



# Le VALBOISIEN

*Mon journal...*

Vol. 6, No 3

Bulletin municipal d'information

Avril 2021

**Bricolage Fêtes des mères**

**Camp de jour**

**Concours Fêtes des mères**

**Folle course familiale  
(FCF 4.5 k)**



# Services municipaux



## HÔTEL DE VILLE

595, route, 309, Val-des-Bois  
(Québec) J0X 3C0  
Téléphone : 819 454-2280  
Site internet : [www.val-des-bois.ca](http://www.val-des-bois.ca)  
Heures d'ouverture :  
Lundi au jeudi:  
9 h à 12 h et 13 h à 16 h

## Bureaux administratifs

Anik Morin, Directrice générale  
[dg@val-des-bois.ca](mailto:dg@val-des-bois.ca)  
Marlene Nontell, Adjointe adm.  
[mun@val-des-bois.ca](mailto:mun@val-des-bois.ca)  
Valérie Tétreault, Adjointe adm.  
[admin@val-des-bois.ca](mailto:admin@val-des-bois.ca)

## Urbanisme et environnement

Roxane Blanchard, Inspectrice  
[insp@val-des-bois.ca](mailto:insp@val-des-bois.ca)  
Andréane Sarrazin, Aide-inspectrice  
[adminsp@val-des-bois.ca](mailto:adminsp@val-des-bois.ca)

## Travaux publics

Pierre Thibault, Inspecteur  
[voirie@val-des-bois.ca](mailto:voirie@val-des-bois.ca)

## Service de sécurité incendie

Marc Sarrazin, Directeur  
[incendie@val-des-bois.ca](mailto:incendie@val-des-bois.ca)

## BIBLIOTHÈQUE

Josée Prévost, responsable  
[biblio@val-des-bois.ca](mailto:biblio@val-des-bois.ca)

Heures d'ouverture de la biblio:

Lundi : 18 h à 20 h  
Mercredi : 10 h à 12 h et 18 h à 20 h  
Vendredi : 18 h à 20 h  
Samedi : 10 h à 13 h

## CENTRE COMMUNAUTAIRE, LOISIRS, CULTURE ET RESSOURCE JEUNESSE,

Manon Bourque, Responsable  
[loisirs@val-des-bois.ca](mailto:loisirs@val-des-bois.ca)

121, chemin du Pont-de-Bois  
Val-des-Bois (Québec) J0X 3C0  
Téléphone : 819 454-2280 poste 3067  
Code Wifi : sourires

## CONSEIL MUNICIPAL

Roland Montpetit, Maire  
[maire@val-des-bois.ca](mailto:maire@val-des-bois.ca)  
Siège vacant, Conseiller #1  
[conseiller1@val-des-bois.ca](mailto:conseiller1@val-des-bois.ca)  
Adolf Hilgendorff, Conseiller #2  
[conseiller2@val-des-bois.ca](mailto:conseiller2@val-des-bois.ca)  
Maurice Brière, Conseiller #3  
[conseiller3@val-des-bois.ca](mailto:conseiller3@val-des-bois.ca)  
Jean Laniel, Conseiller #4  
[conseiller4@val-des-bois.ca](mailto:conseiller4@val-des-bois.ca)  
Clément Larocque, Conseiller #5  
[conseiller5@val-des-bois.ca](mailto:conseiller5@val-des-bois.ca)  
Jessica Maheu, Conseillère #6  
[conseiller6@val-des-bois.ca](mailto:conseiller6@val-des-bois.ca)

## COMITÉ DU JOURNAL

Jean Laniel  
Jessica Maheu  
Diane Martin  
Valérie Tétreault  
[journal@val-des-bois.ca](mailto:journal@val-des-bois.ca)

**EN CAS D'URGENCE COMPOSEZ LE 911**

## COORDONNÉES UTILES

S.Q. : 819 310-4141 ou \*4141

SOPFEU : 1 800 463-3389

Anti-Poison : 1 800-463-5060

Info Santé : 811

C.L.S.C. : 819 454-2355 poste 2525

CHSLD Papineau : 819 986-3341

Hydro-Québec : 1 800 790-2424

MRC Papineau : 819 427-6243

Urgence municipale : 819 598-2176

# Mot du maire

Bien le bonjour Valboisiens,

J'aime débiter les éditions du Valboisien par de bonnes nouvelles et avril ne fait pas exception. C'est avec beaucoup d'enthousiasme qu'on vous annonce le retour de notre camp de jour qui se tiendra du 28 juin au 20 août prochain aux installations du Centre communautaire pour les familles de Val-des-Bois et de Bowman. À cet effet nous apprécions grandement pouvoir compter sur les services de Stéphanie Prescott qui a bien voulu accepter le défi de superviser la gang de marmots qui s'y présenteront cet été ainsi que les deux moniteurs qui se joindront à elle. Sa présence nous rassure quant au succès que connaîtra cette activité.

Nous vous confirmons également que la folle course familiale (FCF 4.5 km) nous revient avec un parcours bonifié de nouvelles épreuves. Elle se tiendra le 31 juillet prochain dans le respect des règles de la santé publique qui seront en place à ce moment. De plus, nous vous proposons la création d'un nouveau club de marche qui vous fera découvrir les merveilleux attraits de nos paysages tout en vous permettant de garder la forme. Tous les détails relatifs à ces activités et biens d'autres concours sont rapportés plus loin dans cette édition.

C'est fou comme ça bouge à Val-des-Bois. Les demandes de permis pour nouvelles constructions et rénovations se succèdent et nous ne sommes qu'en avril. De nouveaux commerces se pointent et d'autres sont pressentis. Nous espérons fortement pouvoir vous les confirmer dans un avenir rapproché. C'est du jamais vu.

C'est plaisant de pouvoir récolter l'effort des dernières années et d'en faire part dans un journal local qui a vu le jour en août 2016, suite à une consultation populaire auprès de notre communauté qui revendiquait qu'on se prenne en main et qu'on tienne compte de leurs aspirations. Je me permets cette remarque afin de souligner l'apport considérable et remarquable que madame Diane Martin, citoyenne à la retraite et ex-conseillère, a donné à notre journal le Valboisien. Tu as choisi, Diane, de tourner la page et de regarder ton bébé prendre son envol. Merci grandement de lui avoir montré le chemin, c'est très apprécié.

À tous ceux qui ont participé au rallye des cocos de Pâques le 28 mars dernier et aux organisateurs, bravo! Vous étiez plus de 150 personnes déployées sur 94 km de routes de nos deux municipalités à la recherche d'indices conduisant au coffre au trésor pour les tout-petits. Un succès incontestable malgré la pluie persistante.

Toute notre équipe municipale vous souhaite de passer une agréable fête de Pâques malgré cette troisième vague décourageante.

**Val-des-Bois j'y crois. Et toi?**

*Roland Montpetit*



# Services municipaux

## Séance du conseil en ligne

Afin d'obtenir le lien pour la rencontre, vous devez en faire la demande par courriel au dg@val-des-bois.ca, avant 18 h, le jour de la séance.

Vous avez également la possibilité de nous transmettre vos questions au Conseil par courriel et selon les mêmes délais.



**Prochaines séances :**

**le mardi 6 avril 2021**

**le mardi 4 mai 2021.**



## *Départ du comité du journal - Diane Martin*

TEXTE : ÉQUIPE MUNICIPALE

Été 2016 : Un comité est formé pour travailler sur la mise en place d'un bulletin municipal d'information. À sa tête ; Diane Martin, conseillère au siège #1.

Août 2016 : La première édition du Valboisien est distribuée à l'ensemble des résidents permanents.

Depuis, c'est cinquante-deux éditions qui ont vu le jour. Cinquante-deux éditions auxquelles Diane Martin a participé (excluant celle de décembre 2020 qui a été publiée sans passer sous son œil de lynx et qui ironiquement fût rempli de fautes – on s'en excuse d'ailleurs).

En près de cinq ans, il y en a eu des articles. C'est plus de 1 300 pages de contenu qui ont été lues, corrigées, mises en page et publiées. C'est un comité qui a changé, des façons de fonctionner qui ont évolué, des dates de tombées plus ou moins respectées, des appels téléphoniques répétés et une collaboration plus qu'appréciée.

Malgré la fin de ton mandat de conseillère, tu as continué à contribuer activement au Valboisien. Aucun mot ne pourrait exprimer la gratitude et l'appréciation de la Municipalité face à ton implication au sein du comité du journal.

Merci Diane.

Merci de ta disponibilité.

Merci d'avoir partagé tes connaissances.

Merci pour tes idées.

Merci pour ta gentillesse.

Comme disait le Dr Seuss,

**"Ne pleure pas  
parce que c'est  
fini, mais souris  
parce que c'est  
arrivé."**

# Services municipaux

## VOTRE AFFICHEUR

PEUT ÊTRE **TROMPEUR**

• AGENCE DU GOUVERNEMENT

APPEL NON SOLLICITÉ

**FAUX** REPRESENTANT

INDICE : IL VOUS RÉCLAME DES IMPÔTS IMPAYÉS

**FAUX** POLICIER

INDICE : IL VOUS EXIGE DE L'ARGENT OU DES CARTES-CADEAUX

PRESSION

• SERVICE DE POLICE  
• INSTITUTION BANCAIRE

URGENCE D'AGIR

**FAUX** CONSEILLER

INDICE : IL VOUS DEMANDE DES INFORMATIONS PERSONNELLES OU BANCAIRES

Initiative de la Table de concertation des aînés Beauharnois-Salaberry

**REFUSEZ! DITES NON!**  
RACCROCHEZ ET SIGNALEZ LA FRAUDE



310-4141

ou

\*4141

CENTRE ANTIFRAUDE DU CANADA

[www.antifraudecentre-centreantifraude.ca](http://www.antifraudecentre-centreantifraude.ca)

1 888 495-8501

SOJO  
soloo.design

© COPYRIGHT 2020 - Tous Droits Réservés

# Urbanisme et environnement

## Vente de végétaux jusqu'au 29 avril

### Cornus alba kesselringi 2g



11<sup>75</sup> \$

H : 1.75 m | L : 1.5 m

Excellent choix renaturalisation et bandes riveraines,  
Attire les oiseaux  
S'adapte à tous les sols et les niveaux ensoleillement

### Echinacea cheyenne spirit 1g



12<sup>00</sup> \$

H : 65 cm | L : 65 cm | Soleil

Plante polyvalente résistante à tout type de sol et  
d'ensoleillement  
Attire les oiseaux et les papillons

### Aronia Melanocarpa A magic 2g



11<sup>50</sup> \$

H : 1.5 m | L : 1.5 m | Soleil mi-soleil

Attire les papillons, excellent choix pour les bandes  
riveraines, fruits comestibles.

### Aster alpinus Happy End 2g



12<sup>00</sup> \$

H : 30 cm | L : 45 cm | Plein soleil

Tolère les sols pauvres, attire papillons et oiseaux

### Myrica Gale 2g



10<sup>50</sup> \$

H : 1.5 m | L : 1.75m | Soleil, mi-ombre

Tout type de terrain, la plante de choix pour la  
renaturalisation, les bandes riveraines et les talus peu  
importe le dénivelé .

### Cephalantus occidentalis 2g



12<sup>75</sup> \$

H : 2 m | L : 3 m | Soleil, mi-ombre

Renaturalisation, milieu humide  
Attire les papillons et oiseaux  
Très odorant

### Chrysanthemum M. Pink 1g



11<sup>00</sup> \$

H : 80 cm | L : 100 cm | Plein soleil

Attire les papillons et les oiseaux

### Elaeagnus Commutata 2g



12<sup>75</sup> \$

H : 2m | L : 3 m | Plein soleil

Fleur jaune odorante, résistant au chevreuil, parfait  
pour les talus et les sols mis a nu

### Euonymus alatus C Fire 2g



18<sup>00</sup> \$

H : 2 m | L : 2 m

Tout type de sol et d'ensoleillement  
Attire les oiseaux et protège les sols pauvres

# Urbanisme et environnement

## Vente de végétaux jusqu'au 29 avril

### Miscanthus Sinensis 2g



13<sup>00</sup> \$

H : 2 m | L : 1 m | Soleil, mi-soleil

Tout type de sol, résistance à la sécheresse

Attire les oiseaux

Excellents pour créer zone ombre

### Uva Ursi Vancouver jade 1g



13<sup>25</sup> \$

H : 30 cm | L : 100 cm | Soleil, mi-soleil

Excellent choix renaturalisation et bandes riveraines,

Attire les oiseaux

### Paniculata Unique 2g



13<sup>25</sup> \$

H : 2m | L : 2 m | Soleil, mi-soleil

Attire les oiseaux et les papillons

**\*Arbuste emblème\***



## Bon de commande - Vente de végétaux 2021

Nom : \_\_\_\_\_ Numéro de téléphone : \_\_\_\_\_

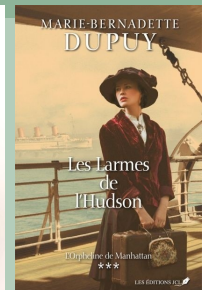
Végétal	Quantité	Prix unitaire	Prix total
Cornus alba kesselringi 2gallons		11.75 \$	
Echinacea cheyenne spirit 1gallon		12.00 \$	
Aronia Melanocarpa A magic 2gallons		11.50 \$	
Aster alpinus Happy End 2gallons		12.00 \$	
Myrica Gale 2gallons		10.50 \$	
Cephalantus occidentalis 2gallons		12.75 \$	
Chrysantemum M. Pink 1gallon		11.00 \$	
Elaeagnus Commutata 2gallons		12.75 \$	
Euonymus alatus C Fire 2gallons		18.00 \$	
Miscanthus Sinensis 2gallons		13.00 \$	
Uva Ursi Vancouver jade 1gallon		13.25 \$	
Paniculata Unique 2gallons		13.25 \$	
<b>Total :</b>			

Retournez le directement à la Municipalité, par la poste ou par courriel au [mun@val-des-bois.ca](mailto:mun@val-des-bois.ca)

# Bibliothèque

## NOUVEAUTÉS DU MOIS

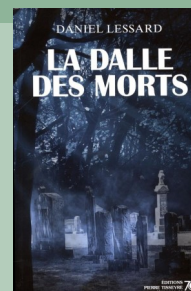
## SÉRIES À LIRE



## DVD



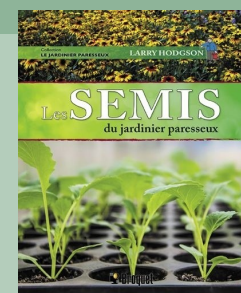
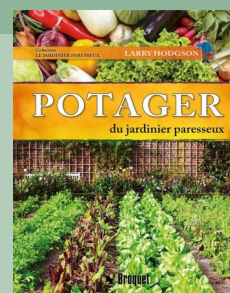
## POLARS



## ROMANS



## JARDIN



## JEUNESSE



VEUILLEZ PRENDRE NOTE QUE LA BIBLIOTHÈQUE SERA  
FERMÉE DU VENDREDI 2 AVRIL AU LUNDI 5 AVRIL  
INCLUSIVEMENT.

# Bibliothèque

## Concours *Soyez le 70<sup>ième</sup> usager*

Dès le 1<sup>er</sup> avril 2021, soyez la 70<sup>ième</sup> personne à venir à la bibliothèque et gagner un certificat-cadeau de 50 \$ à la Librairie Rose-Marie.

**POUR PARTICIPEZ, IL SUFFIT DE SE RENDRE À LA BIBLIOTHÈQUE.**

*Vous devez être membre de la bibliothèque de Val-des-Bois/Bowman ou encore le devenir.*

Annonce du gagnant le mercredi 2 juin 2021

*Politique disponible à la bibliothèque*

## *Nouveau jeu en ligne - Chasse aux œufs de Pâques!*



Pour Pâques, votre BIBLIO vous offre une chasse aux œufs grâce à un tout nouveau jeu en ligne, « Chocolat », le lapin de Pâques. Accessible au [www.reseaubibliooutaouais.qc.ca/fr/ressources-numeriques](http://www.reseaubibliooutaouais.qc.ca/fr/ressources-numeriques) sous Jeux d'évasion numériques.

Le but du jeu? Trouver tous les œufs cachés et ce qu'ils contiennent. Comme pour les jeux d'évasion, vous pouvez imprimer les indices et les cacher un peu partout, mais pourquoi ne pas ajouter un petit chocolat collé aux indices pour rendre la chasse encore plus savoureuse?

À la fin, les participants pourront décorer leur propre œuf de Pâques avec une activité interactive et continuer les festivités à l'aide de notre cahier de coloriage disponible sur le site web.

**Disponible uniquement du 28 mars au 11 avril 2021.**

Amusez-vous avec Chocolat, le lapin de Pâques!

## *Conférences en ligne gratuite avec une nutritionniste*

Ces conférences avec Hélène Laurendeau constituent un moment privilégié pour apprendre et échanger directement avec une nutritionniste chevronnée.

### **Bien manger à petit prix**

26 avril 2021 de 14 h à 15 h 15

<https://www.reseaubibliooutaouais.qc.ca/fr/activites-en-ligne/146/bien-manger-a-petit-prix-avec-helene-laurendeau>

### **L'Italie racontée en six coups de cœur gourmands**

12 mai 2021 de 19 h à 20 h 15

<https://www.reseaubibliooutaouais.qc.ca/fr/activites-en-ligne/145/l-italie-racontee-en-6-coups-de-c-ur-gourmands-avec-helene-laurendeau>



**Hélène Laurendeau**  
Nutritionniste

À la une...

BRICOLAGE  
POUR LA FÊTE DES MÈRES  
CRÉATION D'UNE CARTE ET DE BOMBES DE BAIN

LE SAMEDI 8 MAI

9 H 30 POUR LES 3 À 6 ANS | 11 H POUR LES 7 À 12 ANS

AU CENTRE COMMUNAUTAIRE OU VIA ZOOM

(SELON LES DIRECTIVES DE LA SANTÉ PUBLIQUE)

INSCRIPTION AU PLUS TARD LE 3 MAI

AU LOISIRS@VAL-DES-BOIS.CA

OU AU 819 454-2280 POSTE 3070

INSTRUCTIONS TRANSMISES

LORS DE L'INSCRIPTION



À la une...

# Camp de jour Val-des-Bois/Bowman



*Je cultive, nous nous cultivons...*

## SOIRÉE D'INSCRIPTION

LE 20 AVRIL 2021

AU 595, ROUTE 309

DE 18 H À 20 H

Vous aurez besoin de:

- ◇ Formulaire d'inscription
- ◇ Dépôt de 160 \$ par enfant

*\*Après cette date, les inscriptions se feront au bureau municipal selon les disponibilités.*

28 JUIN - 20 AOÛT 2021

Pour les jeunes de 5 à 12 ans au Centre communautaire



### CAMP DE JOUR

8 h 30 h à 16 h (60 \$ par semaine)

### SERVICE DE GARDE

7 h à 8 h 30 et 16 h à 17 h



### SEULEMENT 30 PLACES DISPONIBLES

Priorité aux enfants de Val-des-Bois et de Bowman jusqu'au 20 mai 2021.

### FORMULAIRE D'INSCRIPTION

Disponible sur le site web au [www.val-des-bois.ca](http://www.val-des-bois.ca) et au bureau municipal.

**PEU IMPORTE LES MESURES À PRENDRE RELATIVEMENT À LA PANDÉMIE...  
NOUS SERONS PRÉSENTS POUR VOUS!**

Pour toutes questions, veuillez contacter Manon au 819 454-2280 poste 3070 ou au [loisirs@val-des-bois.ca](mailto:loisirs@val-des-bois.ca)

À la une...

À l'occasion de la fête des Mères

**CONCOURS**

**UNE MÈRE**

**EXTRAORDINAIRE**

Faites nous parvenir, avant le 25 avril un court texte (75 mots maximum), avec ou sans photo, nous présentant la femme qui selon vous se mériterait ce titre. Il peut s'agir de votre grand -mère, mère, sœur, amie ou autre.

Tous les textes et photos reçus seront publiés dans les journaux locaux.

Le 6 mai un nom sera tiré au hasard parmi toutes les nominations reçues et l'heureuse gagnante sera annoncée sur les Facebook des municipalités. De plus elle se méritera un certificat cadeau chez Monica Peck, esthéticienne, d'une valeur de 225 \$ pour les soins de son choix.

Vous pouvez envoyer vos textes par courriel au [loisirs@val-des-bois.ca](mailto:loisirs@val-des-bois.ca) ou les déposer au bureau municipal.

Bonne chance!

**À GAGNER**

**225\$**

**DE SOINS AU CHOIX**

**CHEZ MONICA PECK ESTHÉTICIENNE**

À la une...

# FCF 4.5k

Folle course  
Familiale



**À vos espadrilles, prêt, partez...**

Réservez le 31 juillet 2021 à votre agenda pour une course hors du commun!

Une course accessible pour toutes les catégories d'âges et toutes les conditions physiques! Des moments drôles, d'autres collants, de la boue, de la mousse et beaucoup plus à découvrir en vous abonnant à la page Facebook *FCF 4.5k* afin d'obtenir des primeurs au cours des prochaines semaines et mois.

L'évènement et les obstacles respecteront les normes établies par la santé publique relativement à la pandémie de Covid-19.

Vous êtes une des 200 personnes ayant participé à la dernière édition? Préparez-vous! L'édition 2021 sera encore plus folle avec de nouveaux défis encore plus amusants!

**BILLETS EN VENTE DÈS LE 15 MAI 2021**

# Activité

## *Je marche, tu marches, nous marchons.....*

TEXTE DE : MANON BOURQUE

La marche est une activité physique populaire auprès des Québécois et est peu coûteuse.

Toutes les raisons sont bonnes pour marcher : réfléchir, garder la forme, favoriser une meilleure digestion, observer la nature et même rencontrer des amis. La marche peut se pratiquer en groupe ce qui signifie; amitié, sécurité, assiduité, valorisation et motivation.

### LES BIENFAITS DE LA MARCHÉ SUR LA SANTÉ :

Réduit le risque de maladie du cœur et d'accident vasculaire cérébral

Fait baisser la tension artérielle

Améliore la condition physique

Soulage les maux de dos

Diminue le taux de cholestérol sanguin

Augmente la densité osseuse

Favorise un bon sommeil

Elle améliore également **la santé mentale**, surtout quand vous marchez en bonne compagnie et dans un endroit agréable. Elle réduit également la dépression et l'anxiété.

### Que penseriez-vous d'un club de marche?

Nous sommes choyés à Val-des-Bois et Bowman, car il y a de très beaux endroits pour pratiquer la marche en groupe.

Nous désirons savoir qui serait intéressé à former un Club de marche ou si vous y participeriez?

Quels seraient vos besoins? Vos disponibilités? La parole est à vous!

Vous pouvez m'écrire à [loisirs@val-des-bois.ca](mailto:loisirs@val-des-bois.ca) ou me rejoindre par téléphone au 819 454-2280 poste 3070.

### Le printemps rime avec grand ménage!

Nous tenons à vous informer que nous **prévoyons** organiser une méga vente de garage samedi le 29 mai dans le stationnement municipal (à côté de l'église).

### Commencez à rassembler vos articles!

Suivez-nous dans votre prochain numéro du journal local pour plus de détails!

Nous serons en mesure de confirmer si les directives et recommandations gouvernemental, concernant la covid-19, nous permettent la tenue de l'évènement.

Comme l'an dernier, une équipe sera sur place afin d'assurer le respect des directives de la santé publique.

**Bon ménage à tous!**

**VENTE DE  
GARAGE  
COMMUNAUTAIRE**

# Activité

## Retour sur la journée internationale de la femme

TEXTE : MANON BOURQUE

Pour rendre hommage aux femmes, nous avons proposé un exercice d'écriture aux citoyennes de Val-des-Bois et Bowman.

Un comité composé de quatre femmes, deux de chaque municipalité et d'âges différents, a eu comme mandat de choisir leurs 2 coups de cœur parmi les textes reçus.

Merci à toutes les participantes pour ces écrits très différents, mais tellement inspirants.

Toutes nos félicitations aux gagnantes.

### LETTRE À LA VIE

TEXTE DE : LYNE DUBUC

Chère Vie,

Je t'écris aujourd'hui pour te donner, enfin, quelques nouvelles. Tu me pardonneras de ne pas t'avoir fait signe avant mais j'étais occupée à naviguer dans tes aléas.

J'ai envie de te faire un petit compte rendu de ce que tu as été pour moi mais aussi et surtout pour te dire comment j'ai relevé tes défis qui, je te jure, n'ont pas toujours été de tout repos. Je sais que ce que tu m'as envoyé comme difficulté, c'était toujours dans le but de me dépasser, de trouver mon propre chemin afin d'apprendre qui je suis et qui je choisisais devenir.

Je t'entends déjà pouffer de rire à l'idée de me voir me frayer péniblement une voie. Tu savais très bien qu'en m'amenant ici en tant que Femme, le chemin à parcourir serait tout, sauf facile. Toutes celles qui sont passées ici avant moi et même celles qui ont pataugé à mes côtés pourraient en témoigner.

Mais malgré tout ce que tu m'as imposé, toutes les difficultés que tu as mises sur mon passage, tous les défis que tu m'as lancés et les embuches que j'ai dû surmonter, je n'y changerais rien. Ah, la Vie, tu es surprise? Es-tu toi-même passée par un chemin similaire? Croyais-tu une seule seconde que je n'y arriverais pas?

Bien sûr que non! Je n'ai aucun doute que les périple que j'ai dû traverser, tu savais que j'étais à la hauteur et que je saurais relever tous ces défis.

Même si parfois je suis tombée, même si parfois j'ai eu envie de tout foutre en l'air, même si parfois je ne me sentais pas à la hauteur, j'ai toujours fini par trouver la force de me battre pour remporter la bataille. Aussi, j'ai appris qu'il était préférable de vaincre la peur, les doutes et la douleur, ce qui m'a incité à ne jamais baisser les bras. Aussi, je n'ai jamais baissé les bras parce que toi, la Vie, tu as décidé de mettre sur mon chemin d'autres Femmes, d'autres âmes qui m'ont aidée à me relever et à avoir confiance en moi, à continuer malgré la souffrance et les difficultés.

Tu sais quoi? Si tu ne m'avais pas fait « subir » toutes ces épreuves, il n'y a aucun doute dans mon esprit que je ne serais jamais devenue celle que je suis aujourd'hui, celle que tu voulais sans doute que je devienne. Celle qui a su, à travers ces périple, trouver TON sens, trouver ma voie aussi mais surtout, trouver le bonheur.

Aussi, je veux que tu saches que j'en suis venue à la conclusion que c'est un grand privilège que de naître femelle. Essentiellement, ce qui nous distingue de nos pairs masculins, c'est que c'est par nous, les Femmes, que tu passes pour perpétuer l'espèce. C'est par notre corps que tu te permets de nous envoyer des enfants appelés à devenir des compagnes, des amies, des chercheuses mais aussi des compagnons, des frères, des savants de tout acabit.

# Activité

Je ne saurais terminer ce message sans souligner toutes les opportunités, toutes les chances et toutes les occasions que tu m'as données de grandir, pour me dépasser et pour contribuer à améliorer ce que je suis en mesure de changer. Merci de m'avoir donné l'intelligence de reconnaître ces occasions que j'ai saisies au passage, mais je t'avoue que parfois aussi, je les ai saisies au bond, à la toute dernière minute.

Je t'imagine sourire en lisant cette conclusion, je t'imagine être fière de savoir que malgré tout, j'ai su m'accomplir et me dépasser dans cette grande aventure. J'ai compris bien des choses au fil du temps. Entre autres, j'ai compris que ma mission consistait à apporter une contribution, si infime soit-elle, à rendre ce monde meilleur, à l'instar de toutes les femmes du monde.

Bien que cette missive se veuille une réflexion personnelle, je t'assure, à quelques nuances près, qu'elle est le reflet de ce que toutes mes sœurs ont connu comme péripétie dans ce bas monde. Certaines ont connu pire, d'autres ont connu mieux mais nous avons chacune connu notre part de tribulations et de victoires dans cette expédition. Même si mes semblables ne t'ont pas toutes fait part de leur expérience, ça devrait ressembler en plusieurs points à chacun de leur vécu. Bref, tu as de quoi être fière de mon espèce !

Merci la Vie de m'avoir offert cette chance unique et continu ton œuvre, ce monde ne s'en porte que mieux !

Ta fille qui t'aime.

## SUPER WOMAN



TEXTE DE : SONIA PÉTRIN POULIN

À toi, la *Wonder woman* du quotidien. Tu n'as pas de cape ni de costume ultra sexy et moult aux couleurs frappantes. Tu ne voles pas ni te déplaces à la vitesse de la lumière. On n'a pas fait de film sur toi et pourtant, tu es digne de mention!

Je parle à toi la femme qui a un quotidien assez rempli, la maman qui dévoue corps et âme au bien-être de la maisonnée, la femme d'affaires qui ne compte même plus ces heures au boulot, la personne qui passe le bonheur des autres avant le sien, la citoyenne toujours prête à s'impliquer au sein de sa communauté.

Tu sais, tu es une créature hors du commun, tu n'es pas parfaite loin de là (personne d'autre ne l'ait d'ailleurs) mais tu donnes le meilleur de toi au quotidien.

Un instant, tu es légèrement maquillée et bien mise l'instant d'après tu as un chignon décoiffé et un pantalon de sport. Tu as plusieurs rôles dans la vie et tu t'affiches sous différentes couvertures, tel un super héros.

Avec le temps, tu es devenue une pro de l'horaire chargé. Aucune minute n'est perdue avec toi, tu sais comment mettre à profit chacune de celle-ci. Mais il y a des journées où tu te sens totalement dépassée, tu as l'impression de n'arriver à rien, tu te sens impuissante face aux péripéties qui se présentent. Ne baisse pas les bras, tu accomplis de grandes choses et tu dois accepter qu'il soit impossible de tout contrôler.

Tu es si absorbée par le quotidien, que pour toi une grippe ce n'est rien. Tu sais que tu es capable d'endurer beaucoup plus. En te mettant au monde, on a fait de toi une guerrière. Tu réussiras à surmonter tes hormones qui te joueront des tours, à contrôler l'excès émotionnel qui s'empare de toi. On nous a conçus avec beaucoup de complexité, de finesse et d'ingéniosité.

Pour certaine, la fatigue est devenue un mode de vie et non un état psychologique. Tu as appris à la contrôler et l'intégrer à ton quotidien. Certains ne comprendront pas tout ce que tu peux accomplir et traverser en 24 heures. Certains oseront même dire que tu n'en fais pas suffisamment. Ils te jugeront et minimiseront tes efforts, mais au fond de toi n'oublie jamais le merveilleux travail que tu accomplis chaque jour.

Car tu es une **SUPER WOMAN**.

# Activité

## HOMMAGE À MA GRANDE AMIE,

### HUGUETTE DUBUC, DÉCÉDÉE DURANT LA PANDÉMIE.

TEXTE DE : MARIE-PAULE CYR

Prix de participation

Le 25 novembre 2020 restera gravé dans ma mémoire...elle était mon amie, celle avec qui j'ai partagé de précieux moments et ça même la veille de son décès alors qu'elle dormait paisiblement. J'étais seule avec elle, je lui ai parlé pendant plus d'une heure, lui relatant tellement de bons souvenirs et la suppliant de partir le cœur léger, sans regret et avec l'assurance de mon amitié éternelle. Elle n'a jamais cligné de l'œil, mais j'ai la conviction qu'elle m'entendait...sa respiration était calme, elle était sereine et attendait paisiblement l'arrivée de Claude, son conjoint, pour enfin briller dans la lumière.

Cette invitation à écrire me permet une forme d'exutoire qui me libère d'une pression intérieure, car c'est à elle que je tiens à faire plaisir, je désire tellement lui dire qu'elle me manque et que sa bonne humeur et sa folie sont encore là lorsque je regarde sa photo. Je veux surtout lui redire que je ne l'oublierai jamais.



## Retour sur la chasse aux cocos

### Rallye 28 mars 2021



TEXTE : MANON BOURQUE

Malgré une journée pluvieuse, la chasse aux cocos en formule rallye automobile fut un grand succès. C'est plus de 150 personnes, une quarantaine de voitures, qui ont chassé les cocos en parcourant les municipalités de Val-des-Bois et Bowman sur une distance de 94 km.

À la découverte du coffre au trésor, bien garder par Jeannot Lapin, les jeunes ont reçu des œufs en chocolat. Également, six lapins en chocolat furent tirés au sort parmi tous les enfants participants ainsi que deux certificats cadeaux de 30 \$ chacun provenant du Dépanneur Bowman et la Station Sport Nature qui ont pris leur part parmi les parents participants.

Merci à tous les pilotes et participants du rallye de la chasse aux cocos!



# À vous la parole

## *Youppi!*

TEXTE : SYLVIE THIBAUT

Sous haute supervision, à 2 mètres de distance bien mesurés, le masque bien ajusté, nous avons pu voir Mom pour la première fois depuis le 12 décembre 2020.

Elle va très bien étant donné son grand âge. À 97 ans, elle est maintenant devenue la doyenne de sa résidence.

Nous avons eu une agréable visite bilingue, car Mom n'a pas oublié l'anglais et le parle encore très couramment. Nous y tenons d'ailleurs beaucoup et la causons bilingue à chacune de nos rencontres. Elle fait dire « bonjour » aux gens dont elle se souvient.

Le printemps hâtif qui s'installe actuellement amène la réjouissance au cœur des gens. C'est plaisant à observer et à vivre aussi, surtout après toute une année passablement recluse.

J'ai commencé à réfléchir aux plantations printanières, mais je ne pars rien dans la maison cette année. J'ai remarqué depuis 2 ans que ça prend beaucoup de temps et de place, je perds la majorité de mes semis avant de les transplanter dehors et je me retrouve, de toute façon, aux Serres Jomelico. Quel supplice!! En fait, mon supplice à cet endroit est la modération sous toutes ses formes....

La municipalité offre aussi un beau choix de vivaces à très bon prix aux Valboisiens.

Entre tous les centres de vente de plantes où les gens peuvent s'approvisionner de quoi fleurir leur environnement immédiat, le village devrait être beau et coloré cet été.

Le printemps est aussi synonyme de ménage!

Après une première expérience plutôt médiocre et décevante d'entretien ménager, j'étais restée avec un goût amer et passablement anxieuse de confier mon grand ménage du printemps.

Mais, grâce à la célérité et au professionnalisme de ma nouvelle « Jos Ménage », je suis parfaitement satisfaite de ses bons soins à notre maison.

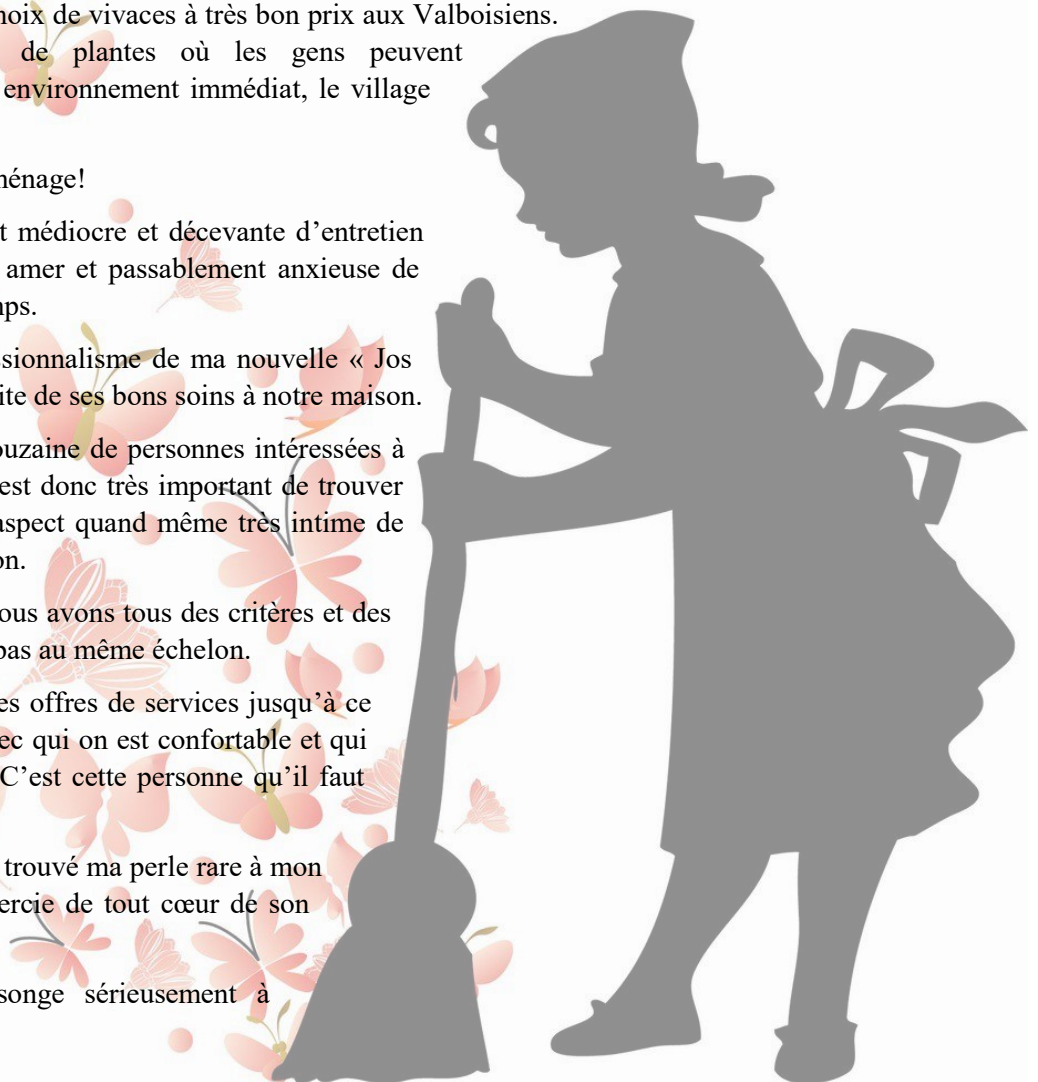
Présentement, il y a au moins une douzaine de personnes intéressées à faire des ménages à Val-des-Bois. Il est donc très important de trouver la bonne personne à qui confier cet aspect quand même très intime de notre vie qu'est le ménage de la maison.

Mais c'est pas toujours évident, car nous avons tous des critères et des niveaux de propreté très différents et pas au même échelon.

Il faut persévérer et essayer différentes offres de services jusqu'à ce que l'on trouve la bonne personne avec qui on est confortable et qui donne le service auquel on s'attend. C'est cette personne qu'il faut ensuite garder précieusement.

Je me trouve super chanceuse d'avoir trouvé ma perle rare à mon deuxième essai seulement. Je la remercie de tout cœur de son dévouement.

Elle est tellement bonne que je songe sérieusement à l'adopter.....



# Organismes

## Déclarations de revenus

TEXTE : DIANE GUY

La période pour produire vos déclarations de revenus approche à grands pas. Nous sommes inscrits pour une troisième année au Programme Communautaire Bénévole en Matière d'Impôt (PCBMI) des gouvernements. Nous offrirons le service des déclarations de revenus pour les familles à faibles revenus à compter du 1<sup>er</sup> mars 2021. Vous pouvez obtenir plus de renseignements en communiquant avec Diane Guy au 819 454-2974.

\* Les critères d'admissibilités ont exceptionnellement été élargis. Communiquez avec nous afin de savoir si vous pouvez profiter du service.



## Liste des organismes

 <b>Association des pompiers volontaires</b> Pierre Thibault, président	 <b>Club de l'Âge d'Or « Les Bons Copains »</b> Hélène Madore, présidente 819 454-2036	 <b>Festival Country Bowman Val-des-Bois</b> 819 661-0563
<b>Association de propriétaire pour la protection du lac de l'Argile</b>  Andre Beauchamp chezAPPLA@gmail.com	 <b>Club de chasse et pêche</b> Roxane Blanchard chassepeddbb@hotmail.com	<b>La Mie du Partage</b> Diane Guy, présidente 819 454-2974
 <b>Cercle de Fermières</b> Denise Dubois, présidente 819 454-2008	<b>Comité des Loisirs</b>  Annik Lachaine, présidente 819 208-6595	<b>Mouvement Arts et Culture</b>  Anne Trépanier, présidente 819 454-6766
 <b>Chevaliers de Colomb, Conseil 6045</b> Richard Bastien, grand chevalier 819 454-2640	<b>La Fabrique</b> Céline Vadnais, présidente 819 454-2310	 <b>La voix des Parents</b> Kim Beaulieu 819 918-4053

# Avril 2021



DIMANCHE	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
28	29	30	31	1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	1



Date limite  
Concours fête  
des mères (p.11)



Collecte ordures



Collecte recyclage



Séance du conseil



Bibliothèque



Taxes municipales

