous avez des idées suicidaires, ne restez pas seul. Parlez-en! Ensemble, nous pouvons sauver des vies.



Sébastien Doyon, superviseur clinique
Marie-Ève Bernier, coordonnatrice clinique

« Peu importe l'uniforme, on peut tous avoir besoin d'aide. »

**PARLER DU SUICIDE
SAUVE DES VIES**

CommentParlerDuSuicide.com



« Je ne savais pas quoi dire, mais en parler m'a fait du bien. »

**PARLER DU SUICIDE
SAUVE DES VIES**

CommentParlerDuSuicide.com



« Mon chum, j'étais vraiment content quand tu m'as demandé de l'aide pour autre chose que déménager. »

**PARLER DU SUICIDE
SAUVE DES VIES**

CommentParlerDuSuicide.com





LES JOURNÉES DE LA
**PERSÉVÉRANCE
SCOLAIRE**

JOURNEES**PERSERVERANCES**COLAIRE.COM
JPSESTRIE.CA #JP52019

NOS GESTES, UN **+** POUR LEUR RÉUSSITE

DES ACTIVITÉS DANS TOUTES LES RÉGIONS DU QUÉBEC !

Des milliers d'activités se déroulent partout au Québec dans le cadre des JPS. Chaque région organise et célèbre la campagne à l'image de ses besoins et grâce à l'appui et à la concertation d'acteurs locaux et régionaux.

Pour connaître les activités phares de chaque région, visitez le site
journeesperseverancescolaire.com

Consultez aussi le site Web de l'Estrée pour en savoir plus
sur les activités organisées dans les différents milieux estriens :
jpsestrie.ca

Plusieurs outils y sont également disponibles gratuitement, dont le certificat de reconnaissance de la persévérance scolaire. Nous vous encourageons à les utiliser!



Notre équipe municipale est fière de valoriser l'éducation et de contribuer à rappeler l'importance de la persévérance scolaire.
Nous sommes fiers aussi de soutenir les acteurs du milieu scolaire et communautaire et de contribuer au développement d'actions municipales qui ont un impact positif sur la réussite éducative des jeunes de la municipalité.

Résidence pour personnes âgées
34 rue Principale, La Patrie (QC), J0B 1Y0
Téléphone : 819 235-8585

Fait par et pour les gens du milieu

La Coopérative comporte en tout 20 logements, soit : 15 logements 3 ½ et 5 logements 4 ½, le tout sur un seul plancher.

Pour connaître les logements disponibles, contactez-nous!

Ce projet de Coopérative d'habitation s'adresse aux personnes de 60 ans et plus. Visite sur rendez-vous seulement **en appelant au 819 235-8585**

Nous offrons les services suivants :

- Repas : Déjeuner (libre), dîner et souper (de type familial);
- Logement chauffé et éclairé, eau chaude comprise;
- Salle de bain complète;
- Emplacement pour poêle et réfrigérateur dans chaque logement;
- Emplacement pour laveuse/sécheuse dans les 4 ½ seulement;
- Buanderie disponible pour les 3 ½;
- Câble HD et Wi-Fi inclus;
- Système d'intercom à l'entrée principale pour accès aux logements;
- Balcon privé pour chaque logement;
- Service de livraison de médicaments;

Il est possible d'avoir, sur demande, par l'entremise du CLSC, la visite d'une infirmière.

Activités :

- Messes les lundis et mercredis;
- Centre de jour aux deux semaines;
- Parties de cartes (500) les mardis et jeudis;
- Bingo à la Coopérative le 2^e dimanche de chaque mois.



Bon mois de Février !

**Municipalité de La Patrie
18, rue Chartier
La Patrie (Québec) J0B 1Y0
Téléphone : 819 560-8535
Muni.lapatrie@hsfqc.ca**

Heures d'ouverture

**Lundi : 8 h 30 à 12 h et de 13 h à 16 h 30
Mardi : 8 h 30 à 12 h et de 13 h à 16 h 30
Mercredi : 8 h 30 à 12 h et de 13 h à 16 h 30
Jeudi : 8 h 30 à 12 h et de 13 h à 16 h 30
Vendredi : Fermé**

**Inspecteur en bâtiment –
Fernando Rosas : Lundi de 13 h à 17 h**

RAPPEL :

**Dates des collectes d'ordures ménagères
et sélectives du mois de février et mars 2019 :
Collectes sélectives : 8 et 22 février et 8 et 22 mars.
Ordures ménagères : 6 et 20 février et 6 et 20 mars.**

**La prochaine assemblée du conseil municipal
aura lieu
Mardi 5 mars 2019**

**DATE DE TOMBÉE DU PROCHAIN BULLETIN
1 mars 2019**

**Pour demande de publication, s'adresser par courriel :
dga.lapatrie@hsfqc.ca
www.lapatrie.ca**

**Un merci spécial à Monsieur Jean-Claude Vézina
pour le temps consacré à la correction du Bulletin.**