

le Vallon la Cité Relais de la Lièvre-Seigneurie
CENTRE DE FORMATION PROFESSIONNELLE

En 2022, je m'offre
le plus beau des cadeaux...
Je complète mon D.E.S. ou je choisis
une formation professionnelle

Martin Barrette
Directeur de la formation
professionnelle

Isabelle Giguère
Directrice adjointe de la
formation générale
des adultes

Jean Beauchamp
Directeur de la formation
générale des adultes

Centre
de services scolaire
au Coeur-des-Vallées
Québec

BUCKINGHAM KADRI DARGHAM, C'EST LE PLUS GRAND CHOIX DE VÉHICULES!

FIAT Jeep RAM CHRYSLER HYUNDAI TOYOTA

BUCKINGHAM
GROUPE KADRI DARGHAM

Joyeuses Fêtes!
GROUPEKADRIDARGHAM.COM

Com-neuf

Réparation de vêtements
Jacqueline Chiasson

217, rue des Bernaches 819 617-3125

Mercredi 22 décembre 2021 • N° 148 • f

JOURNAL
LES
Vallées.ca
Lièvre

**Vous cherchez
un emploi?**

Pages 2, 6 et 8

LES DISTRICTS DE L'EST REPRÉSENTÉS AU SEIN DES
COMITÉS DU CONSEIL MUNICIPAL GATINOIS - PAGE 16

CAHIER DES VŒUX PAGES 9 À 40

Il n'y a pas de mot pour vous
exprimer notre gratitude et nous
vous remercions pour cette belle
année passée avec vous !
Nous sommes tellement fiers de
participer aux différentes activités
de campagnes de financement
et à notre communauté.
Le Journal Les 2 vallées
est votre journal local.
Merci de nous dire que vous êtes
heureux de recevoir votre
"journal dans votre boîte postale !"
Merci à nos lecteurs, nos clients
et nos employés.
De tout notre coeur, nous vous
souhaitons de la santé, de la joie et
de l'amour pour 2022 !
Prendre note que nos bureaux
seront fermés à partir du
24 décembre à midi. Nous serons
de retour le 4 janvier.
Bonnes vacances à vous tous !
Isabelle Millette et Yan Proulx
Propriétaires

JOURNAL
LES
Vallées.ca
Petite-Nation et Lièvre
info@journalles2vallees.ca

CHANTAL COURCHAINE
nommée pour son
implication dans la Lièvre
PAGE 4

PLANCHERS
CERIK
MERCÌ À NOS CLIENTS
ET JOYEUSES FÊTES!!
819 308-1979 | plancherscerik.com

uniprix

620, Ave Buckingham Gatineau
819 986-6000

Vos pharmaciens de famille!
E. Carbonneau, M. Milot et D. Savoie
Pharmaciens propriétaires

uniprix.com f

uniprix

156, rue Galipeau Thurso
819 985-2252



Un nouveau fleuron culturel bientôt prêt à vous accueillir



Le président et le directeur de la programmation des Productions Les 2 vallées, Yan Proulx et Danny Monette.

ROSSIGNOL
centre jardin • gazonnière • paysagiste

OFFRE D'EMPLOI

Technicien(ne) comptable ou Comptable

Temps plein / temps partiel

Formation et expérience :
DEC ou BAC / expérience équivalente

Base salariale :
9-10 mois par année

Début d'emploi :
1^{er} mars 2022

Langues :
Français parlé et écrit, anglais fonctionnel

Salaire :
Basé selon l'expérience et les compétences du candidat(e)

Employeur : Paysages Rossignol
Lieu de travail : Saint-André-Avellin

La personne recherchée doit faire preuve d'autonomie, d'initiative, de rapidité d'exécution.

Faites parvenir votre CV: info@paysagesrossignol.com

P001136-1

ISABELLE Yde
Rédactrice en chef
isabelley@journalles2vallees.ca

L'auditorium de l'école secondaire Louis-Joseph-Papineau accueillera les premiers spectateurs dans sa salle rénovée, dès janvier 2022. Mais saviez-vous que ce lieu culturel change aussi de nom ?

« Nous annonçons aujourd'hui que la salle portera dorénavant le nom de "Salle Desjardins de la Petite-Nation", souligne le président des Productions Les 2 vallées, Yan Proulx. L'entreprise Lauzon sera associée au nom de la scène. L'espace Bistro-Bar intérieur et extérieur se nommera Vidéotron Buckingham. »

Le prestataire d'événements culturels salue l'implication des gens d'affaires et de

la communauté dans ce projet d'envergure. En effet, les appuis financiers de ces trois entreprises totalisent des dizaines de milliers de dollars, sur trois ans. Mais ce sont aussi près de 60 entreprises qui participent à ce succès, en achetant différentes formes de commandites.

En tant que partenaire majeur, la Caisse Desjardins de la Petite-Nation contribue au projet avec une contribution de 45 000\$



La représentante de l'entreprise Lauzon, Sylvie Séguin, en compagnie de Yan Proulx et Danny Monette, des Productions Les 2 vallées.



qui s'échelonne jusqu'en 2024. Une aide importante qui permettra de bonifier l'offre culturelle de la région tout en créant de nombreux partenariats entre différents commerçants locaux.

« Notre mission chez Desjardins est simple, il s'agit d'enrichir la vie des personnes et des communautés. Ce projet, par sa nature culturelle et sociale, rejoint directement nos valeurs et notre mission. En tant qu'acteur économique important, la caisse contribue année après année à de nombreux projets qui visent principalement à favoriser le développement économique et social de la communauté. Ce projet majeur pour la région nous permet donc de réaliser une fois de plus un partenariat durable et au bénéfice de la collectivité », indique le directeur général de la Caisse Desjardins

de la Petite-Nation, Roger Lafrenière.

Les Productions Les 2 vallées s'associent également avec deux fleurons de la Petite-Nation. Ainsi, Fairmont Le Château Montebello hébergera les artistes en spectacle tandis que Les Brasseurs de Montebello pourront proposer leurs bières en tant que brasseur officiel de la salle de spectacles papineauvilloise.

L'équipe derrière Les Productions Les 2 vallées compte bien faire vivre une expérience unique aux 357 spectateurs. Le remplacement des bancs, plus confortables, s'avère l'élément le plus flagrant, mais il complète aussi un concept unique dans la région.

« On a acheté un igloo géant et un cube géant gonflable chauffé, raconte Yan Proulx. On va l'installer à l'extérieur. Ça va permettre aux gens de consommer à

l'extérieur de la salle, mais aussi d'agrandir l'espace pour les accueillir. »

Avec les conditions sanitaires actuelles, le concept permet entre autres choses d'accroître la distanciation sociale lors des intermèdes.

À quelques jours de conclure l'année 2021, il reste trois artistes à annoncer de cette première programmation de 13 noms. Le volet humour commencera en force avec en ouverture de 2022, François Bellefeuille, dès janvier. Suivront Philippe Bond, Guy Nantel, Simon Gouache et Mario Tessier.

Les mélomanes de tous horizons ne seront pas en reste. En effet, Patrick Norman brisera la glace de cette première année de la programmation aussi musicale. Le populaire groupe 2Frères proposera leur spectacle intime avant de laisser la scène,

pour d'autres dates, à Irvin Blais, Émile Bilodeau et Marie Mai.

La boucle de cette première mouture événementielle est loin d'être conclue. Qui sont donc ces trois derniers invités de l'auditorium ?

« Je peux vous garantir que les trois autres noms d'artistes à dévoiler prochainement seront impressionnants, précise le directeur de la programmation, Danny Monette. Nous avons vendu 81 % de nos billets pour les 10 spectacles annoncés. »

Cette première programmation augure d'autres surprises également en 2023 et en 2024 avec respectivement 18 et 20 spectacles. Un fleuron culturel en Petite-Nation semble éclore.

Tous les détails de la programmation sont disponibles au p2vallees.ca.



Carol-Anne Désormeaux et Roger Lafrenière, représentants de la Caisse Desjardins de la Petite-Nation, Alain Larivière des Brasseurs de Montebello, Yan Proulx des Productions Les 2 vallées, Sylvie Séguin de Lauzon, Danny Monette des Productions Les 2 vallées et Josée L'Allier, directrice de l'école secondaire Louis-Joseph-Papineau.



Le directeur général de la Caisse Desjardins de la Petite-Nation, Roger Lafrenière, en compagnie de Yan Proulx et Danny Monette, des Productions Les 2 vallées.



Deux femmes honorées par l'Assemblée nationale

Manon Cardinal et Chantal Courchaine en compagnie du député de Papineau, Mathieu Lacombe.



CHARLOTTE
Leblanc-Haentjens
Journaliste

charlotte@journalles2vallees.ca

La fondatrice et directrice générale de La Résidence Le Monarque, Manon Cardinal, ainsi que celle qui a dirigé la Maison de la famille Vallée-de-la-Lièvre (MFVL) pendant 23 ans, Chantal Courchaine, ont été médaillées.

Le député de Papineau et ministre de la Famille et responsable de la région de l'Outaouais, Mathieu Lacombe, a remis une médaille à ces deux bâtisseuses, se démarquant dans la circonscription de Papineau. Ce couronnement est décerné par l'Assemblée nationale.

« C'est un grand privilège et un honneur de représenter les citoyens de Papineau à l'Assemblée nationale du Québec et d'y être leur voix. Ainsi, je suis très heureux d'avoir l'opportunité de reconnaître la contribution de deux personnes extrêmement importantes », affirme M. Lacombe, qui aura animé la soirée de reconnaissance.

« En remettant cette médaille à Chantal et à Manon, deux femmes d'exception, je souhaite souligner leurs nombreuses réalisations et l'apport admirable qu'elles ont eues et continuent d'avoir dans notre communauté. Ce sont des femmes engagées qui contribuent au développement et au rayonnement de Papineau, de Gatineau et de l'Outaouais », souligne le député.

DE LA FAMILLE À LA FEMME

Après 23 années de dévouement auprès de la MFVL, Mme Courchaine est maintenant directrice générale chez Option Femmes, où elle se dévoue exclusivement aux personnes de la gente féminine en recherche d'emploi et d'autonomie économique.

« Je dis toujours, avant je m'occupais des familles, maintenant je m'occupe de la femme. C'est un peu comme si je prenais soin de moi aussi, quelque part », raconte la médaillée, encore sous le coup de l'émotion.

Si elle a su persister longuement à la tête de la MFVL, c'est qu'elle éprouve une réelle affection pour les enfants et les familles avec qui elle œuvrait. Sans oublier son équipe

de travail ou encore la communauté qui l'entoure, avec qui elle souhaiterait partager son prix en le « découpant en plusieurs petits morceaux. »

« Il s'agit d'une reconnaissance collective », souligne-t-elle.

Or, Mme Courchaine se sera démenée à travers les âges. Sa longévité lui aura notamment permis de se nourrir de plusieurs histoires à succès. « On voit les jeunes grandir et aussi réussir. Plusieurs enfants qui sont passés par chez nous s'épanouissent par la suite. Ça, c'est très gratifiant. »

LA MONARQUE VA BON TRAIN

C'est aussi avec un fort sens de l'engagement que Mme Cardinal dit poursuivre sa grande mission avec la maison de soins palliatifs, La Résidence Le Monarque.

« Nous prenons soin autant des patients que des familles, note la fondatrice. Nous tentons d'alléger le poids que portent les proches sur leurs épaules. C'est très important pour nous de les inclure. Puis, ça m'inspire beaucoup de les voir. Chaque fois que j'en ai l'occasion, je vais à leur rencontre. C'est ma nourriture. »

Quand on demande à la célébrée la clé de son succès, elle répond sans hésitation qu'elle doit tout à sa passion. Infirmière de formation, elle s'est retrouvée à pieds joints dans cette aventure qu'elle n'avait pas nécessairement vu venir. « La mort est encore un sujet tabou dans notre société. Nous tentons d'aider les gens à se réconcilier avec cette réalité, à démystifier ce passage. »

Mme Cardinal tient à préciser qu'elle partage cette reconnaissance avec tout son équipage.

Venez célébrer le Jour de l'An avec nous !

Nous offrons un menu découvertes
10 services
avec l'option accord mets et vins

90\$*/personne
60\$*/extra pour l'accord mets et vins
*Plus taxes et pourboire.

Réservation : 819 423-5555
489, rue Notre-Dame, Montebello



La directrice générale, Florence Pageot, et la présidente du conseil d'administration de la Fondation Santé Papineau, Isabelle Millette, remettent un chèque de 156 557 dollars au CISSS de l'Outaouais représenté par Véronique Letang-Favreau.

approuvés ces dernières années, souligne la directrice générale de la Fondation Santé Papineau, Florence Pageot. Le plus gros projet, c'était l'achat des petits équipements. Il s'est échelonné sur toute l'année.»

La distribution de matériel s'est effectuée autant à l'hôpital que dans les CHSLD et les CLSC. En plus de ce montant global, une partie de la somme a servi au bien-être des aînés.

« On a acheté de nouveaux sofas pour les unités de soin de longue durée, à l'hôpital de Papineau. Des trousse de gériatrie ont également été acquises. Celles-ci permettent aux personnes âgées de stimuler leur motricité et aider leur santé mentale. Elles sont préconisées par les médecins pour les faire travailler.»

Le 156 557 \$ englobe tous les événements organisés par la Fondation Santé Papineau, mais aussi le fruit de commandites reçues au courant de l'année 2021.

« Nous sommes fiers d'annoncer ce montant, spécialement en période de pandémie, ajoute la présidente du conseil d'administration, Isabelle Millette. Grâce à la population et à leur générosité, nous pouvons continuer d'aider à financer certains projets déposés par le CISSSO. On doit conserver sur notre territoire une pleine santé de nos services ! »

Par ailleurs, la boutique de l'organisme, située à l'hôpital de Papineau, a à son tour fait don de son inventaire dédié aux enfants.

« On a offert pour près de 3000 \$ en cadeaux à la DPJ, précise Florence Pageot. On est allé leur porter des boîtes avec différentes choses, pour tous les âges. Elles ont été distribuées aux enfants pour Noël.»

Dans un autre ordre d'idée, l'arrivée prochaine d'un nouveau cardiologue à l'hôpital de Papineau, rappelle aussi que la Fondation Santé Papineau peut participer à la rétention du personnel.

« Le fait de pouvoir offrir du matériel à la pointe de la technologie permet de garder les médecins chez nous, explique la directrice générale. En 2022, c'est vraiment le projet de rehausser le matériel du bloc opératoire de l'Unité de retraitement des dispositifs médicaux (URDM) qui sera la priorité.»

L'URDM se situe à l'hôpital de Papineau. Elle se charge du nettoyage de tous les ustensiles utilisés lors de différents actes médicaux comme les chirurgies. Ce bloc opératoire dessert tout le territoire de Papineau et concerne même la santé dentaire dans les écoles.

Le rôle de la Fondation Santé Papineau s'avère également en lien avec la qualité de vie des aînés, comme l'achat de 34 lits pour le CHSLD.

ISABELLE Yde

isabelle.yde@journalles2vallees.ca

projets que l'organisme veut accomplir.

La remise d'un chèque de 156 557 \$ adressé au Centre intégré de la Santé et de services sociaux de l'Outaouais en témoigne.

« C'est le montant global qui a été donné au CISSS de l'Outaouais pour les projets

a fin d'année rime souvent avec bilan. Dans le cas de la Fondation Santé Papineau, il s'avère à la hauteur des

Château Saint-André
chez ses deux parts du troisième âge

Au nom de toute l'équipe du Château Saint-André, nous vous souhaitons à tous de très joyeuses Fêtes et une bonne année!

20, rue du Ruisseau, Saint-André-Avellin
 819 983-1819 | chateausaintandre.ca

TRANS FRITE

Nous désirons souhaiter de joyeuses Fêtes à nos employés et clients!

Nous vous invitons à déguster nos bonnes frites dorées en 2022!

58, rang Sainte-Augustine, Notre-Dame-de-la-Paix
 819 983-6336



ROSSIGNOL
centre jardin • gazonnière • paysagiste

OFFRE D'EMPLOI

Mécanicien

Permanent
Temps plein ou partiel

Formation et expérience :
D.E.P. en mécanique de véhicules lourds
Trois ans d'expérience

Début d'emploi : Début février 2022

Salaire : À discuter - Concurrentiel

Employeur : Paysages Rossignol

Lieu de travail : Saint-André-Avellin

Principales fonctions
Mécanique générale et entretien :

- Camions lourds
- Machinerie industrielle
- Machinerie agricole
- Remorques
- Compétences en soudure

Qualités requises
Nous sommes à la recherche d'un candidat afin de combler un poste de mécanicien au sein de notre équipe dynamique. La personne recherchée doit faire preuve d'autonomie, d'initiative, de rapidité d'exécution. Doit être en bonne forme physique.

Personne à contacter
Envoyez votre curriculum vitae à :
info@paysagesrossignol.com
ou Martin au 819 360-3630

P001162-1



Un conseil des maires prêt à commencer 2022

Le préfet, Benoit Lauzon, son suppléant, Luc Desjardins et les trois membres du comité administratif de la MRC Papineau, Carol Fortier, Alain Gamache et Jean-René Carrière.

ISABELLE Yde
isabelle.yde@journalles2vallees.ca

Le conseil des maires s'est tenu à Plaisance, malgré une température peu clémente, le 15 décembre dernier. Les élus présents ont choisi leur préfet suppléant ainsi que les trois membres du comité administratif. Le vice-préfet, Luc Desjardins, maire de Ripon, siègera au côté de trois autres

administrateurs, élus parmi leurs pairs. Il s'agit de Carol Fortier, maire de Notre-Dame-de-Bonsecours, Alain Gamache, maire du Canton Lochaber et Jean-René Carrière, maire de Saint-André-Avellin. Le préfet de la MRC Papineau, Benoit Lauzon, complète le comité. Pour faciliter le suivi de dossiers et la stabilité, les élus autour de la table se sont entendus pour que les mandats des différents comités s'étalent sur deux ans. La question de l'universalité d'une élection du préfet sera prise au sérieux lors d'une séance explicative spéciale. La répartition des maires sur les différents comités sera connue en janvier prochain. En outre, un nouveau groupe de travail devrait voir le jour bientôt. En effet, le conseil des maires a résolu de créer celui du développement durable. Il s'agira également de plancher sur une politique et un plan d'action. Trois organisations, CREDDO, ADERRE et

Nature-Action, ont répondu à l'appel d'offres lancé par la MRC. Dans un autre ordre d'idée, la MRC de Papineau enclenche les démarches pour mettre fin à son entente intermunicipale de création du Parc industriel régional vert de Papineau. La procédure de dissolution de la Régie qui la gérait s'avère également amorcée. La signature officielle des documents de terminaison devrait se dérouler le 25 mars 2022. En matière de développement économique, la MRC de Papineau injectera 25 000 \$ dans la création d'un nouveau fonds affecté pour des services d'experts-conseils. La somme aidera les deux conseillères aux entreprises dans la réalisation de leur mandat. Certains maires préconisaient d'ailleurs de considérer une flexibilité au fonds pour appuyer un maximum d'organisation dans leurs démarches entrepreneuriales.

DITES-VOUS SOUVENT QUOI? COMMENT?

NOUS POUVONS VOUS AIDER À MIEUX ENTENDRE

30 MIN DÉPISTAGE DE LA PERTE D'AUDITION SANS FRAIS*
*Valide jusqu'au 31 janvier 2022

Le Réseau Vos Oreilles
AUDIOPROTHÉSISTES
SASSEVILLE - BOLDOC

GATINEAU
VOSOREILLES.COM
520, boulevard de l'Hôpital | 819 243-7773 | 1 877 732-5370

P000022-4

Le Regroupement des GENS D'AFFAIRES de la Basse-Lièvre

Adjoint(e) administratif(ve) recherché(e)

- Tâches administratives
- Comptabilité de base
- Excellent français (parlé et écrit)

Envoyez votre CV au direction@rgabl.com avant le 12 janvier 16h

Seuls les candidats(tes) retenus(es) seront contactés.

P001204-1



On a tous de bonnes questions sur le vaccin

Est-ce que le vaccin contre la COVID-19 est le même pour les enfants et les adultes ?



Le vaccin utilisé pour les enfants de moins de 12 ans contient une plus petite quantité d'ARN messager, car le système immunitaire des enfants répond mieux que celui des adultes. Et bien que la dose soit plus petite, le vaccin est tout aussi efficace que chez les adultes.

Obtenez toutes les réponses à vos questions sur le vaccin à

[Québec.ca/vaccinJEUNE](https://quebec.ca/vaccinJEUNE)

Le vaccin, un moyen de nous protéger.



Commis à la comptabilité

La personne recherchée a la responsabilité d'accomplir un ensemble de tâches :

- Tenue de livre
- Préparation de la paye
- Conciliation bancaire
- Préparation des remises salariales
- Préparation des rapports de taxe
- Toutes autres tâches connexes

Exigences :

- DEP en comptabilité
- Connaissance de Sage 50
- Connaissance de la suite Office
- Maîtrise du français parlé et écrit
- Anglais parlé – un atout

Aptitudes requises :

- Facilité à travailler en équipe
- Autonome
- Excellent sens de l'organisation
- Poste permanent 35 heures semaine
- Salaire en fonction des qualifications et de l'expérience

Faire parvenir votre CV au christianm@qc.aira.com

Dubuc & Ménard inc.
Cabinet comptable situé au
700, avenue de Buckingham, Gatineau
819 986-1021

La ruralité au cœur des préoccupations de Stéphane Lauzon



Stéphane Lauzon

ISABELLE Yde
isabelle.yde@journalles2vallees.ca

Le député d'Argenteuil – La Petite-Nation, Stéphane Lauzon, a été nommé secrétaire parlementaire de la ministre du Développement économique rural, Gudie Hutchings.

L' élu fédéral considère cette nomination certes comme une reconnaissance, mais estime aussi être à sa place au sein de ce ministère. Durant sa campagne électorale, Stéphane Lauzon se positionnait comme un porte-parole de la ruralité.

« Je siège déjà au Comité des sciences et technologie, précise-t-il. On a des stratégies ambitieuses pour l'habitation à travers le Canada. Mais comment peut-on apporter ça

dans la ruralité, pour faire soit du multilogement, du logement abordable ou des soins de longue durée pour les personnes âgées? On veut garder notre monde en région. On veut davantage de logements à prix modique. »

Pour le député, il est important de livrer le service internet à la ruralité le plus rapidement possible.

« La première étape c'est la connectivité, et après ça, c'est d'aller chercher notre part du marché dans les programmes gouvernementaux, que ce soit provincial ou fédéral, pour la ruralité. Il faut pousser nos décideurs de programmes à s'adapter, changer de culture.

À chaque fois qu'on prend une décision pour un programme spécifique, on pense à l'accessibilité, on pense aux Premières Nations, on pense aux personnes âgées. Il faut aussi penser à la ruralité. Quel est l'impact du programme annoncé pour la ruralité? »

Le projet de faire revenir le train sur rails d'Ottawa à Montréal pourrait constituer une forme de voie d'accès aux régions rurales entre les deux agglomérations. Stéphane Lauzon confirmait d'ailleurs que le processus est enclenché. L' élu est rendu notamment à trouver du financement en vue de l'étude de faisabilité.

Pendant les Fêtes, essayez l'autobus!

Passage à **2\$** avec votre **PME** (Porte-monnaie électronique sur carte Multi)

Du 24 décembre au 9 janvier

TARIFAMILLE également en vigueur!

Info au sto.ca | Procurez-vous votre carte Multi dans plus de 50 points de vente | **STO** L'avenir en commun

La rue Joseph reprend vie après des mois de travaux

ISABELLE Yde
isabelle.yde@journalles2vallees.ca

Les résidents aux abords de la rue Joseph ont dû s'adapter depuis plusieurs mois aux travaux de cette artère. Bonne nouvelle, la circulation peut redémarrer sur cette artère!

« Le chantier est arrêté pour l'hiver, précise le conseiller du secteur Buckingham, Edmond Leclerc. Il reprendra au printemps 2022. Des travaux d'asphaltage et certains travaux de finition restent à compléter. Ceux-ci ne peuvent être faits durant la période hivernale. Pour ce qui est de la phase 2, nous sommes toujours au niveau des plans et devis préliminaires, il est trop tôt pour s'avancer sur des dates de mise en chantier. »

Les travaux visaient la séparation des réseaux d'égouts unitaires par des égouts pluviaux

et sanitaires. Le remplacement du réseau d'alimentation en eau potable existant faisait également partie de l'échéancier.

Les derniers mois auront donc causé des maux de tête tant aux usagers qu'aux commerçants du secteur. Même si les enseignes pouvaient opérer, l'accessibilité au secteur s'avérait tributaire de l'évolution du chantier sur la chaussée.

Le Regroupement des gens d'affaires de la Basse-Lièvre assurait le suivi pour l'évolution des travaux auprès des commerçants de la rue Joseph. L'organisme transmettait l'information de la Ville de Gatineau aux exploitants chaque vendredi.

« C'est maintenant fonctionnel, souligne le coordonnateur d'événements du RGABL, Mario Quimet. Il va rester à mettre les panneaux de signalisation. »

La rue Joseph peut reprendre vie. Les commerçants sont prêts à vous recevoir et à rattraper le temps perdu, pour amorcer 2022, plus sereinement.



La circulation peut reprendre sur la rue Joseph, à Gatineau, dans le secteur Buckingham.

le Vallon la Cité Relais de La Lièvre-Seigneurie
CENTRE DE FORMATION PROFESSIONNELLE

En 2022, je m'offre
le plus beau des cadeaux...
Je complète mon D.E.S. ou je choisis
une formation professionnelle

Martin Barrette
Directeur de la formation
professionnelle

Isabelle Ciguère
Directrice adjointe de la
formation générale
des adultes

Jean Beauchamp
Directeur de la formation
générale des adultes

Centre
de services scolaire
au Coeur-des-Vallées
Québec

Mercredi 22 décembre 2021 • Le Journal Les 2 vallées • N° 148 • journalles2vallees.ca

Suivez-nous sur 

9

Cahier des Voeux de votre journal local !



*Cette période des Fêtes est l'occasion souhaitée d'offrir mes voeux
de SANTÉ et celle de dire MERCI pour votre confiance.
Je suis là pour vous appuyer dans vos projets futurs.*

Line Bélanger

Courtier Immobilier

Résidentiel et commercial

Cell. : 819.743.2734

linebelanger@gmail.com



P001065-1

En 2022, je m'offre le plus beau des cadeaux...
Je complète mon D.E.S.

« Je complète présentement mon diplôme d'études secondaires au centre La Cité. Par la suite, je vais poursuivre mes études au cégep pour obtenir mon DEC en Techniques de travail social. »

- Roseméla Lauzon



Centre
de services scolaire
au Coeur-des-Vallées
Québec

10

Mercredi 22 décembre 2021 • Le Journal Les 2 vallées • N° 148 • journalles2vallees.ca

Suivez-nous sur 



L'école Saint-Cœur-de-Marie à Ripon a confectionné des décorations de Noël à partir de matériaux recyclés.

À Ripon, on fait le souhait de recycler

CHARLOTTE Leblanc-Haentjens
charlotte@journalles2vallees.ca

La boutique Destination de Noël et l'école Saint-Cœur-de-Marie de Ripon se sont rencontrées afin de confectionner des décorations de Noël à partir de matériaux recyclés.

Il s'agit d'une première collaboration entre la boutique et l'école. Destination de Noël a voulu apprendre aux élèves comment créer

des décorations entièrement fabriquées de composantes réutilisées. Ainsi, les jeunes ont pu décorer le sapin de Destination de Noël, tel se nommait l'activité, de toutes sortes de confections originales. Cela deviendra peut-être une nouvelle tradition, qui sait.

La propriétaire de Destination de Noël à Ripon, Roxanne Constantineau, se dit surprise de l'enthousiasme que le projet a suscité chez les élèves. Ayant espéré en intéresser quelques-uns, elle a été étonnée d'apprendre que l'école entière voulait prendre part au projet. D'après elle, le fait de poser un geste en faveur de l'environnement y est pour quelque chose.

Une fois les décorations créées, celles-ci ont ensuite été exposées à la boutique Destination de Noël où le public a été invité à identifier quelques coups de cœur. Ainsi, les élèves suscitant la plus grande appréciation de la part des passants ont eu droit à un chèque-cadeau pour la boutique. Les gagnants se sont alors procuré des livres ou encore des reliques

de Noël, trouvées sur place.

Quant à l'entreprise, celle-ci va bon train, rapporte la propriétaire. Ayant récemment participé au Marché de Noël de Ripon, en tant que partenaire de l'événement, elle fait savoir qu'un passage impressionnant de personnes aura animé la boutique. Selon elle, la santé de son commerce est florissante.

Aussi, plusieurs autres projets sont en cours, dont le développement d'un centre d'interprétation concernant nulle autre que la fête de Noël. D'après la propriétaire, cela peut s'avérer une activité fort intéressante à faire entre grands-parents et petits-enfants, afin d'aborder cette fête sous les différents angles proposés.

« C'est une première initiative de ce genre au Québec. Une vingtaine de panneaux seront érigés afin d'informer le public des différentes traditions existantes. Puisque nous sommes un pays pluriculturel, nous voulons nous pencher sur la diversité des traditions, européennes ou encore autochtones. »



ASSEMBLÉE NATIONALE
DU QUÉBEC

Joyeuses Fêtes!

MATHIEU LACOMBE
DÉPUTÉ DE PAPINEAU, MINISTRE DE LA FAMILLE
ET MINISTRE RESPONSABLE DE LA RÉGION DE L'OUTAOUAIS

☎ 819 986-9300
✉ Mathieu.Lacombe.Papi@assnat.qc.ca

P001069-1



*Je vous souhaite de très joyeuses Fêtes!
Veuillez accepter tous mes vœux de santé,
de prospérité et de bonheur pour Noël
et la nouvelle année.*

Stéphane Lauzon
Député fédéral d'Argenteuil-La Petite-Nation
Buckingham : 819-281-2626 Lachute : 450-562-0737 Ottawa : 613-992-0902
Stephane.lauzon@parl.gc.ca

P001203-1

En 2022, je m'offre le plus beau des cadeaux...
Je complète mon D.E.S.

Avec notre horaire de jour et de soir le centre La Cité peut répondre à tous vos besoins avec les services d'orientation, d'orthopédagogie, d'animation, de TES, de psychoéducation. Nos enseignants vous guideront vers la réussite de vos projets de formation les plus diversifiés.

Grâce à notre partenariat avec nos organismes externes, nous offrons également des services pour les élèves avec des besoins particuliers (déficiences intellectuelles et motrices, TSA...)



Centre de services scolaire
 au Coeur-des-Vallées
 Québec

Les intervenants rencontrent Lomiko Metals

CHARLOTTE Leblanc-Haentjens
 charlotte@journalles2vallees.ca

La compagnie minière Lomiko Metals a rencontré les dirigeants du nord de la Petite-Nation et les responsables du Regroupement de Protection des Lacs de la Petite-Nation (RPLPN).

Lors de son échange avec la compagnie minière, le RPLPN aura eu l'occasion d'aborder un bon nombre d'enjeux qui les turlupinent, alors que l'entreprise n'avait pas prévu s'asseoir avec le regroupement citoyen lors de cette visite, mais certains élus lui aura recommandé de le faire.

DES QUESTIONS SANS RÉPONSES

Lors de cet entretien, le RPLPN a appris qu'un total de 160 questions seront demeurées sans réponse lors d'une précédente «café-rencontre» tenue par Lomiko Metals, le 2 octobre dernier.

«Plusieurs personnes nous avaient confié que leurs interrogations n'avaient pas été répondues, on s'attendait donc à un nombre important. Mais pas autant!», confie le porte-parole du RPLPN, Louis Saint-Hilaire.

L'entreprise a finalement envoyé ses

commentaires par courriel au porte-parole, qui les fera suivre la population.

STRATÉGIES SÉDUCTRICES

Dans un document publié sur la page Facebook du RPLPN, la conversation ayant pris place avec Lomiko Metals y est résumée. Dans ce commentaire, nous pouvons lire que l'ensemble des membres du conseil d'administration de l'entreprise minière se serait renouvelé. Par ailleurs, ces derniers se qualifieraient d'environmentalistes.

«Ils se disent gardiens de la terre, commente le porte-parole. Pourtant, ce sont des gens qui viennent ici en tant que destructeurs de la terre. Ils s'apprentent à exploiter une ressource et à jeter tout le reste dans des fosses, dynamitant un large territoire pour en faire une mine à ciel ouvert.»

M. Saint-Hilaire rappelle que la position du RPLPN est de s'opposer au développement minier sur le territoire. Toutefois, son groupe et lui ne sont pas en défaveur de l'électrification des transports, ce pour quoi le graphite est particulièrement prisé. Mais ils croient que le

territoire de la Petite-Nation, en l'occurrence, ne s'y prête pas. «Personne n'est venu s'installer ici dans l'optique de voir un tel projet poindre dans les parages.»

Puis, il doute de la crédibilité de Lomiko Metals. «Aucun d'eux ne détient une expérience pertinente quant à la production de graphite»,

rapporte M. Saint-Hilaire.

«De plus, ils ne sont pas responsables des opérations de la mine. Il s'agira plutôt d'une multinationale qui prendra en charge le projet lorsque celui-ci sera jugé viable et profitable», conclut-il.



**LES GESTIONS
LA LIÈVRE**

*Joies et festivités pour ce temps
spécial de l'année!
Joyeux temps des Fêtes!*

Sylvain Frappier, comptable
www.gestionslalievre.com

T 819 281-0929 • F 819 281-7667
 sfrappier@videotron.ca • 107, rue Georges, Gatineau, Québec J8M 1A1



L'équipe du **Rôtisserie St-Hubert** vous souhaite un

*beau temps
des fêtes*

97, rue Georges, Buckingham, 819 617-4419 | 357, boulevard Maloney O, Gatineau, 819 643-4419

En 2022, je m'offre le plus beau des cadeaux...
Je complète mon D.E.S.

« J'ai eu l'occasion de développer et de démontrer toutes les compétences reliées au poste de préposé à l'entretien des aires extérieures, en travaillant pour le compte du camping St-André.

J'ai donc obtenu en novembre 2021, une certification de métier semi-spécialisé (CFMSS). »

- Félix Méthot Lauriault



Centre
de services scolaire
au Coeur-des-Vallées
Québec

12

Mercredi 22 décembre 2021* • Le Journal Les 2 vallées • N° 148 • journalles2vallees.ca Suivez-nous sur 

Toute l'équipe vous souhaite bonheur,
santé et prospérité à vous et à vos
proches pour la nouvelle année.



**Joyeux Noël et
Bonne Année !**



PIÈCES PICHÉ

Gatineau (secteur Masson)
925, ch. de Masson
819 986-7805

En 2022, je m'offre le plus beau des cadeaux...
Je complète mon D.E.S.

« Je complète mes préalables au centre Le Vallon. Par la suite, je vais poursuivre mes études pour obtenir mon DEP en peintre en bâtiment. »

- Jean Jr Bédard Lafrance



Centre de services scolaire
au Coeur-des-Vallées
Québec

Mercredi 22 décembre 2021* • Le Journal Les 2 vallées • N° 148 • journalles2vallees.ca

Suivez-nous sur 

13

Un programme dédié au service à la clientèle des entreprises

Le Regroupement des gens d'affaires de la Basse-Lièvre lance un programme d'aide aux entreprises axé sur l'amélioration de leur service à la clientèle, dès janvier 2022.

ISABELLE Yde

isabelley@journalles2vallees.ca

L'Espace-O et le Regroupement des gens d'affaires de la Basse-Lièvre (RGABL) collaborent pour créer un programme de sensibilisation et d'accompagnement des entreprises face aux enjeux liés au service à la clientèle.

Le Fonds de soutien aux organismes à but non lucratif appuyant l'entrepreneuriat de la Ville de Gatineau contribue au projet à hauteur

de plus de 46 000 \$.

Grâce à cette subvention, le RGABL va pouvoir appuyer les commerces qui le contacteront. L'organisme pourra ainsi les aider à mettre en place des stratégies améliorant la qualité de leur service à la clientèle. L'initiative débute début janvier par l'envoi d'un formulaire de participation aux entreprises sur le territoire du RGABL.

« On aimerait aider 20 commerces, autant en restauration que dans le domaine des produits et services, explique le coordonnateur

des événements, Mario Ouimet. On va les amener à cheminer au niveau du service à la clientèle. Il va y avoir de la formation, des clients mystères. À la fin, on espère qu'il y aura une amélioration pour l'entreprise. Ça concerne aussi la formation des employés. Mais c'est sûr que c'est un engagement. Quand tu dis qu'il va y avoir un client mystère, il faut que tu acceptes qu'il y en ait un dans ton commerce. »

La collaboration du RGABL avec Espace-O pour ce projet d'aide aux entreprises fait que

le programme sera offert autant pour les commerces de l'est que ceux de l'ouest de Gatineau.

« Alors que le virage numérique est sur toutes les lèvres, il ne faut pas oublier que le service à la clientèle représente un élément crucial de la réussite d'une entreprise, souligne la directrice d'Espace-O, Geneviève Ouimet. Chaque contact avec les clients représente une occasion pour l'entrepreneur d'améliorer sa réputation auprès d'eux et d'augmenter la probabilité d'autres ventes ».

Nos Meilleurs Vœux !



Luc Verner | Martin Proulx | Pierre Pharand | Marc Louis-Seize (maire) | Anne-Marie Arcand
Karine Roy-Tremblay | Sébastien Renaud

Le Conseil ainsi que tous les membres de l'équipe municipale tiennent à vous souhaiter un très joyeux temps des Fêtes et une année 2022 des plus heureuses !

Que cette magnifique saison vous apporte bonheur, amour et de merveilleux moments auprès de vos proches !

L'horaire des Fêtes sera affiché sur notre site Web au municipalitedelangegardien.com
N'hésitez pas à nous contacter pour toutes questions au 819-986-7470 !



Le temps des fêtes est l'occasion de réjouissances, de joie, de cadeaux et de bons moments avec parents et amis. Peu importe notre état d'esprit quand arrive le mois de décembre, les chants de Noël résonnent et les décorations sont accrochées.

N'oublions pas les personnes âgées, les sans-abris, les personnes malades qui sont seules ou ceux en deuil...

Prenez soin de vos proches.

Le Club Lions de Buckingham remercie tous ses partenaires et la population pour votre générosité.

Ensemble, soyons solidaires !

En 2022, je m'offre le plus beau des cadeaux...
Je complète mon D.E.S.

« Je complète présentement mon diplôme d'études secondaires au centre
Le Vallon dans l'objectif de travailler dans le domaine administratif. »

- Hélène Clément



Centre
de services scolaire
au Coeur-des-Vallées
Québec

14

Mercredi 22 décembre 2021 • Le Journal Les 2 vallées • N° 148 • journalles2vallees.ca

Suivez-nous sur

Nous sommes ouverts 24 / 7 - 365 jours
Même pendant la période des fêtes.



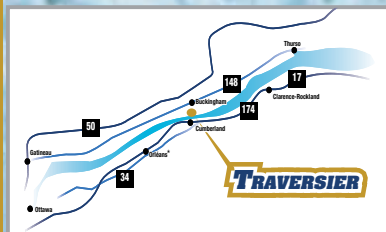
Traversiers Bourbonnais
sont fiers d'offrir
un service rapide
et efficace

Joyeux
Noël
et Merci!

PAIEMENT
SANS
CONTACT
"SQUARE"



INFORMATIONS:



819 986-8180

www.traversiersbourbonnais.com
info@traversiersbourbonnais.com

[www.facebook.com/pages/
TraversiersBourbonnais/
278194672268341](https://www.facebook.com/pages/TraversiersBourbonnais/278194672268341)

Mode de paiement / Payment mode



Un mois de plus pour adopter le budget municipal 2022, selon la loi



Les nouveaux conseils municipaux pourront bénéficier d'un mois additionnel pour adopter leur budget 2022, au lendemain d'une élection générale.

ISABELLE Yde

isabelley@journalles2vallees.ca

Le nouveau mandat municipal des élus les amènera à adopter le budget de l'année 2022. Si la démarche se tient annuellement entre la mi-novembre et fin décembre, qu'en est-il lors d'une année électorale où l'assermentation vient juste de se dérouler ?

Interrogé sur la question, le relationniste de presse du ministère des Affaires municipales et de l'Habitation, Sébastien Gariépy, précise ces spécificités.

« Selon le Code municipal et la Loi sur les cités et villes, le budget est adopté par le conseil de la municipalité, indique-t-il. Il se déroule entre le 15 novembre et le 31 décembre précédant l'exercice pour lequel il est fait, sauf lors d'une année d'élection générale. En effet, cette échéance est alors reportée automatiquement au 31 janvier suivant. »

Ainsi, à la suite des élections tenues en novembre 2021, les conseils municipaux ont

jusqu'au 31 janvier 2022 pour adopter leur budget relatif à l'exercice de 2022. Il y a donc un délai additionnel, ce qu'a choisi de faire la Ville de Gatineau en le reportant pour se donner le temps d'en assimiler les éléments.

« Si le budget ne peut être adopté dans le délai applicable, soit le 31 décembre ou le 31 janvier, ajoute M. Gariépy, le conseil doit fixer, par résolution, la date de la séance où le budget devra être adopté. »

Lorsque le budget n'est pas adopté au 1^{er} janvier, le douzième des crédits prévus au budget de l'exercice précédent est réputé adopté chaque mois, tant et aussi longtemps que le budget ne sera pas adopté. Ceci est prévu afin de permettre à la municipalité de payer ses dépenses courantes. »

La décision quant au moment d'adoption du budget appartient au conseil municipal. L'issue du scrutin a amené un vent de changement dans plusieurs localités. Il explique ainsi que l'échéance du dépôt de ce document récapitulatif des recettes et des dépenses prévisionnelles déterminées et chiffrées pour un exercice comptable à venir.

PROSON
SONORISATION | ÉCLAIRAGE | VIDÉO

Nous remercions tous nos clients et souhaitons à tous de très joyeuses fêtes !

proson.ca

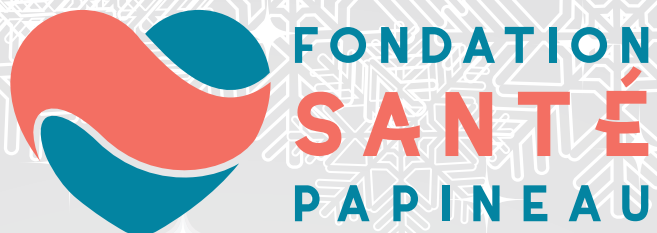


En 2022, je m'offre le plus beau des cadeaux...
Je complète mon D.E.S.

Le centre peut répondre à tous vos besoins avec les services d'orientation, d'orthopédagogie, d'animation, de TES et de psychoéducation. Nos enseignants vous guideront vers la réussite de vos projets de formation les plus diversifiés. Nous offrons également des services pour les élèves avec des besoins particuliers (déficiences intellectuelles et motrices, TSA...) sur place et en partenariat avec des organismes externes de la Petite-Nation.



Centre de services scolaire au Coeur-des-Vallées
Québec



Que la joie de cette période remplisse vos cœurs et le conseil d'administration de votre fondation vous souhaite ses meilleurs vœux pour un Noël plein de joie et une nouvelle année remplie de bonheur !



Isabelle Millette
Présidente



Edmond Leclerc
Vice-président



Roger Lafrenière
Trésorier



Benoit Lauzon
Secrétaire



Alexandre Bergevin
Administrateur



Steve Larose
Administrateur



Joanie Lavallée
Administratrice



Maryse Lepage
Administratrice



Nathalie Nadon
Administratrice



Mathieu St-Jean
Administrateur



Le montant de 156 557\$ remis au CISSSO



Merci aux Caisses Desjardins pour leur don de 40 000\$



L'équipe de direction générale, Florence et Julie, vous souhaite de joyeuses Fêtes !



La fondation a remis près de 3 000\$ de cadeaux pour les enfants de la DPJ

SI VOUS DÉSIREZ FAIRE UN DON : FONDATIONSANTEDEPAPINEAU.CA



En 2022, je m'offre le plus beau des cadeaux...
Je complète mon D.E.S.

Les Serres Viables est un centre à Papineauville qui accueille une clientèle adulte avec des besoins particuliers. Nous travaillons les 4 sphères du programme: la socialisation, la santé, l'éducation et l'autonomie au travail, et ce, à l'aide de plateaux de travail en cuisine, en serres et en classe.

Nos élèves développent des compétences variées qui les rendent plus autonomes dans la vie quotidienne en partenariat avec des organismes communautaires de la Petite-Nation.

N'hésitez pas à communiquer avec le centre pour toute question au 819 427-6258, poste 6200.



Mario Aubé

L'est de Gatineau représenté au sein de plusieurs comités du conseil municipal



Edmond Leclerc

ISABELLE Yde

isabelley@journalles2vallees.ca

Le conseil municipal du 14 décembre a donné le ton à la place accordée aux districts de l'est de Gatineau au sein

des commissions et comités.

Le conseiller de Buckingham, Edmond Leclerc, présidera ainsi la Commission de développement économique tandis que celui de Masson-Angers, Mario Aubé, assumera les mêmes fonctions sur le Conseil local du

patrimoine.

« Cette commission a pour but de faire une vigie de l'état du développement économique à Gatineau, explique Edmond Leclerc. Dans mon mandat de président, ça va être de m'approprier la planification stratégique de développement économique de la Ville, qui a été adoptée en 2020. »

L'élu de Buckingham agira également à titre de vice-président à la Commission des loisirs, des sports et du développement communautaire, à laquelle siégeait également son prédécesseur, Martin Lajeunesse.

« Ça me rend bien heureux, s'enthousiasme-t-il. On va piloter entre autres le plan de déploiement des arénas. »

Le conseiller de Masson-Angers participera, quant à lui, aux séances de la Table de concertation des événements.

Le mandat de cette instance consiste à faire une vigie continue de l'état des événements sur le territoire de la Ville de Gatineau et, en vue de soumettre au conseil municipal des

recommandations sur les orientations à donner à ses actions et sur les politiques. Ses champs de compétences couvrent les événements culturels et sportifs.

L'élu de Masson-Angers siège également au conseil local du Patrimoine. « Il fait un peu partie du Comité consultatif d'urbanisme, explique-t-il. Les trois, avec le comité de démolition, je les préside. [...] Tout ce qui est un bien patrimonial situé sur le territoire de la Ville, qui a un enjeu, passe par le conseil local du patrimoine. »

La séance du conseil municipal de décembre a par ailleurs conduit à redonner une voix aux personnes âgées en recréant la Commission des aînés, abolie en 2017.

En outre, la Commission sur le développement du territoire, l'habitation et l'environnement a été scindée en deux. Il s'agit de la Commission sur le développement du territoire et de l'habitation, d'une part, et de la Commission sur l'environnement et la lutte aux changements climatiques.

OCTO
AUTO SERVICE PLUS

Larose
Pneus & mécanique

819 986-8757

Financement à 0% d'intérêt sur les réparations et pneus

Informez-vous!

Joyeuses Fêtes!

756, avenue de Buckingham à Gatineau

La Villa des Aînés de Buckingham
«Là où il fait bon vivre»

CHAMBRE DISPONIBLE
479, Pierre-Laporte, L'Ange-Gardien
819 281-4524 • villa479@gmail.com

En 2022, je m'offre le plus beau des cadeaux...

Je complète mon D.E.S.

« Grâce au centre La Cité, j'ai complété un stage dans un métier semi-spécialisé chez HEXO.

J'ai donc obtenu en décembre 2021, une certification reconnue par le ministère de l'Éducation (CFMSS). »

- Christopher Normand




Centre
de services scolaire
au Cœur-des-Vallées
Québec

Mercredi 22 décembre 2021* • Le Journal Les 2 vallées • N° 148 • journalles2vallees.ca

Suivez-nous sur 

17



L'année 2021 aura été une autre année particulière... Une année parfois déconcertante, souvent exigeante, mais surtout une année où nous avons su tous ensemble, nous adapter et innover pour relever les défis qui se sont présentés à nous.

Voici enfin venu le temps de la pause des fêtes. Profitez de ce moment pour prendre soin de vous et refaire le plein d'énergie.

Entrez dans la nouvelle année qui, souhaitons-le, nous ramènera rapidement à une certaine normalité.

Nous vous remercions pour votre support envers nos commerces, industries et professionnels en favorisant l'achat local.

Que 2022 vous apporte du bonheur et de belles occasions de vous réaliser!

Nous vous souhaitons une magnifique période des fêtes en famille ou avec vos amis !



Ville de
Gatineau

Le Regroupement
des **GENS D'AFFAIRES**
de la **Basse-Lièvre**

BUCKINGHAM | MASSON-ANGERS | L'ANGE-GARDIEN

C'est le temps de vous inscrire!

Centre La Cité

50, rue des Servantes
Gatineau

Téléphone : 819 281-2054, poste 6100
Cours de jour / Cours de soir / Temps plein ou
temps partiel / Horaire flexible en fonction de
votre horaire de travail



Centre Le Vallon

104, allée des Montfortains Nord
Papineauville

Téléphone : 819 427-6258, poste 6200
Cours de jour / Temps plein ou temps partiel /
Horaire flexible en fonction de votre horaire
de travail



Joyeuses
fêtes!

Centre
de services scolaire
au Cœur-des-Vallées
Québec

18

Mercredi 22 décembre 2021* • Le Journal Les 2 vallées • N° 148 • journalles2vallees.ca Suivez-nous sur

Doubler son don pour panser l'oubli

Une campagne de financement « doublez votre don » est lancée par la Société Alzheimer de l'Outaouais jusqu'au 31 décembre prochain.

CHARLOTTE Leblanc-Haentjens

charlotte@journalles2vallees.ca

La Société Alzheimer de l'Outaouais lance sa campagne « doublez votre don », d'ici au 31 décembre prochain, en partenariat avec la Clinique Mémoire Outaouais.

Un objectif de 40 000 \$ a été fixé par l'organisme dans le cadre de cette campagne de financement. Cela viendra s'ajouter au récent appui de la ministre responsable des

Aînés et des Proches aidants, Marguerite Blais, quant à l'annonce d'investissements majeurs versés aux 20 Sociétés Alzheimer du Québec, soit la somme annuelle de 1 326 300 \$.

« Cet investissement permettra aux professionnels de la santé et des services sociaux de référer les personnes proches aidantes vers la Société Alzheimer de leur région, dès qu'un diagnostic est posé et tout au long de l'évolution de la maladie », peut-on lire dans un communiqué de presse.

Selon la directrice générale par intérim de la Société Alzheimer Outaouais, Karine Dunnigan, « le fait de pouvoir accompagner les personnes dès le début de la maladie nous permettra de mettre en place avec eux un système complet de services et de soutien répondant aux besoins et au rythme du proche aidant et de la personne atteinte. En agissant ainsi, nous pourrions prévenir l'épuisement du proche et assurer le maintien à domicile de la personne atteinte plus longtemps. »

Il existe plus de 153 000 personnes atteintes d'un trouble neurocognitif dans la province et « ce chiffre devrait plus que doubler d'ici 2031 », poursuit le communiqué.

Puis, pour une personne aux prises avec un trouble majeur, « il faut compter une à trois personnes proches aidantes qui s'investissent en temps et en soins », ce qui comporte des conséquences indubitables sur la stabilité, notamment économique, des familles et des proches, souligne le communiqué.

Fiers
épiciers des
Fêtes

Partagez la magie
des Fêtes et offrez une épicerie
en cadeau!

- Les 24 décembre et 31 décembre : 8h à 17h
- Les 25 décembre et 1^{er} janvier : Fermé
- Heures normales : 8h à 22h



180, chemin Lépine Gatineau Secteur Buckingham | 819 986-5761 | metro.ca

P001008-1



En 2022, je m'offre le plus beau des cadeaux...
Je complète mon D.E.S.

Le centre 121 trésors est un centre qui a été créé il y a un peu plus de 5 ans pour répondre aux besoins d'élèves d'âge adulte dans le cadre du programme d'intégration sociale. Nous travaillons les 4 sphères du programme: la socialisation, la santé, l'éducation et l'autonomie au travail, et ce, à l'aide de différents plateaux de travail.

Notre superbe boutique (friperie de luxe) pour dames, notre salle de tri, notre cuisine et nos salles de classe où cheminent nos élèves favorisent le développement de leurs compétences et de leur autonomie.

Venez encourager nos élèves en magasinant à notre boutique ou en faisant un don de vêtements.

Centre de services scolaire au Cœur-des-Vallées
Québec



Offrez des billets de spectacle pour Noël

Salle Desjardins de la Petite-Nation

Spectacles présentés sur la scène LAUZON™



FRANÇOIS BELLEFEUILLE
LE PLUS FORT AU MONDE

22 janvier 2022

Tournée d'adieu



Patrick Norman
12 février 2022



PHIL BOND

12 mars 2022

Nouveau spectacle en rodage



Guy Nantel
9 avril 2022



Simon Gouache
16 avril 2022



Irvin Blais
7 mai 2022



Émile Bilodeau
12 novembre 2022

MARIE MAI
ELLE ET MOI



19 novembre 2022



TESSIER
TRANSCENDANT

Mario Tessier
26 novembre 2022

Salle de spectacle à Papineauville
Pour acheter vos billets :
p2vallees.ca • 819 617-3205



PRODUCTIONS
- LES 2 VALLÉES -



Desjardins
Caisse de la Petite-Nation



LAUZON™



VIDÉOTRON
Buckingham



uniprix
Buckingham | Thurso





Le Mouvement Desjardins appuie des initiatives d'ici

CHARLOTTE Leblanc-Haentjens
charlotte@journalles2vallees.ca

Desjardins visant à soutenir la relance socioéconomique des régions.

Le premier joueur soutenu est le Centre d'action culturelle de la MRC de Papineau (CAC), ayant reçu une bourse de 300 000 \$ en soutien à leur projet d'emménagement dans l'église

Deux organismes de la Petite-Nation sont appuyés par le Fonds du Grand Mouvement, initiative du Mouvement

Notre-Dame-de-Bonsecours, à Montebello.

« Le concept sera respectueux de la valeur patrimoniale de l'immeuble tout en étant innovateur et en phase avec son époque, explique le communiqué de presse. Celui-ci permettra notamment d'enrichir l'offre en tourisme culturel sur le territoire de la MRC de Papineau en améliorant l'accès aux arts et au patrimoine pour les citoyens et les visiteurs. »

L'autre organisme soutenu est aussi situé à Montebello, soit le Centre de vélo de Montagne. Le Mouvement Desjardins leur octroie une somme de 75 000 \$ afin d'assurer « la mise en place de sentiers quatre saisons pour le vélo de montagne et le fatbike au cœur du village-relais. »

Les sentiers développés seront également mis à contribution pour d'autres types d'activités sportives, telles que la randonnée, la course à pied ou la raquette. « La mission première est de développer de saines habitudes de vie au sein des collectivités locales et d'ainsi répondre à un besoin essentiel », poursuit le communiqué.

Enfin, un troisième acteur s'ajoute à cette liste de bonnes nouvelles. Il s'agit de Ski à l'école Outaouais pour une seconde phase d'un projet pour lequel le Fonds du Grand Mouvement a déjà remis le montant de 116 000 \$. « L'objectif de cette nouvelle phase est d'étendre l'offre à d'autres municipalités de la MRC de Papineau et à Gatineau. » Pour ce faire, l'organisme a reçu un montant de 20 000 \$.



Le CAC reçoit 300 000 \$ pour aménager un centre culturel dans l'église Notre-Dame-de-Bonsecours de Montebello (Œuvre de l'artiste Jocelyne McNicholl lors d'une exposition à l'église montebelloise, en partenariat avec le CAC).

*Foyeux temps
des fêtes*



de toute l'équipe
**Librairie
Rose-Marie**
PAPETERIE & AMEUBLEMENT

Tél. : 819 986-9685 www.librairierosemarie.com

P001026-1

> VIDEOTRON

**PENSEZ À VOS PROCHES DANS
LE TEMPS DES FÊTES, CAR NOUS
PENSERONS À VOUS !**

Joyeuses fêtes

HEURES D'OUVERTURE DES FÊTES :

24 décembre 10h à 16h

25 décembre FERMÉ

26 décembre **BOXING DAY** midi à 17h

31 décembre 10h à 16h

1^{er} janvier FERMÉ

De retour aux heures régulières
à partir du 2 janvier.



P000985-1

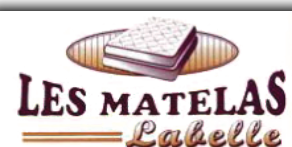
746, Avenue de Buckingham à Gatineau • 819 986-6111

**MÊME LE PÈRE NOËL N'A PU RÉSISTER
AU MATELAS LABELLE**

toute l'équipe vous souhaite de joyeuses Fêtes!

Une bonne santé dorsale,
un bon sommeil et surtout
un grand confort
pour 2022 !



 **LES MATELAS
Labelle**

999, rue Dollard, Gatineau
secteur Buckingham
819 281-4493



P001084-1

En 2022, je m'offre le plus beau des cadeaux...
Je complète mon D.E.S.

« Je complète mes préalables de 4^e secondaire au centre La Cité. Par la suite, je vais poursuivre mes études pour obtenir un DEP en électricité dans un centre de formation professionnelle de la région. »

-Xavier Desjardins



Centre de services scolaire
au Coeur-des-Vallées
Québec

Relais de la Lièvre-Seigneurie
CENTRE DE FORMATION PROFESSIONNELLE

Trouve ton métier, ta passion!

**Inscris-toi dans l'une
de nos formations professionnelles!**

cfprelaislievreseigneurie.com
819 986-8514, poste 4000#



**Le CFP Relais de la Lièvre-Seigneurie,
un centre reconnu pour son excellence,
son innovation et son équipe passionnée!**

**La direction et l'ensemble des membres du personnel
vous souhaitent de joyeuses fêtes et une très belle
année 2022!**

CENTRE **Action**
Génération
DES **Aînés** DE LA VALLÉE-DE-LA-LIÈVRE

Programmation activités HIVER 2022

Pour les personnes de 50 ans
et plus résident sur le territoire
desservi par le CAGA

Lundi

Groupe de dards à tous les lundis de
13h30 à 15h30
Salle d'activités du CAGA
Coût 1\$ par participant



Série d'ateliers sur le deuil (Via la plateforme
ZOOM) de 10h à 12h en collaboration avec le Centre
d'entraide aux aînés

- 1- La traversée expliquée le 17 janvier
- 2- Histoire du décès des mots pour éviter les maux,
le 24 janvier
- 3- Se retrouver la transformation pour un nouveau départ,
le 31 janvier

Club de généalogie : À tous les 3^e lundis du mois à partir
du 17 janvier.

Deux personnes ressources seront présentes pour vous aider.

Cours de tablettes Android et Apple intergénérationnels, gratuit
Salle d'activités du CAGA de 9h30 à 11h30 (selon la demande)

Mardi

Groupe de dards à tous les mardis de 13h30 à 15h30, à la salle d'activités du CAGA
Coût : 1\$/à chaque participation.

Ateliers découverte, à la salle d'activités du CAGA, pour tous les ateliers

- Initiation à l'ennéagramme, un outil pour découvrir vos personnalités primaires et secondaires, Geneviève Falardeau, le 25 janvier de 9h30 à 11h30
- Planifier son alimentation : comment en avoir pour son argent et cuisiner agréablement! Josée Poirier Defoy du RCCG, le 8 février de 10h à 11h30
- Ateliers sur la sexualité des aînés
- 1- L'érotisme et le vieillissement (documentaire) 22 février de 10h à 11h30
- 2- Discussion avec le sexologue Alexandre Albert, de Bras Outaouais, le 1^{er} mars de 10h à midi
- Atelier sur la douleur : « Les genoux », le 8 mars de 9h30 à 11h30, Lisette Simard
- Présentation de l'Ombudsman de Gatineau (traitement des plaintes des citoyens insatisfaits des services municipaux), Maryline Caron le 15 mars de 10 à 11h30

Ligue de billard à tous les mardis à 13h

Salle des Chevaliers de Colomb au 480, rue des Pins (porte du côté). Responsable : Robert St-Jean.

Café-rencontre Buckingham : Le Centre du Sourire (BINGO) à 13 h.

Salle des chevaliers de Colomb au 480, rue des Pins (salle du haut), 5\$ pour l'achat d'un livret de cartes.
Transport disponible sur demande.

Mercredi

Groupe de Scrabble duplicata à tous les mercredis de 13h30 à 15h30
Salle d'activités du CAGA, coût : 1\$ par participant.

Conférences

- « La fraude, ça n'arrive pas qu'aux autres », au centre de services Desjardins de Masson, 57, chemin de Montréal, Nacif Toukourou de l'ACEFO et Nancy Bruneau du CAGA, le 2 février, de 10h à 11h30
- « L'utilisation du cannabis à des fins médicales », présentée par des professionnels de la santé de la clinique Santé Cannabis, en collaboration avec SOS AL-TO, endroit et date à confirmer, de 10h à 11h30.
- « Prestations et crédits d'impôts pour proche aidant d'aîné, handicapé ou toute autre personne intéressée », à la salle d'activités du CAGA, le 16 mars, de 10h à 12h
- « L'interaction des produits naturels avec les médicaments », à la salle d'activités du CAGA, Marianne Milot de chez Uniprix, le 23 mars, de 10 à 11h30

Café-rencontre Notre-Dame-de-la-Salette : Club Soleil (BINGO), à la sacristie, 49 Rue des Saules, 3\$ pour l'achat d'une carte.

Jeu

Ateliers santé

- Cours de danse sociale en ligne de l'école Liane et Pierre Dionne / à tous les jeudis, de 10h à 11h. À partir du 20 janvier au 515, rue Charles (secteur Buckingham) Coût : 20\$/personne
- Programme de conditionnement physique « Objectif tonus » à tous les jeudis, de 13h30 à 14h30. À partir du 20 janvier au 999, rue Dollard (secteur Buckingham) Coût : 30\$/personne

Atelier-conférence sur la plateforme ZOOM :

- Mises en situation et discussions de cas sur les stratégies à adopter avec des personnes vivant avec des troubles neurocognitifs et ayant des comportements déroutants, le 10 février de 10 à 11h30 avec Julie Gravel
- « Prestations et crédits d'impôts pour proche aidant d'aîné, handicapé ou toute autre personne intéressée » le 24 février, de 10h à midi

Club de lecture

Échanges, discussions et recommandations de lecture, à la salle d'activités du CAGA, à partir du 20 janvier, aux deux semaines, de 13h30 à 15h30. Responsable : Robert St-Jean

Vendredi

Groupe de Bridge à tous les vendredis de 13h30 à 16h à la salle d'activités du CAGA
Coût : 1 \$/à chaque participation.

Cuisine-partage (Sharing kitchen) de 8h à 12h30 à l'église Saint-Stephen au 45, chemin Donaldson (secteur Buckingham)
Coût : 10\$ par participant

Dates: 12 et 13 janvier / 2 et 3 février



**LA BOUTIQUE SERA OUVERTE
EXCEPTIONNELLEMENT LE
MERCREDI 22 DÉCEMBRE ET
FERMÉE LE JEUDI 23 DÉCEMBRE.**

cfprelaislievreseigneurie.com
819 986-8514, poste 4000#



La Boutique gourmande

Découvrez nos produits de boucherie, nos plats cuisinés et nos délicieuses pâtisseries à notre comptoir de ventes. La Boutique est ouverte au public, tous les jeudis de 11 h à 19 h.



Joyeuses fêtes!

La Table de développement social de la Lièvre vole de ses propres ailes



La directrice générale Hélène Desgranges pose avec les membres du premier conseil d'administration de la Table de développement social de la Lièvre, Michèle Osborne, Francine St-Jean, Andréanne Fournier, Nathalie St-Laurent et Josée Lavigne.

ISABELLE Yde

isabelley@journalles2vallees.ca

La Table de développement social de la Lièvre prend le relais de celle de la Basse-Lièvre. La constitution de son premier conseil d'administration (CA) symbolisait l'envol du regroupement en tant qu'organisme à but non lucratif (OBNL), le 15 décembre dernier.

Auparavant sous la tutelle du Centre Action Générations des Aînés de la Vallée-de-la-Lièvre (CAGA VL), mandataire des fonds la concernant, la Table sera désormais autonome.

La terminologie associée au territoire concerné n'était pas forcément représentative en le nommant

Basse-Lièvre. La vice-présidente du nouveau CA, Francine St-Jean, se réjouit de ce changement et de la constitution de la Table en OBNL.

« Basse-Lièvre faisait oublier Bowman, Val-des-Bois et ces secteurs-là, souligne-t-elle. La Table de développement social de la Lièvre va aider à mieux définir le territoire dans la tête des gens davantage que lorsqu'on parlait de Basse-Lièvre. Ça va être plus facile pour défendre des argumentaires pour des projets. »

Le territoire de la Table de développement social de la Lièvre concerne les districts de Buckingham et de Masson-Angers, mais aussi l'Est de la MRC des Collines-de-l'Outaouais avec L'Ange-Gardien et Notre-Dame-de-la-Salette. Lochaber-Partie-Ouest et Thurso s'ajoutent à l'ouest de la MRC Papineau

déjà couverte, avec Val-des-Bois, Bowman, Mayo ainsi que Mulgrave-et-Derry.

Ayant reçu un financement important de la Fondation Lucie et André Chagnon, le nouvel organisme profitera aussi, après un an d'absence de coordination, d'une nouvelle équipe qui accompagnera les partenaires dans différents dossiers.

D'ailleurs, la directrice générale, Hélène Desgranges, fraîchement nommée assurera la gestion de l'organisme.

« La Table travaille actuellement principalement sur les enjeux de la sécurité alimentaire, de la persévérance et réussite scolaire. La nouvelle équipe poursuivra le travail au niveau de ces sujets importants pour la région, mais remettra

prochainement à jour plusieurs de ces documents, apportant par le même fait, la possibilité d'évaluer d'autres enjeux prioritaires du secteur. »

Cinq femmes issues de milieux communautaires différents composent ce premier conseil d'administration. Chacune, directrice générale de son organisme, amène un angle différent aux enjeux sociaux du territoire de la Lièvre.

« On a le Centre Actu-elle qui concerne plutôt la femme de tout âge, souligne la présidente, Michèle Osborne. On a le Carrefour jeunesse-emploi Papineau, plus axé sur les plus jeunes, le marché du travail, les stages. Avec le CAGA, on touche les 50 ans et plus. On a aussi la CDC Rond Point et la Maison de la famille Vallée-de-la-Lièvre. »

Nous nous unissons pour souhaiter à nos citoyens de Masson-Angers et Buckingham, un joyeux temps des Fêtes en famille, entre amis et une année de renouveau pour 2022 !



Mario Aubé
District Masson-Angers



Edmond Leclerc
District de Buckingham



Relais de la Lièvre-Seigneurie
CENTRE DE FORMATION PROFESSIONNELLE

Trouve ton métier, ta passion!

**INSCRIS-TOI DÈS MAINTENANT!
EN MÉCANIQUE AUTOMOBILE!**

Prochaine cohorte: 29 août 2022

cfprelaislievreseigneurie.com
819 986-8514, poste 4000#



« Cette formation est une récompense que j'ai voulu m'offrir, un cadeau de moi à moi. Un métier très utile pour un apprentissage de vie sur plusieurs aspects. Merci aux enseignants de nous offrir ce beau 1800 heures de formation. »

Chayna Verpaelst

Mécanique automobile



Mercredi 22 décembre 2021* • Le Journal Les 2 vallées • N° 148 • journalles2vallees.ca **Suivez-nous sur**



Les éléphants de Noël



GRÉGORY Pratte
Responsable des affaires publiques — Tricentris

Avez-vous terminé vos préparatifs de Noël? Chaque année, je tente de m'améliorer et de débiter plus tôt.

Chaque année, je suis étonné de faire un paquet de trucs à la dernière minute. J'ai donc le goût de vous donner des astuces afin de vous alléger un tout petit peu la charge mentale. Mais avant, je vous lance une statistique, raide frette sec.

Saviez-vous que le poids des emballages de cadeaux de Noël représente chaque année sur la planète, l'équivalent d'environ 100 000 éléphants? Quand j'ai entendu ça à la radio l'autre jour, j'ai dû m'asseoir pour encaisser le coup. Maintenant que j'ai votre attention, laissez-moi vous parler de solutions. Parce que oui, on peut tous poser

de petits gestes qui peuvent faire une différence. Et de toute façon, le but de cette chronique est de lancer des idées sans rien imposer, juste pour le plaisir de réfléchir.

J'ai lu quelque part que l'emballage cadeau le plus écolo est celui que l'on a déjà à la maison. Une simple recherche Google m'a rapidement dirigé vers des tutoriels pour emballer de façon à réduire sa consommation d'emballage jetable. Oui, il y a le fameux furoshiki qui consiste à emballer un présent dans un bout de tissu. On en a tous entendu parler, on a fait le tour de la question mettons.

Mais avez-vous déjà pensé recouvrir votre cadeau des beaux dessins de votre petit dernier? Une belle façon de le réutiliser tout en rendant hommage à votre progéniture. Ça vous évitera de détourner ces chef-d'œuvres de votre bac de récupération immédiatement après l'avoir reçu par un beau samedi matin que vous espérez sous le signe de la grasse

matinée ou idéalement des rapprochements. Avec des enfants, un beau projet peut si rapidement dérailler.

Sur YouTube on retrouve des tutoriels pour apprendre à faire des choux avec des pages de magazines ou de journaux. Oui, ça c'est vraiment de niveau expert, j'en conviens. Vous pourriez tout simplement réutiliser un sac-cadeau ou un chou que vous avez déjà à la maison si vous n'avez pas l'âme d'un castor bricoleur. Saviez-vous que les choux et les rubans faits d'un plastique un peu « funky » ne sont pas acceptés au bac de récupération? Ce n'est pas recyclable, il n'y a pas d'acheteurs ou de débouchés pour ce type de matière, malheureusement, ça va directement dans votre poubelle à la maison.

Même chose pour les papiers d'emballages plastifiés ou avec des petites étoiles métalliques, malheureusement ça va également aux poubelles. Et si vous emballez

qu'un seul cadeau de cette manière question de réduire votre consommation d'emballages jetables. Juste pour le plaisir. Saviez-vous qui si chaque québécois choisissait d'emballer trois cadeaux en réutilisant ce qu'il a la maison, ça permettrait d'éviter assez de papier pour couvrir l'équivalent de 10 000 patinoires de hockey? Hallucinant quand même, pensez-y! On le fait?

En terminant, si vous avez des questions concernant tout ce qui touche de près à la récupération et le recyclage du Temps des Fêtes, on vient de publier un aide-mémoire pour vous aider. De la « canne d'atocas » à la bouteille de vin en passant par les guirlandes et les pots d'aspirine tout est là.

Pour découvrir ce document fort pratique, rendez-vous sur la page Facebook de Tricentris. Joyeuses Fêtes, prenez soin de vous et de ceux que vous aimez. Et surtout savourez chaque instant si précieux.

Mon auto, j'en prends soin

**SERVICE COMPLET
POUR TOUTES LES MARQUES**

- DIAGNOSTIC**
PROBLÈMES ÉLECTRIQUES
- SYSTÈME ABS**
- AIR CLIMATISÉ**
- COUSSINS GONFLABLES**

Un service hors pair

GARAGE HENRI

**À notre clientèle, parents et amis,
nos meilleurs voeux en cette période des fêtes!**

Jonathan Day, Hugo Lafrenière, Jonathan Wolfe et Henri Lauriault

FERMÉ à partir du 20 décembre et de retour le 3 janvier

921, Boul. Maloney Est à Gatineau | 819 669-8637



Relais de la Lièvre-Seigneurie
CENTRE DE FORMATION PROFESSIONNELLE

Trouve ton métier, ta passion!

INSCRIS-TOI DÈS MAINTENANT !

Prochaines cohortes : 7 février et 29 août 2022

cfprelaislievreseigneurie.com
819 986-8514, poste 4000#



« Il n'est pas jamais trop tard pour apprendre de sa passion, croyez-en vous et suivez vos rêves. Bonne et heureuse année à vous tous. »

Annik Bernard

Boucherie

Mercredi 22 décembre 2021* • Le Journal Les 2 vallées • N° 148 • journalles2vallees.ca

Suivez-nous sur

25



Créer un plateau de fromages qui plaira à vos invités

(EN) Qui peut résister à un plateau de fromages? Qu'on le serve en entrée, en dessert ou comme plat principal, il est facile à préparer et fait le bonheur des invités, peu importe l'occasion. Martin Patenaude, Chef corporatif pour Provigo partage des trucs et astuces afin de vous aider dans la préparation de votre plateau.

Dans le cadre d'une dégustation ou d'un repas, prévoyez environ 225 grammes de fromage par personne. Si le fromage est plutôt servi en dessert, entre 50 et 70 grammes par personne suffiront.

Choisissez des fromages de tailles, de textures, de couleurs et de formes variées. Pour les amateurs, tentez aussi de varier les types de laits – lait de vache, de chèvre ou de brebis.

Pour les accompagnements, optez pour la formule suivante : un bon pain, des craquelins

non-assaisonnés, un fruit de saison et une gelée de fruit ou de vin. Il est aussi possible d'ajouter des fruits séchés, des noix, de bonnes charcuteries et des marinades, mais gardez en tête que la vedette ici, c'est le fromage!

Utiliser un plateau assez grand vous permet de disposer vos fromages en évitant de mélanger les saveurs. Aussi, à chaque fromage son couteau! Par exemple, accompagnez les fromages à pâte molle d'un couteau à tartiner, et les fromages à pâte dure d'un couteau d'office.

« Pour mettre ces trucs en application, il ne vous reste plus qu'à choisir vos fromages! Pour ma part, j'aime bien la formule suivante qui permet de favoriser la découverte : une pâte fraîche, une pâte molle, une pâte semi-ferme, une pâte ferme et une pâte persillée. », affirme Martin Patenaude, Chef corporatif pour Provigo. Avant de choisir vos fromages, visitez le site

de Sélection Caseus à caseus.com et laissez-vous inspirer par les lauréats et finalistes du concours Sélection Caseus qui récompense

le travail et le savoir-faire des fromagers du Québec.

www.leditionnouvelles.com



Physiothérapie de la Lièvre

RÉGIS FILLION
819 281-6313
728 Ave. de Buckingham,
Gatineau, Qc J8L 2H8
www.physiodelalièvre.ca

Joyeux Noël






ERCOWORLDWIDE

Toute l'équipe d'ERCOWORLDWIDE vous offre ses meilleurs vœux de santé, de bonheur et de joie à l'occasion du temps des Fêtes.

Que cette période de réjouissances et de festivités se déroule en toute sécurité.

Joyeuses Fêtes et que l'année 2022 soit des plus prospère !

ercoworldwide.com



Toute l'équipe vous souhaite bonheur, santé et succès dans vos accomplissements. Joyeuses Fêtes!



PUB BRASSERIE LE BUCK
CUISINE • BILLARD

HORAIRE DES FÊTES :
24 décembre 8h à 17h
25 décembre FERMÉ
26 décembre 9h à 21h
31 décembre 8h à 17h
1^{er} janvier FERMÉ
2 janvier 9h à 21h

999, rue Dollard à Buckingham
819 986-2724 | restobarlebuck.com

Trouve ton métier, ta passion!

INSCRIS-TOI DÈS MAINTENANT!

Prochaine cohorte : le 29 août 2022

cfprelaislievreseigneurie.com
819 986-8514, poste 4000#



« J'ai débuté cette aventure comme un simple passe-temps et cela est devenu rapidement une passion. L'environnement est tellement agréable, qu'avant même de terminer ma formation en cuisine l'an passé, je me suis inscrite en pâtisserie. Je compte remercier les chefs et le personnel pour cette belle expérience. »

Atika Harrou

Pâtisserie

26

Mercredi 22 décembre 2021 • Le Journal Les 2 vallées • N° 148 • journalles2vallees.ca

Suivez-nous sur

BOXING DAY

Technopolis

Spéciaux du 26 au 31 décembre 2021

GALERIES DE BUCKINGHAM | 999, RUE DOLLARD (SECTEUR BUCKINGHAM) | 819 986-2816

Manette Microsoft de jeu sans fil pour Xbox

Applicable sur les manettes noires, blanches, rouges et bleues seulement
Prix régulier : 74,99\$
Épargnez 10\$



Spécial à **64,99\$**

Casque d'écoute sans fil Headrush HRF 801

Portée jusqu'à 50M
Optique, RCA et 3.5mm
Prix régulier : 89,99\$
Épargnez 33%.



Spécial à **59,99\$**

Barre de Son Adesso Xtream S6

Bluetooth 5.0 et AUX
Puissance de 20W RMS
Batterie rechargeable
Prix régulier : 64,99\$
Épargnez 15\$.



Spécial à **49,99\$**

Haut-Parleur Foniq Apollo

Jusqu'à 8 heures d'autonomie
60W de puissance
Résistant à l'eau
Prix régulier : 249,99\$
Épargnez 44%



Spécial à **139,99\$**

Liseuse Amazon Kindle

Écran tactile 6" et
8 Go Mémoire interne
Éclairage intégré
Prix régulier : 119,99\$
Épargnez 20\$



Spécial à **99,99\$**

Souris Kensington avec fil Pro fit Noir

Pleine taille
Prix régulier : 24,99\$
Épargnez 40%



Spécial à **14,99\$**

Casque de Jeu Razer Kraken

Son Surround 7.1
Compatible PC, MAC, Switch, Playstation et Xbox
Prix régulier : 119,99\$
Épargnez 20\$



Spécial à **99,99\$**

Amplificateur de signal cellulaire Weboost 650144

Obtenez du signal cellulaire dans les endroits éloignés, jusqu'à 5000 pieds carrés
Amplifie signal 3G, 4G et LTE
Prix régulier : 799,99\$
Épargnez 200\$



Spécial à **599,99\$**

Téléphone Vtech sans fil CS6124-11

Avec répondeur
Prix régulier : 29,99\$
Épargnez 33%



Spécial à **19,99\$**

Casque d'écoute avec fil Enfant Headrush HRK1002

Son limité pour enfant
2 ports 3.5mm pour partager la musique
Prix régulier : 29,99\$
Épargnez 50%



Spécial à **14,99\$**

Clavier iMicro US9821

Rétroéclairé arc-en-ciel
Prix régulier : 39,99\$
Épargnez 50%



Spécial à **19,99\$**

Véhicule téléguidé Litehawk Wheeler

Pneus à grosses nervures pour traction
Piles incluses
Applicable sur Hippy Hauler, Crush Bus, Old Timer et Henry's Hotrod
Prix régulier : 49,99\$
Épargnez 15\$



Spécial à **34,99\$**

Portable Asus X515J

Windows 10
Processeur Intel i5-1035G1
SSD 256 Go mémoire interne
DDR4 8Go mémoire vive
Écran 15.6"
Bluetooth version 4.1
Prix régulier : 749,99\$
Épargnez 100\$



Spécial à **649,99\$**

NHL 22

Applicable pour les versions Xbox Serie X et PS5 seulement
Prix régulier : 89,99\$
Épargnez 15\$



Spécial à **74,99\$**

Moniteur de mise en forme Fitbit Luxe

Disponible en noir ou rose orchidée
Outils de suivi de sommeil, stress et activité
Prix régulier : 199,99\$
Épargnez 25%



Spécial à **149,99\$**

Caméra de Chasse Spypoint Link-Micro-LTE-Twin

Transmission photo par réseau cellulaire
Inclus 2 caméras et 2 cartes sim
Produit québécois
Prix régulier : 299,99\$
Épargnez 70\$



Spécial à **229,99\$**

Routeur TP-Link Archer AX10 AX1500

Nouvelle technologie AX1500
4 antennes externes
Prix régulier : 89,99\$
Épargnez 15\$



Spécial à **74,99\$**

Jumpack Mini Cobra CPP8500

Chargement rapide pour appareils électroniques
Suralimenter un véhicule à essence ou diesel
Prix régulier : 134,99\$
Épargnez 25\$



Spécial à **99,99\$**

Termes et conditions :

• Valide du 26 décembre au 31 décembre 2021. Taxes en sus. Ne peut être jumelé à une autre promotion. Produits sont en quantité limitée. Aucun bon d'achat différé. Aucune Réservation.

P0000815-1



Relais de la Lièvre-Seigneurie
CENTRE DE FORMATION PROFESSIONNELLE

Trouve ton métier, ta passion!

**INSCRIS-TOI DÈS MAINTENANT!
EN SERVICE DE LA RESTAURATION!**

Prochaine cohorte : 6 septembre 2022

cfprelaislievreseigneurie.com
819 986-8514, poste 4000#



« J'ai choisi la restauration, car pour moi il s'agit d'un milieu en constante évolution, travailler en restauration c'est d'être un marchand de bonheur, de créer des moments inoubliables, il nous permet d'apprendre et évoluer constamment. »

Coralie Lefebvre

Service de la restauration

Mercredi 22 décembre 2021 • Le Journal Les 2 vallées • N° 148 • journalles2vallees.ca

Suivez-nous sur

27

Les repas tout-en-un : préparés en un clin d'œil



(EN) Les soirs de semaine peuvent être mouvementés, surtout dans le temps des Fêtes. Heureusement, les repas sur une plaque sont une excellente façon d'inclure une foule de légumes nutritifs et des protéines maigres dans vos soupers en famille.

Essayez cette superbe recette de poulet à la grecque dès ce soir. Et si vous avez des restes, préparez du riz et servez des bols de riz garnis de vos restes de poulet et de légumes le lendemain.

Poulet à la grecque tout-en-un

Temps de préparation : 20 minutes

Temps de cuisson : 1 heure

Portions : 6

INGRÉDIENTS

- 680 g (1 ½ lb) de pommes de terre grelots, les plus grosses coupées en deux
- 1 oignon rouge, coupé en 8 quartiers (laisser la racine intacte)
- 1 gros poivron jaune, haché
- 2 gousses d'ail, hachées finement
- 30 ml (2 c. à soupe) d'huile d'olive
- 2 ml (½ c. à thé) de poivre noir
- 1 Poulet entier en crapaudine grec Saveurs du monde PC
- 10 tomates cocktail ou 500 ml (2 tasses) de tomates raisins, coupées en deux
- 80 ml (1/3 tasse) de sauce tzatziki du commerce
- 1 citron, coupé en quartiers
- 1 pincée de sel
- 60 ml (¼ tasse) d'origan frais, haché (facultatif)
- 80 ml (1/3 tasse) d'olives Kalamata (facultatif)

MÉTHODE

1. Préchauffer le four à 400 °F (200 °C). Mélanger les pommes de terre, l'oignon rouge, le poivron jaune, l'ail, l'huile, le poivre noir et le sel dans une grande rôtissoire.

2. Cuire au four pendant 15 minutes. Sortir du four. Placer le poulet, poitrine vers le haut, sur les légumes. Remettre au four. Cuire de 45 minutes à 1 heure ou jusqu'à ce que le poulet soit doré, que le jus soit clair lorsque le poulet est percé et qu'un thermomètre à lecture instantanée inséré dans la partie la plus charnue indique 165 °F (74 °C).

3. Sortir du four. Transférer le poulet sur une planche à découper. Laisser reposer pendant 10 minutes. Couper en 8 morceaux égaux et les placer sur les légumes dans la rôtissoire. Garnir de tomates et d'olives, si désiré. Déposer des cuillerées de tzatziki sur le dessus et parsemer d'origan, si désiré. Servir avec les quartiers de citron.

Information nutritionnelle pour 1/6 de la recette : 460 calories; 24 g de matières grasses; 960 mg de sodium; 29 g de glucides; 4 g de fibres alimentaires; 8 g de sucres; 33 g de protéines.
www.leditionnouvelles.com

MRC Papineau
Le Pays de l'Or Vert!

Toute l'équipe de la MRC vous souhaite de vivre une période des fêtes remplie de mille douceurs, de joie et de gaieté. Que la nouvelle année vous apporte bonheur, paix et sérénité.

Nous vous souhaitons par-dessus tout une bonne santé pour bien profiter de ce que la vie offre de meilleur!

Joyeuses fêtes!

**Benoit Lauzon, préfet
MRC de Papineau**

Nous tenons à remercier notre fidèle clientèle
et à lui souhaiter de

*Joyeuses
Fêtes*

BMR
Novago Coopérative

340, rue Lyons, Thurso | 819 985-4839

P001212-1

P001212-1



Relais de la Lièvre-Seigneurie
CENTRE DE FORMATION PROFESSIONNELLE

Trouve ton métier, ta passion!

**INSCRIS-TOI DÈS MAINTENANT!
EN SECRÉTARIAT OU EN COMPTABILITÉ!**

Début de formation accessible à tous les mois.

cfprelaislievreseigneurie.com
819 986-8514, poste 4000#



« Un retour aux études, un rêve réalisé, avec diplôme en main, je vous souhaite un très joyeux Noël et une bonne et heureuse année 2022. »

Johanne Lamarre

Secrétariat et Comptabilité



Mercredi 22 décembre 2021* • Le Journal Les 2 vallées • N° 148 • journalles2vallees.ca **Suivez-nous sur**



Carl Prévost et Ariane Ouellet en répétition.

Un nouvel album en avril pour le duo Mountain Daisies !



STEVE E. Fortin
Chroniqueur
sefortin2vallees@gmail.com

Le duo de musique new-country Mountain Daisies, composé du Papineauvillois Carl Prévost et de sa comparse Ariane Ouellet, vient tout juste de terminer une mini tournée de sept spectacles un peu partout au Québec.

Et l'année 2022 sera celle du grand renouvellement pour ces artistes que plusieurs connaissent chez nous.

RENÉE MARTEL : UNE GRANDE PERTE

Au cours des derniers jours, des grands de la culture québécoise nous ont quittés. Pensons au grand acteur Gérard Poirier par exemple. Et aussi à la reine du country Renée Martel. La faucheuse ne prend pas de vacances semble-t-il.

Le hasard a voulu que je sois avec Carl et Ariane quand j'ai appris la triste nouvelle. À peu près tout le monde au Québec connaissait l'auteure de cet énorme succès « J'ai un amour qui ne veut pas mourir »! Juste l'écrire ici, je vous gage que plusieurs auront la ritournelle dans la tête!

Cette perte était d'autant plus intime pour Carl Prévost et Ariane Ouellet puisque le duo avait eu l'honneur de travailler sur divers projets avec elle. Ariane Ouellet explique :

« De nos soirées Open Country en passant par l'album hommage à Renée Martel C'est mon histoire, nous avons eu le plaisir de contribuer à cette longue carrière d'une artiste incontournable pour la musique country au Québec. »

L'album hommage, réalisé par Mountain Daisies et Éric Goulet, avait été salué par la critique, entre autres, pour la richesse des quelque quinze femmes qui ont prêté leurs voix pour l'occasion parmi lesquelles France Castel, Luce Dufault, Guylaine Tanguay et France D'Amour pour ne nommer que celles-ci.

Carl Prévost avait eu, lui, la chance d'être musicien remplaçant dans son groupe. On comprendra que cette nouvelle les a attristés.

DE L'OPEN COUNTRY JUSQU'AUX ROUTES DE NASHVILLE...

Beaucoup de gens ont connu le duo de Mountain Daisies par le succès de leurs



DEPUIS PLUS DE 20 ANS.

**AU NOM DE TOUTE L'ÉQUIPE,
MERCİ POUR VOTRE SUPPORT AU FIL DES ANNÉES.**

**NOUS PROFITONS AUSSI DE L'OCCASION
POUR VOUS SOUHAITER
DE JOYEUSES FÊTES REMPLIES
DE BONHEUR ET DE JOIE !**



819 454-2630 | 32, CH. DE LA LIÈVRE NORD, BOWMAN

Il n'y a pas de moment mieux choisi pour vous dire merci de la confiance que vous nous avez témoignée tout au long de l'année. De toute l'équipe, joyeuses Fêtes!

LOCATION Longpre
4, rue Thibault, Gatineau (secteur Buckingham)
819 281-6084
locationlongpre.ca



Relais de la Lièvre-Seigneurie
CENTRE DE FORMATION PROFESSIONNELLE

Trouve ton métier, ta passion!

INSCRIS-TOI DÈS MAINTENANT !

Prochaines cohortes : 14 février et 29 août 2022

cfprelaislievreseigneurie.com
819 986-8514, poste 4000#



« J'ai été choyé de trouver mon métier lors de la remise de mon c.v. pour mon premier emploi. Depuis ce temps, je suis tombé amoureux du métier de cuisinier. L'école hôtelière de l'Outaouais me permet de m'épanouir jour après jour. Joyeux Noël à tous. »

Loïc Bergeron

Cuisine

soirées « Open Country » dont l'idée était d'inviter des artistes de tous les styles musicaux et de passer leurs chansons par le filtre du style country.

Le tout a débuté sur les chapeaux de roues en 2010 lors de la première saison à l'Inspecteur épingle de Montréal avec la participation d'artistes tels que Daniel Boucher, Fred Fortin, Paul Daraïche et Patrice Michaud par exemple.

Dans le cadre du Festival western de Saint-André-Avellin en 2017, l'Open Country de Mountain Daisies avait rassemblé dans la Petite-Nation les Patrick Norman, Annie Villeneuve, Zachary Richard, Vincent Vallières et Jonathan Painchaud!

Mais le concept, aussi intéressant et populaire fut-il, ne comblait pas complètement les aspirations artistiques du duo. Selon Carl Prévost, « Mountain Daisies devait exister en dehors de l'Open Country afin de refléter l'esprit créatif propre à ces deux musiciens. »

En décembre 2018, Ariane Ouellet et Carl Prévost ont décidé d'envisager un repositionnement artistique important. Ils allaient se mettre à l'ouvrage pour créer leurs propres chansons. Ainsi a commencé un long processus de recherche et de création.

Juin 2019, lors d'un voyage à Nashville, La Mecque du country, un déclic s'est

fait selon Carl Prévost : « j'ai tout de suite compris qu'il y avait un petit quelque chose de nous là-bas, que c'était possible de tirer profit de la richesse de la tradition country de cet endroit tout en ne reniant pas nos propres racines, notre cheminement en tant que musiciens. »

UN MINI-ALBUM DE SIX CHANSONS EN AVRIL 2022

À Nashville, le duo s'est adjoint la collaboration du réalisateur québécois Danick Dupelle avec qui le courant a tout de suite passé. Une nouvelle direction artistique, un nouveau départ. Le duo souhaitait s'ancrer dans le new-country, à sa manière, tout en s'exportant. Les nouvelles chansons sont en anglais dans l'esprit de ce style musical très populaire en Amérique du Nord. Et souhaitent-le, bientôt au Québec aussi.

Au cours des dernières semaines, les Mountain Daisies ont étreint leurs nouvelles chansons sur la route, aux quatre coins du Québec. Et la réaction a été encourageante. J'ai eu la chance d'entendre ça à la Basoche de Gatineau il y a quelques jours et j'ai beaucoup apprécié.

Fidèle à ses racines, le duo souhaite faire un lancement de ce nouvel album dans la région, au Marché public de Ripon, début avril. Ce sera un rendez-vous à ne pas manquer!



En ces temps de réunions, toute l'équipe de vos Jean Coutu de Buckingham, Masson et Angers tient à vous souhaiter de doux moments empreints d'amour et de joie ainsi que la promesse d'une heureuse année nouvelle.

Santé et joyeuses Fêtes!

Succursale secteur Masson-Angers

Heures régulières :

Lundi au vendredi : 9h à 21h Samedi et dimanche : 9h à 18h

Heures spéciales pour les Fêtes :

24 décembre : 9h à 18h 31 décembre : 9h à 18h
25 décembre : 12h à 17h 1^{er} janvier : 12h à 17h
26 décembre : 10h à 18h 2 janvier : 10h à 18h

Succursale secteur Angers

Heures régulières :

Lundi au vendredi : 9h à 19h Samedi : 9h à 17h

Dimanche : Fermé

Heures spéciales pour les Fêtes :

24 décembre : 9h à 17h 31 décembre : 9h à 17h
25 et 26 décembre : Fermé 1^{er} et 2 janvier : Fermé

Succursale secteur Buckingham

Heures régulières :

Tous les jours de 9h à 21h

Heures spéciales pour les Fêtes :

24 décembre : 9h à 18h 31 décembre : 9h à 18h
25 décembre : 12h à 17h 1^{er} janvier : 12h à 17h
26 décembre : 10h à 21h 2 janvier : 10h à 21h



Jean Coutu

Alain Houde
Masson-Angers

110, rue Georges, Gatineau | 819 281-0532



Jean Coutu

Jean-François Godin
Angers

12105, rue Neuville, Angers | 819 281-1000



Jean Coutu

Alain Houde – Joanne Richer – Fouad Farah
Buckingham

740, avenue Buckingham, Gatineau | 819 986-3316



Relais de la Lièvre-Seigneurie
CENTRE DE FORMATION PROFESSIONNELLE

Trouve ton métier, ta passion!

**INSCRIS-TOI DÈS MAINTENANT!
EN MÉCANIQUE INDUSTRIELLE!**

Prochaine cohorte : 29 août 2022

cfprelailievreseigneurie.com
819 986-8514, poste 4000#



« Ce que j'aime bien avec le cours de mécanique industrielle est qu'on apprend beaucoup de choses dans différents domaines. C'est motivant puisque ça sera utile pour plus tard non seulement dans mon travail, mais aussi dans ma vie personnelle. »

Nathan Brière

Mécanique industrielle

Mercredi 22 décembre 2021 • Le Journal Les 2 vallées • N° 148 • journalles2vallees.ca

Suivez-nous sur

31

Une période pour sortir son élan de générosité !



Yan Proulx, copropriétaire Journal Les 2 vallées

Pour moi, la période des Fêtes rime avec générosité. Je crois que c'est pendant ce moment magique que nous pouvons voir ressortir le plus beau du côté humain. De voir des milliers de personnes se mobiliser pour permettre aux moins nantis de nos communautés d'avoir un repas sur la table pour Noël m'a toujours atteint au plus profond de mon cœur.

Pourtant, lors de mon enfance, je n'ai jamais manqué de rien. J'ai grandi au sein d'un milieu aisé. Nous ne manquions jamais de bouffe mon frère et moi. Le bas de notre sapin était rempli des plus beaux présents que nous nous empressions de développer tard le 24 décembre. Donc, je me pose réellement la question suivante. Pourquoi la générosité des gens est-il mon élément préféré du temps des Fêtes ?

Différents événements de ma vie d'adulte ont fait en sorte de développer ce côté généreux de ma part, surtout en affaires comme vous dirait sans hésiter ma partenaire depuis plus de cinq ans dans toutes les sphères de ma vie, Isabelle Millette.

Un des événements ayant forgé ma vie de jeune adulte est la venue d'un enfant alors que je venais d'avoir 19 ans. Avec ma conjointe de l'époque, âgée de seulement 17 ans, nous n'avions plus rien à mettre sur la table lors du premier Noël de notre fille Naomi. Tout l'argent durement gagné à travailler de nuit dans une station d'essence était réservé au loyer ainsi que pour l'achat de couches et de lait pour notre petite boule d'amour.

Trop orgueilleux pour demander de l'aide, nous allions passer une période des Fêtes le ventre vide. Toutefois, un bon samaritain a eu la généreuse idée de demander à un organisme local de nous envoyer un panier de Noël. Vous dire à quel point ces boîtes magiques ont changé ma vie à court terme, mais surtout eu une incidence sur ce qui est important pour moi lors du temps des Fêtes.

C'est pour ça que depuis des années, je n'hésite pas à participer financièrement ou à donner de mon temps pour aider les organismes dont le mandat est de nourrir les plus démunis. Il y a trois ans, nous avons remis 5 000 \$ au Club Lions de Buckingham pour la confection des paniers de Noël. Il y a deux ans, nous avons participé à la distribution de ces boîtes de bonheur avec l'équipe de la Banque alimentaire de la Petite-Nation (BAPN).

Cette année, nous avons remis un montant aux Lions et je n'ai pas hésité une seconde à utiliser le camion de notre entreprise pour aider les bénévoles de la BAPN. Tous ces petits gestes, en plus de ceux de centaines de bénévoles localement, font une différence dans la vie des gens.

Finalement, je ne peux passer sous silence un souvenir de mon Noël 2019. C'est lors d'une réunion familiale que j'ai mis un genou au sol pour demander la femme de ma vie en mariage. Isabelle, merci d'être dans ma vie depuis maintenant cinq ans et d'embarquer dans toutes nos aventures au quotidien. Sans toi, je serais beaucoup moins courageux d'affronter les nombreux défis.

À l'aube de cette nouvelle année, les membres du Conseil municipal et toute l'équipe de la Municipalité de Notre-Dame-de-Bonsecours tiennent à vous souhaiter beaucoup de bonheur, de santé et d'amour.

Que nos meilleurs vœux vous accompagnent pour l'année 2022.

Joyeux temps des Fêtes !



P001046-1

www.electromenagersge.ca



Haier moftat C A F É MONOGRAM

L'OFFRE SE TERMINE LE 5 JANVIER 2022

Guide de cadeaux des fêtes

GE *à votre Centre*
d'électroménagers

Là où les appareils GE entrent en action!



Laveuse à chargement par le dessus GE de 5,3 pi³ avec tambour en acier inoxydable

- 6 températures de lavage/rinçage
- 4 vitesses d'essorage et 14 programmes de lavage
- Precise Fill et couverture en verre à fermeture en douceur

PRIX DU DUO
1498\$

Sécheuse électrique GE de 7,4 pi³ avec DuraDrum II

- 5 sélections de chaleur et Sensor Dry Plus
- Innovation Quiet-by-design et possibilité d'un long cycle d'évacuation
- Cuitage prolongé Wrinkle Care



Laveuse à chargement par le dessus GE de 4,4 pi³

- Tambour en acier inoxydable
- 11 cycles
- 6 températures
- 4 niveaux d'eau
- Agitateur Wave

PRIX DU DUO
1198\$

Sécheuse électrique GE de 6,2 pi³

- 5 cycles de séchage
- 3 sélections de température

Nous vous souhaitons de passer un merveilleux temps des Fêtes, merci pour votre confiance en 2021 !



* Détails en magasin

Électroménagers | Matelas | Électroniques

169, rue Principale,
Saint-André-Avelin (Québec) J0V 1W0

819 983-2133
tvgauthier@videotron.ca
tvgauthier.ca

P001159-1

Trouve ton métier, ta passion!

**INSCRIS-TOI DÈS MAINTENANT!
EN HORTICULTURE ET JARDINERIE /
RÉALISATION D'AMÉNAGEMENTS PAYSAGERS!**

Prochaines cohortes: 29 août et 3 octobre 2022

cfprelaislievreseigneurie.com
819 986-8514, poste 4000#



« Le double DEP est une chance, il nous offre une myriade d'opportunités : créativité, diversification des tâches, embellissement du monde, versatilité, dynamisme, végétalisation et compétences. Un programme où théorie et pratique se côtoient à merveille : on apprend les 2 mains dedans et on adore ça ! »

Théo Dorion

**Horticulture et jardinerie /
Réalisation d'aménagements paysagers**



Nous vous souhaitons un temps des fêtes gourmand entourés de ceux que vous aimez... Santé!

746, avenue de Buckingham



Danny Monette, directeur de la programmation Les Productions Les 2 vallées

Une tradition qui traverse le temps

Pour moi, le temps des fêtes est très occupé professionnellement. Je m'engage dans beaucoup de projets à l'année. Mais le 25 décembre a une importance particulière. Noël c'est un moment où je passe du temps avec mes enfants.

Je me rappelle que la tradition était d'attendre après la messe de Noël pour pouvoir déballer des cadeaux. Oh ! Que

j'avais hâte de revenir à la maison pour voir ce que le Père Noël avait placé sous le sapin ! Nous avons continué la tradition d'ouvrir les cadeaux de Noël à minuit avec nos enfants.

Je garde de très bons souvenirs des rassemblements familiaux chez mes grands-parents pour Noël ! Une tradition aussi quand j'étais petit...

Meilleurs souhaits de joyeux Noël et bonne et heureuse Année à tous mes clients et amis.

Claude Ménard



819 981-1580
273, rue Principale, Plaisance
claude.menard2015@gmail.com

ROSSIGNOL

centre jardin • gazonnière • paysagiste

À toute notre fidèle clientèle, nous souhaitons santé, amour, joie et bonheur !

Joyeuses Fêtes!

À toute notre équipe un énorme MERCI !!

453, rang Sainte-Julie Est, Saint-André-Avellin
paysagesrossignol.com



*Un Noël différent...
encore une fois*

L'an dernier dans ces mêmes pages nous écrivions « Un Noël différent » pour tenter d'expliquer ou de comprendre l'année de pandémie que nous venions de vivre.

Cette année, les chances sont très fortes que nous vivions à nouveau un « Noël différent ». Mais au fait, en quoi ces derniers Noëls sont-ils si différents des précédents?

Noël, c'est d'abord et avant tout la famille. « Noël c'est l'amour » comme le dit la chanson. L'amour pour ceux qui nous entourent et pour ceux qui nous ont quittés. À l'instar de cette relation d'amour que nous continuons d'entretenir avec nos défunts, faisons contre mauvaise fortune bon cœur et ne laissons pas la pandémie ou les restrictions sanitaires nous empêcher de prendre soin les uns des autres, même à distance.

L'équipe des Jardins du Souvenir vous souhaite une fête de la nativité remplie d'espérance et de Foi et une année 2022 remplie d'amour, de joie et de paix.

lesjardinsdusouvenir.com



Relais de la Lièvre-Seigneurie
CENTRE DE FORMATION PROFESSIONNELLE

Trouve ton métier, ta passion!

**INSCRIS-TOI DÈS MAINTENANT!
EN ÉBÉNISTERIE!**

Prochaine cohorte : le 29 août 2022

cfprelaislievreseigneurie.com
819 986-8514, poste 4000#



« J'ai trouvé ma passion avec une équipe passionnée.
Joyeuses fêtes à tous. »

Marc-André Guertin

Ébénisterie

30

Mercredi 22 décembre 2021* • Le Journal Les 2 vallées • N° 148 • journalles2vallees.ca Suivez-nous sur



Isabelle Millette, copropriétaire Journal Les 2 vallées

Je suis un « bébé de Noël »

Je suis du genre à guetter la fin de l'Halloween, avec la hâte des premiers étincellements de Noël qui percent l'horizon. Je suis un « bébé de Noël. »

Cet enthousiasme pour les lumières dans la chaumière au creux de l'hiver, j'en garde de grands souvenirs, dont ceux-ci que je te partage.

D'abord, il y a ces moments vécus toute petite, lorsque réunie avec ma famille. La tradition voulait qu'on aille à la messe de minuit. J'ai

même déjà fait partie de la chorale lorsque j'étais au primaire. Au retour, le Père Noël avait passé ! Nous ouvrons nos cadeaux et ma mère nous avait préparé un repas pour l'occasion.

Le lendemain, le grand moment, c'était lorsque nous allions voir ma grand-mère du côté de mon père. Toute la famille y passait ! En dessous de son sapin, malgré ses dizaines de petits-enfants, elle nous donnait à tous les mêmes cadeaux : une paire de pantoufle

tricotée par elle, une orange, une Kit Kat et une bouteille de liqueur (celle livrée en caisse par le monsieur du vendredi matin). Ça, c'était la magie de Noël !

Ensuite, il y a eu tous ces Noëls passés avec mon fils. Je me rappelle ses yeux lorsqu'il avait compris comment déchirer le papier pour y voir le cadeau... Wow ! La magie de Noël...

Cette fête étant très signifiante pour moi, je suis ravie de savoir qu'aujourd'hui, mon fils est aussi fou que sa mère quand approche ce temps de l'année.

Plus récemment, un autre événement indélébile, et non le moindre, s'est produit à la fin de 2019. Il s'agit de mes fiançailles avec Yan. Nous avons loué un chalet, sans que je ne me doute que ce serait l'occasion de me faire la grande demande. C'était à notre tour de recevoir nos familles et tout le monde était là.

Une demande de fiançailles, en cette période déjà tellement empreinte d'amour et de joie, ça

ne peut qu'amplifier la beauté omniprésente.

Mais je dois dire que si je le pouvais, je ferais un retour dans le temps, à l'époque de mes grands-parents. Quand ils passaient de maison en maison et dansaient le rigodon. J'aurais aimé connaître ça. Or, malgré les changements au fil des années, les humains demeurent les mêmes. On a besoin de se rassembler, de danser et de s'amuser.

C'est pourquoi le feu de Noël continue de flamber. C'est l'occasion de se recueillir en famille, mais aussi entre amis. Ce n'est pas une question de liens de sang, non. Personne ne doit être laissé pour compte. Personne ne doit rester seul dans son coin. Il y a toujours de la place à nos tables. Je viens d'une famille qui de génération en génération, aime son prochain. Elle est là, la foi de Noël ! En prenant soin des autres, la joie reste au centre de la vie. Pour moi, c'est cela la féerie du temps des fêtes.



CADIEUX
MAISON FUNÉRAIRE
FUNERAL HOME

Que les Fêtes soient riches de joie et de gaieté, que la nouvelle année déborde de bonheur et de prospérité et que tous les vœux deviennent réalité!

Bonne année à tous!



322, avenue de Buckingham, Gatineau
819 986-3834 maisonfunerairecadieux.ca

P001177-1

Centre Alpha Papineau
vous souhaite de joyeuses *Fêtes!*

- Ateliers de français et mathématiques
- Terminer ton niveau primaire
- Ateliers pour apprendre à mieux lire
- En petits groupe et à ton rythme
- Selon tes besoins
- Aide pour remplir un formulaire

Organisme en alphabétisation aux personnes de 16 ans et plus

Centre Alpha Papineau
390, Avenue de Buckingham | 819 986-7506

plus de **30** ans dans la communauté

P000644-1



Isabelle Yde, journaliste Journal Les 2 vallées

Pour moi, les traditions du temps des fêtes tournent autour de l'esprit de Noël. En gourmande, j'avoue que la bouffe y tient une place sucrée.

Tout commence avec le sapin. La date n'a pas d'importance. Une fois, je l'ai monté le 10 novembre pour faire plaisir aux enfants. Mais en général, le décor des fêtes prend sa place entre le 25 novembre et le 1^{er} décembre.

Je le décore d'une guirlande lumineuse et de tous les petits toutous de mes enfants, amassés avec le temps. Chacun nous ramène à un moment significatif ou à une personne importante. Ça aide également à ne pas oublier. Quelques boules complètent le décor. Elles ont aussi un sens bien particulier. J'en ai une en bois peint rapporté de Russie en guise de souvenir, par des amis.

La veille de Noël, je confectionne de la pâte à beigne. La patate donne au mélange une texture propice au modelage. À coup d'emporte-pièce de sapin, bas, couronne, étoile ou bonhomme de neige, nous préparons en famille, ce qui sera le déjeuner du jour de Noël. Les enfants aiment lorsque la maison sent la cuisson au four de leurs créations.

Il y a toujours un jeu de société dans la liste de cadeaux. On se fait ainsi de beaux souvenirs en dégustant ces beignes à la patate avec un chocolat chaud et des guimauves.

Bingo!
des Chevaliers de Colomb, Conseil 2056
C'est un rendez-vous à tous les jeudis à 18h45!
Salle des Chevaliers au 480, rue des Pins, Gatineau

Possibilité de **3500\$ et plus** en prix chaque semaine
1 gros lot de 1000\$ et 1 de 500\$
Deux jeux progressifs
Cahier de 8 feuilles
Prix d'entrée : 12\$, 16\$, 20\$ et 24\$
18 ans et plus
Cantine sur place

Informations : 819 986-3293 ou 819 986-5674

Un rappel à la PRUDENCE pour que votre dernier verre ne coûte pas cher !



ISABELLE Yde
isabelley@journalles2vallees.ca

À l'approche des fêtes et même si les consignes sanitaires se resserrent à l'aube de 2022, la prudence reste de mise à la veille d'assister à un souper, surtout, s'il est arrosé.

La police de la Ville de Gatineau a d'ailleurs mis en place le programme «Un verre qui pourrait me coûter cher!», en ce sens, en 2016.

L'initiative vise tout d'abord à informer les clients fréquentant les bars et restaurants de Gatineau des dangers encourus par la conduite ou la garde et le contrôle d'un véhicule avec les facultés affaiblies.

Souvent, évaluer son état d'ébriété avant de prendre la route s'avère le premier enjeu. Le programme de sensibilisation permet aussi de rappeler qu'au-delà des conséquences légales, les séquelles lourdes et dévastatrices de la conduite avec les facultés affaiblies touchent tout le monde.

«En matière de conduite avec les capacités

affaiblies, les recommandations sont toujours les mêmes, année après année, rappelle l'agente relationniste, Andrée East. Tout comme on planifie nos sorties et nos parties du temps des fêtes, on doit planifier notre retour à la maison.»

Plusieurs options sont disponibles, soit les services de raccompagnement ou de taxi. Il est aussi possible de dormir sur les lieux ou d'opter pour un conducteur désigné.

Cependant dans ce dernier cas, il est certain que le choix d'un chauffeur désigné implique que celui-ci n'est absolument rien

consommé, qu'il s'agisse d'alcool ou de drogues.

Plusieurs conducteurs choisissent de faire une pause sur le bas-côté de la chausser pour se désenivrer quelque peu. L'agente relationniste de la police de la Ville de Gatineau rappelle que «dormir dans sa voiture afin de dégriser n'est pas une option puisque cela peut constituer une garde et contrôle au sens du Code criminel». En effet, cette infraction entraîne les mêmes conséquences légales que la conduite avec les capacités affaiblies.

À la fin du party, la prudence est de mise !



34 Mercredi 22 décembre 2021 • Le Journal Les 2 vallées • N° 148 • journalles2vallees.ca Suivez-nous sur

ColorPlus
CENTRE DE COLLISION

Garage
AUTO-RENOV
Paul Bourgeois

CENTRE DE DÉBOSELAGE

Que la joie de cette période remplisse nos coeurs et nos âmes tout au long de l'année à venir

180, Principale, St-André-Avelin
819 983-2464 | 819 981-1126 | auto-renov.colorplus@hotmail.com

Nostalgie des moments passés chez mes grands-mamans

Sophie Carrière, conseillère publicitaire Journal Les 2 vallées

JOYEUX NOËL ET BONNE ANNÉE DE TOUTE L'ÉQUIPE!

L'inter MARCHÉ 94, CHEMIN DE MONTPELLIER, RIPON | 819 983-6331

Mon plus beau souvenir du temps des fêtes est super simple. Quand mes deux grands-mères étaient encore en vie, les deux familles, du côté de mon père et celui de ma mère, se réunissaient chaque Noël. Ils se retrouvaient tous dans le sous-sol chez mes parents.

On faisait venir un énorme buffet, qui avait été préparé. Il y avait de la musique, tout le monde dansait, tout le monde riait. On était à peu près 70 personnes dans le sous-sol chez mes parents. On jouait à plein de jeux.

Je me souviens du jeu de la patate. On organisait un tournoi de patate. Il y avait une ligne de départ et une d'arrivée. On avait un bas de nylon attaché autour de la taille avec dans une des jambes, une patate. Il y en avait une autre, par terre. Il fallait l'amener au fil d'arrivée en la propulsant avec celle du bas de nylon. C'était drôle de voir aller mes grands-mères, les tantes, les cousins, les cousines pour gagner la course. On riait beaucoup, plus la soirée avançait, plus les patates allaient n'importe comment.

U

Meilleurs Vœux!

Que la paix et la joie de cette fête soient avec vous tous les jours de l'année nouvelle!

uniprix.com

Vos pharmaciens :
Éric Carbonneau, Marianne Milot et David Savoie

620, Ave Buckingham | 819 986-6000 **156, rue Galipeau, Thurso | 819 985-2252**



Charlotte Leblanc-Haentjens, journaliste au Journal Les 2 vallées

À mes ancêtres les Leblanc

Pour moi, le temps des fêtes n'était pas tout à fait blanc. Je me souviens de plusieurs Noël passés en Floride, aux côtés de mes grands-parents qui y migraient un peu moins de six mois par année. Plusieurs autres membres de ma famille acadienne y passaient aussi une bonne partie de leur vie désormais.

Il y a eu les listes de cadeaux achetés avec l'argent de poche économisé - une immersion consciencieuse dans l'élaboration de budgets. Il y a eu les dessins et les coquillages que l'on vendait pour renflouer les coffres. Puis, les chants ou les sketches que nous pratiquions pour égayer le party, histoire de vraiment réussir à nous faire aimer.

Je me rappelle de plusieurs moments impayables. Car il faut savoir que mes grands-parents Leblanc étaient un vrai sketch ambulante. Je partageais fièrement ma chambre avec mon ainée Gisèle, alors que son mari était envoyé au salon, où il couchait sur le petit divan-lit. Malgré sa taille, en grand joueur de hockey et travailleur de chemins de fer qu'il était, soit plus de six pieds.

Ma grand-mère avait un caractère de lionne et mon grand-père, plutôt du genre facile. Ils étaient faits pour s'entendre. Un petit bémol, grand-papa faisait le sourd (ou l'était-il vraiment ?) ce qui rendait, bien sûr, ma grand-mère complètement hors d'elle. Mais malgré les entêtements du grand-père (il a toujours refusé d'enfiler un appareil), il se faisait allègrement remettre à sa place toutes les deux minutes par de tonitruants « Louiiiiis » qui nous faisaient tous bien rire, mon aïeul inclus.

J'ai aussi eu la chance de côtoyer mes grandes tantes qui logeaient dans le bungalow d'à côté. Le leur était rose le nôtre bleu. Provenant d'une famille de douze, la fête prenait assez facilement lors de nos repas familiaux.

Or, ma grand-mère, elle, avait été élevée seule, enfant unique dans une famille un peu éclatée. Elle devenait donc facilement dépassée par les cris et la saleté qui s'accumulaient dans l'air. Malgré son grand désir d'être entourée, ayant souffert de sa solitude de jeunesse, elle passait souvent proche de péter sa coche.

Elle disait adorer le ménage, mais détester la cuisine. Elle se mettait donc une pression folle, car elle nous cuisinait assez souvent de bons plats typiquement sécurisants d'une grand-mère aimante. Tous se régalaient pendant qu'elle trouvait le tour de critiquer le repas. C'était fade, ça manquait de sel. Ou elle n'avait pas faim, des crampes à l'estomac. Elle finissait donc par se faire griller des toasts au beurre de pinotte...

Un soir de Noël, alors que ma chère Gisèle arrivait à la table avec sa tourtière bien chaude que nous adorions (elle faisait aussi le ketchup maison, wow !), je ne sais plus ce qui est arrivé, mais elle l'a échappée. Alors, Gisèle est devenue verte, bleue, rouge. N'ayant plus l'énergie de se fâcher elle s'est simplement mise à pleurer. Honteuse, elle s'est enfermée dans sa chambre.

Bien plus tard, je suis sûrement allée la rejoindre, car nous dormions côte à côte. Je crois que ce soir-là, elle me faisait dos, recroquevillée sur elle-même. Mais elle disait toujours en se mettant au lit, s'appêtant à faire quelques mots croisés, « c'est le meilleur

moment de la journée. »

Bon repos grand-maman, c'est peut-être « le meilleur moment de la vie ». J'imagine mon grand-père pas très loin, lui poignant une cuisse au passage, juste pour la faire rager, pour l'entendre vivre encore un peu.



Joyeuses fêtes



396, avenue de Buckingham

819 986-5121

bijouterietrudel.com

Toute l'équipe de

vous souhaite leurs meilleurs vœux pour le temps des Fêtes. Santé, bonheur et paix !

349, rang Ste-Julie Est | abattoircharron.com

DAVE BULLOCK AHMED IDRISSE KAITOUNI HUSSEIN MROUEH

Nous vous souhaitons de joyeuses Fêtes et une année 2022 toute en santé !

RIPON 94-A, ch. Montpellier 819 983-4347	NOTRE-DAME-DU-LAUS 104, rue Principale 819 767-2442	CHÉNEVILLE 36, rue Principale 819 428-4441
--	---	--



Un réveillon tout en jeux en famille !

En cette période du temps des fêtes, nous vous offrons nos vœux les plus chaleureux!

VENTE & INSTALLATION

- ▶ Plomberie
- ▶ Chauffage
- ▶ Géothermie
- ▶ Systèmes septiques
- ▶ Systèmes d'eau
- ▶ Inspection par caméra

Wilfrid David & Fils
Le Spécialiste

RBQ: 1842-2873-8
77, rue Principale à Chénéville | 819 428-3161
plomberiewilfriddavid@hotmail.com



JOYEUX TEMPS DES FÊTES

CE TEMPS DES FÊTES, OFFREZ-VOUS DU TEMPS DE QUALITÉ EN FAMILLE. VISITEZ-NOUS ET REPARTEZ AVEC PLEIN DE SOUVENIRS INCROYABLES.

RÉSERVATION ET ACHAT EN LIGNE OBLIGATOIRE

Parc OMEGA
PARCOMEGA.CA

On a une tradition chez nous. Le 24, les gens font un réveillon, chez moi, on joue à des jeux de société. Lors des quatre dernières années, on se rassemble autour du jeu de table Pandemic. On se met en équipe, tout le monde contre le jeu en tant que tel. Une partie dure deux à trois heures. On a gagné juste une fois.

Il y a différentes grignotines à manger pendant qu'on joue. Les bouchées sont faites maison. Ma mère cuisine beaucoup. Elle va nous faire des boules au beurre d'arachide. C'est un mélange de céréales, de beurre d'arachide avec du chocolat coulé par-dessus. Il y a aussi des fruits.

Du côté salé, il y a un plateau de légumes. On peut aussi manger des saucisses en forme de pieuvre. On coupe la saucisse à hot-dog en morceau puis en quatre à mi-chemin pour faire les tentacules. Elles sont bouillies dans de l'eau avec du sirop d'érable. Les enfants adorent!

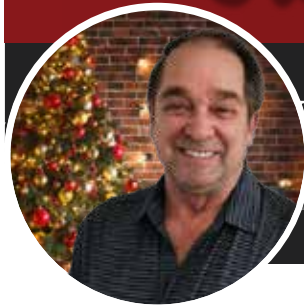
Zouk
RESTO-PUB

Nous profitons de cette période de réjouissance pour vous dire merci et vous offrir nos meilleurs vœux de bonheur, de santé et de prospérité pour la nouvelle année.

530, Notre-Dame, Montebello • 819 423-2080



Où est passé le bon vieux temps ?



Roland Sarault, distributeur pour le Journal Les 2 vallées

Les plus beaux Noël se situent dans les années 60-70. Ça se passait chez mes grands-parents maternels, qui tenaient une grosse épicerie. Des bonbons, des chips, de la liqueur, on se servait à volonté.

C'était bondé de monde ! Avec une famille de dix enfants, j'avais donc beaucoup de cousins. Les soirées se terminaient toujours en gros tintamarre, noyées par des chansons à répondre.

Mon père chantonnait Catherinette, les pieds sur l'can.

Dans le temps, je m'en souviens, on avait hâte. Nos cousins, c'était la seule fois de l'année où on pouvait les voir. Dorénavant, on organise une fin de semaine pour nos petits, mais c'est plus pareil. Sauf que si on

ne faisait pas ça, ils se parleraient uniquement par Messenger.

Où est passé le contact humain ? Les technologies, l'internet, ça nous assiège. Quand je reçois ma famille pour les fêtes, je mets un panier à l'entrée, pour qu'on y dépose nos cellulaires. Personne n'est obligé, mais tout le monde le fait.

On organisait aussi des épluchettes de blé d'Inde, mais ça s'est éteint il y a cinq ans. Avec la Covid-19 qui vient de s'abattre, ce qui restait de notre filet social a été pas mal démolit.

Ça ne se fera pas cette année c'est certain. Mais dès qu'on va pouvoir, on va le reprendre. Une fois l'été, une fois l'hiver.

On loue un chalet dans Les Laurentides et on y fait toutes sortes d'activités. On va dehors,

on fait de la tube, du ski. Puis, chacun cuisine quelque chose, à tour de rôle.

Mais je me demande quand même, où est passé le bon vieux temps ?

Physiothérapie
PETITE NATION

Nous vous souhaitons de joyeuses Fêtes et au plaisir de prendre soin de vous en 2022!

120, rue Principale, bureau 3, Saint-André-Avellin
819 983-3389
physiopetitenation.com

BUCKINGHAM FITNESS

Pour Les Fêtes

L'équipe de Buckingham Fitness vous souhaite un joyeux temps des Fêtes !
Merci de votre fidélité ! SANTÉ ET BONHEUR POUR 2022 !

LE KIT FITSTER BKM FITNESS

Soit à l'image

1x Hoodie
1x Tuque
1x Bas

85\$^{+TX} ~~95\$^{+TX}~~

Nous vous souhaitons de joyeuses Fêtes et une année pleine de grandes joies et de petits bonheurs.

Bonne et heureuse année 2022 !

RGCV
REFRIGÉRATION ET GAZ CENTRE-VILLE DÉCÉ

26, chemin Industriel, L'Ange-Gardien
819 986-2015



Si mon père était là...



Nicolas Auger, graphiste au Journal Les 2 vallées

J'ai six ou sept ans. C'est le jour de l'An. On festoie chez ma grand-mère et, comme d'habitude, quand le party lève, mes oncles et grands-oncles se réunissent au sous-sol. Autour du grand piano. D'autres instruments suivent.

Sans que personne ait planifié quoi que ce soit. Sans même qu'on s'en rende vraiment compte. On fait de la musique.

Il faut dire, je viens d'une famille de musiciens, de chanteurs. Moi-même, je me débrouille un peu

à la guitare. Sauf qu'elle est brisée présentement. J'aimerais bien jouer avec celle de mon père, en guise d'héritage. Ça ferait un beau cadeau de Noël...

Ce que je te raconte là, ce sont mes derniers plus beaux souvenirs des fêtes. Après, ça se complique. Je sais pas pourquoi, et je veux pas vraiment le savoir. Je ne suis pas très calé en chicanes de famille.

On est à la fin des années '80.

Cette fois, on se retrouve en plus petit comité. Tout de même, ma grand-mère et mes oncles sont présents. D'ailleurs, mon père et ses frères décident de tenir un concours culinaire. C'est que, deux d'entre eux sont chefs cuisiniers. Disons que tous les hommes dans ma famille se débrouillent côté cuisine.

Toutefois, mon père est sûrement celui avec le moins de talent.

Les enfants, nous, on joue aux juges. On a donc le droit à de la haute gastronomie, style pâtisseries françaises. Puis, contre toute attente, c'est mon père

qui remporte le jeu ! Avec un gâteau au fudge et aux amandes. Un gâteau qui n'a même pas de nom. Qu'on a ensuite baptisé « le gagnant », à chaque fois que mon paternel le refaisait à la maison.

S'il était là aujourd'hui, mon vieux, je pense qu'on célébrerait encore. Parce qu'après, même si la famille s'est réduite, à cause de la distance géographique et peut-être émotionnelle aussi, il m'invitait à fêter avec lui et ses chums. Je faisais partie de sa gang. Car il savait s'entourer. D'amis, de bons amis.

Ce n'était pas quelqu'un de flamboyant. Ni même de rassembleur. Mais il savait où la fête se passait.

Je ressemble beaucoup à mon père. Mais peut-être que notre époque se prête moins aux rassemblements festifs. Surtout après une pandémie sans merci.

Ma sœur est revenue dans le coin, j'ai des enfants aussi. Alors on va sûrement s'organiser quelque chose. Avec les cousins, on essaie.

Mais si mon père était là...

ATELIER DE DÉBOSELAGE LÉO GROULX INC

Nos meilleurs voeux en cette fin d'année!

961, rue Notre-Dame, Montebello • 819 423-6221

Profitons de cette période des Fêtes pour réaliser ce qu'il y a de plus beau et de précieux. Nous vous souhaitons de vivre des moments heureux avec votre famille et vos proches. Merci à nos clients et amis.

Joyeuses Fêtes et bonne année!

Fournisseur autorisé de **intact ASSURANCE**

FOURNIER assurances
101, rue Joseph, Gatineau (secteur Buckingham)
819 986-3429/2074 | 1-888 988-3429 |

aeFournier.com

Joyeuses fêtes et bonne année!

FRED A VENDU .COM

819 635-7993

FRÉDÉRIC SYNNETT

Courtier immobilier résidentiel
RE/MAX DIRECT agence immobilière franchisée
indépendante et autonome de RE/MAX Québec inc.



Maintenez les traditions familiales

(EN) Même si tout est chamboulé cette année, le temps des Fêtes est bien là, et il reste important de maintenir les traditions familiales. Chaque famille a ses propres traditions, parfois transmises de génération en génération, ou encore des plus récentes qui se créent au fil des ans.

Beaucoup de ces traditions sont centrées sur la nourriture. Qu'on pense à la bûche au chocolat décadente de maman, des saucisses en pâte de grand-maman ou de la fameuse soupe au cappelletti d'une grand-mère d'origine italienne, vous n'avez pas à vous priver de ces délices simplement parce que les célébrations vont changer.

PASSEZ EN MODE VIRTUEL

Si vous ne pouvez pas vous réunir avec vos proches, faites passer vos traditions en mode virtuel. En prévision des célébrations, accrochez vos bas de Noël et décorez votre arbre. Organisez un échange de cadeaux épiques et un potluck traditionnel. Vous pouvez planifier quelques livraisons de cadeaux avant de joindre les festivités en ligne pour trinquer avec vos amis et votre famille. Vous pouvez aussi partager vos recettes préférées à l'avance afin que tout le monde puisse déguster les

mêmes plats, chacun chez soi.

DÉVOILEZ DE DÉLICIEUX SECRETS

Chaque famille a ses recettes familiales secrètes. Mais pour que les traditions puissent se perpétuer, les secrets doivent être dévoilés et transmis à la génération suivante. Cette année, demandez au gardien de ces précieuses recettes familiales d'organiser un cours de cuisine virtuel afin de guider les membres de la famille dans les étapes à suivre pour que tout le monde puisse déguster le plat tant convoité.

RESTEZ ACTIF

La période des Fêtes en est une stressante pendant laquelle nous mangeons un peu plus que la normale. Il est donc important d'essayer de maintenir un bon niveau d'activité physique. Passer du temps à l'extérieur avec la famille apporte beaucoup de bienfaits. De plus, construire un bonhomme de neige ou organiser une bataille de boules de neige permet de respecter les normes de distanciation physique. Vous pouvez aussi vous balader dans votre quartier pour voir toutes les lumières scintillantes ou aller patiner dehors au grand air.

BUVEZ AVEC MODÉRATION

Compte tenu de tous les événements

virtuels inscrits à l'agenda, vous allez probablement déguster plus d'aliments et de boissons à forte teneur en sucre. L'alcool et les autres cocktails festifs contiennent plus de sucre que vous ne le pensez. Dégustez-les, mais avec modération. Après avoir bu votre cocktail préféré, passez à une eau pétillante aromatisée aux fruits et aux herbes fraîches, comme les canneberges et le romarin, pour

conserver une touche festive.

Si vous cherchez d'autres conseils et des moyens simples pour améliorer votre alimentation, les diététistes de Provigo sont là pour vous aider. Pour réserver une séance afin d'apprendre à manger plus sainement pendant les Fêtes et au début de la nouvelle année, allez à provigo.ca/diététistes.

www.leditionnouvelles.com

De très joyeuses Fêtes à tous nos clients et amis. D'Éric et l'équipe du centre d'alignement!

CENTRE D'ALIGNEMENT BUCKINGHAM 993, rue Georges, Gatineau
819 986-3089

Papiers White Birch^{MC}
S.E.C. PAPIER MASSON WB

Profitant de cette période de réjouissances, à l'aube de la nouvelle année, nous vous souhaitons santé et bonheur en toute sécurité!

De toute l'équipe S.E.C. Papier Masson WB
Joyeuses Fêtes à tous!

Pour bien préparer votre retraite!

Travailleurs...Particuliers...Gestionnaires et propriétaires d'entreprises...

CONSULTATION GRATUITE sans obligation avec un actuair, expert-conseil en planification de revenu à la retraite

Pour fixer un rendez-vous :
819 707-REER
sparent@wpi.ca
252, rue Hôtel-de-Ville, Thurso

RocheBanyan Inc.
Pour votre retraite • For your retirement

Sylvain R. Parent,
FICA, FSA

**JOYEUSES
FÊTES**

**ET BONNE
ANNÉE!**



40 Mercredi 22 décembre 2021* • Le Journal Les 2 vallées • N° 148 • journalles2vallees.ca **Suivez-nous sur** 

F FENPRO

PORTES ET FENÊTRES

De l'intérieur ou de l'extérieur, Fenpro vous permet de regarder vos décorations de Noël en tout temps!

Que vous souhaiter de mieux qu'une parfaite santé pour vous et vos proches, de la prospérité et de la passion dans vos activités et de l'amour autour de vous durant toute l'année...

Un merci spécial à tous les membres de l'équipe Fenpro qui ont relevé tous les défis !

Joyeuses Fêtes à tous !

819 516-1117 | fenproinc@gmail.com | 181-B, rue Principale à Saint-André-Avellin