

GAGNE
ton *crédit-voyage*
avec L'Hebdo Journal

VOIR PAGE 6

À GAGNER
1500\$

en crédit-voyage
chez
Voyages Arc-en-ciel
EXPÉRIENCES - DÉCOUVERTES

>41344-6



Elle joue avec le Vert et Or du Séminaire St-Joseph

TATIANA DEBLOIS FAIT SA PLACE

PAGE 14

(Photo Jonathan Cossette)

Droit de préemption

15 propriétés privées ciblées pour développer du logement social

Page 5

Présentations voyages

Samedi 15 février dès 11 h

Hôtel Travelodge à Trois-Rivières

Europe

Afrique

Amérique



Plus de 25 destinations
en Amérique, Europe et Afrique
Croisières en Australie/Nouvelle Zélande et Portugal/Espagne

RÉSERVEZ SUR PLACE ET
COUREZ LA CHANCE DE GAGNER
l'un des 8 crédits de 250\$



Voyages Arc-en-ciel

Horaire des présentations :

ou [voyagesarcenciel.com](https://www.voyagesarcenciel.com)

Enjeux climatiques et énergie : mieux consommer et produire plus d'électricité renouvelable



Le Québec entre dans une nouvelle phase en matière d'énergie. Après des années de surplus d'électricité, la demande croissante en électricité renouvelable, cruciale pour lutter contre les changements climatiques, nous invite à réévaluer notre manière de consommer. Ce défi collectif est l'occasion de repenser nos habitudes et, ensemble, de bâtir un avenir énergétique durable.

Hydro-Québec sort d'une période de surplus, c'est-à-dire qu'elle était en mesure de produire davantage d'électricité que ce qui était nécessaire pour répondre à tous les besoins au cours des dernières années. Mais cette ère est terminée, et les besoins en électricité renouvelable au Québec vont presque doubler d'ici 2050.

POURQUOI UNE HAUSSE DE LA DEMANDE EN ÉLECTRICITÉ?

Pour réduire notre dépendance aux énergies fossiles. En effet, les secteurs des transports, des industries, des usines et même certaines écoles fonctionnent encore en grande partie en utilisant des énergies comme le pétrole, le mazout et le gaz naturel. Près de 50 % de l'énergie que nous consommons au quotidien au Québec est donc polluante. Afin de protéger notre planète, nous devons remplacer ces sources d'énergie polluantes par de l'électricité renouvelable. Et c'est là où Hydro-Québec, avec une production de 99 % d'électricité renouvelable, entre en jeu.

Dans le quotidien des gens partout dans le monde, la crise climatique devient de plus en plus réelle; il faut agir maintenant. Ce virage est essentiel pour réduire nos émissions de gaz à effet de serre.

LES DÉFIS DE LA TRANSITION ÉNERGÉTIQUE : COMMENT S'ADAPTER?

Pour y faire face, deux solutions s'imposent : mieux consommer et produire plus. Ces deux approches complémentaires permettront d'assurer un approvisionnement suffisant en électricité tout en limitant notre empreinte écologique.

1. Mieux consommer : changer nos habitudes ensemble

Pour réussir cette transition, il est essentiel de modifier nos comportements de consommation.

Des petits gestes simples, répétés à l'échelle de toute la population, peuvent faire une énorme différence :

- Baisser la température de consigne de 1 ou 2 degrés.
- Optimiser l'utilisation de l'eau chaude au quotidien en réduisant la durée des douches et en lavant à l'eau froide.
- Utiliser des appareils écoénergétiques comme des thermopompes efficaces.
- Charger sa voiture électrique durant les périodes creuses, comme la nuit.

Si chacun de nous ajuste sa consommation d'électricité pour éviter le gaspillage de notre énergie et pour réduire les pointes de consommation ou les pics de demande, nous pourrions limiter la construction de nouvelles infrastructures.

2. Produire plus : collaborer avec les collectivités pour de meilleures solutions

Même si mieux consommer est essentiel, cela ne suffira pas à combler tous les besoins futurs. C'est pourquoi Hydro-Québec prévoit également de produire plus d'électricité renouvelable dans les années à venir. En plus de miser en priorité sur des énergies bien établies au Québec, telles que l'hydroélectricité et l'éolien, Hydro-Québec devra explorer toutes les options offertes par les nouvelles technologies, en prenant en compte les critères du développement durable et les besoins des Québécoises et des Québécois, pour produire l'électricité la plus socialement acceptable et abordable possible.

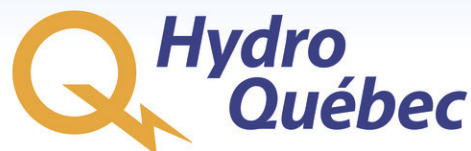
Pour transporter cette énergie additionnelle, Hydro-Québec devra aussi renforcer son réseau de transport principal en y ajoutant des postes électriques et des lignes à haute tension.

Aucun type d'énergie ne peut se vanter de n'avoir aucun impact sur l'environnement. Hydro-Québec travaille déjà en étroite collaboration avec les collectivités locales pour identifier les meilleures solutions en fonction des besoins et des réalités de chaque région.

UN EFFORT COLLECTIF POUR UN AVENIR DURABLE

L'électricité est une ressource précieuse. Nous devons donc, collectivement, apprendre à la considérer différemment. La transition énergétique, c'est un projet de société qui implique chaque citoyen. Nos choix de consommation et nos décisions en matière d'énergie détermineront notre capacité à assurer un avenir durable pour les générations futures.

Hydro-Québec est là pour accompagner cette transition, mais elle ne peut pas la réaliser seule. En adoptant des gestes simples pour réduire notre consommation et en soutenant nos projets d'énergies renouvelables, nous pouvons tous contribuer à cette transformation. Ensemble, nous avons le pouvoir de rendre notre société plus verte, plus résiliente et plus durable.



Programme Halte au crime

« On peut recevoir environ une trentaine d'informations de citoyens par semaine »

STÉPHANE LAROCHE

slaroche@icimedias.ca

En novembre 2011, le programme Halte au crime prenait le relais de la ligne Info-crime, offerte partout au Québec afin de communiquer de l'information non-urgente par téléphone ou par écrit tout en pouvant conserver différents degrés de confidentialité. Depuis, la Police de Trois-Rivières reçoit environ une trentaine d'informations par semaine.

Ces informations transmises à la police sont susceptibles d'aider à prévenir ou à élucider des crimes survenus sur le territoire de Trois-Rivières, en excluant les problèmes de sécurité routière.

« Halte au crime est autant une boîte courriel que téléphonique, indique l'agente aux relations publiques de la Police de Trois-Rivières, Stéphanie Côté. On peut recevoir environ une trentaine d'informations de citoyens par semaine. Ça ne veut pas dire que ce sont toutes des informations valables. On fait le tri. Parfois, ça sera des informations disparates, une petite information pour une enquête, une autre information pour une autre enquête. Assurément, il y a des informations qui aident grandement les enquêteurs dans leur travail. »

Si M^{me} Côté est convaincue de l'utilité du programme Halte au crime, elle convient qu'il est difficile d'en mesurer l'impact de façon statistique.

« Chaque renseignement a une valeur potentielle. Si on reçoit plusieurs infos sur un même événement, on va pouvoir avancer plus rapidement dans l'enquête, versus une information au compte-gouttes où il va falloir valider beaucoup plus. Une information anonyme va être utile mais il va falloir la valider. On va traiter l'information parce que ça peut être une très bonne information mais il va falloir trouver d'autres moyens pour la bonifier et la corroborer. »

Une personne qui envoie des renseignements à Halte au crime par téléphone ou par le formulaire web accessible par le site de la Ville de Trois-Rivières détermine elle-même le niveau de confidentialité avec lequel elle souhaite être traitée. Elle peut seulement transmettre des informations de façon anonyme, elle peut donner des renseignements en s'identifiant et en restant à la disposition des policiers, ou signaler des informations en souhaitant qu'on garde son identité confidentielle tout en étant ouvert à discuter avec un agent pour clarifier certains détails.

« Jamais une personne qui va décider de



Police de Trois-Rivières (Photo: courtoisie)

demeurer anonyme va être contrainte à aller témoigner dans un dossier.»

Dans certaines situations, le programme Halte aux crimes est la voie tout indiquée pour le citoyen qui souhaite donner des détails pertinents dans un contexte qui n'est pas urgent.

« Vous habitez dans un logement, il y a toujours du va-et-vient au logement d'en haut, vous pensez qu'il y aurait peut-être des transactions en matière de vente de stupéfiants? Ça c'est une information concrète. Toute information, même si elle est minime, peut contribuer parce que c'est peut-être la petite pièce de casse-tête qui manquait pour pouvoir continuer notre enquête. »

Certains citoyens pourraient hésiter ou même s'empêcher de composer le 911 de peur d'engorger inutilement la ligne. Parfois, la situation l'exige même si elle n'est pas urgente.

« Exemple : on a une personne qui s'est fait embarquer dans un stratagème de fraude de faux-représentant. La personne dit : j'ai donné mes NIP, j'ai mis mes cartes dans l'enveloppe, puis là, la personne s'en vient récupérer les cartes chez nous. C'est parfait le 911. Ce n'est pas une urgence qui met en danger la vie ou la sécurité de quelqu'un, mais si on le sait de manière rapide, on pourrait procéder à une arrestation de fraudeurs. Au pire, vous allez appeler le 911 puis on va vous dire que ce n'est pas le genre d'information qu'on va traiter au 911, on va vous demander d'appeler à un autre numéro. Au 911, on veut que ça demeure un appel d'urgence, on ne veut pas que les gens nous appellent pour tout et pour rien, mais quand ce sont des choses qui se passent pré-sentement, c'est parfait. »

SURVEILLANCE DE QUARTIER

Il y a quelques mois était lancée la version 2.0 de Surveillance de quartier. Le programme de prévention est plutôt complémentaire à Halte au crime, même s'il a pu aider récemment à la résolution d'une enquête.

« C'est un programme citoyen versus Halte au crime qui est un programme policier. Exemple : on a mis des messages de prévention : faites attention, dans votre quartier il y a une vague de vols de véhicules. On a mis la description du véhicule suspect. Avec la vigilance des gens qui ont été alertes, on a réussi à avoir des informations, des images de caméras qui ont capté le véhicule et la plaque. On a pu donner ces informations-là à nos enquêteurs et on a pu arrêter les gens en question. La différence avec Halte au crime, c'est plus pour des crimes contre la personne. La Surveillance de quartier, on va y aller plus avec la sécurité des milieux, la sécurité des biens. Les informations qu'on va nous donner vont être en fonction de cette criminalité-là. »

Bref, plusieurs moyens s'offrent à la population pour communiquer avec la force constabulaire. La discrétion et le discernement restent de mise en toute circonstance.

« La ligne administrative du poste, c'est également une belle porte d'entrée pour communiquer avec les policiers. On peut appeler aussi de manière confidentielle à la ligne administrative. S'il se passe quelque chose et que vous ne voulez pas être impliqué, en tant que patrouilleur, j'interviens à côté de chez vous, je n'irai pas vous voir pour vous mettre dans l'eau chaude. »

Parce que la persévérance fait toute la différence

Jusqu'au 14 février, les Journées de la persévérance scolaire se déploient à travers la région sous la thématique « Parce que la persévérance fait toute la différence ».

La Table régionale de l'éducation de la Mauricie (TREM) a profité du lancement des Journées de la persévérance scolaire pour divulguer certaines données provenant du plus récent sondage de Léger commandé par le Réseau québécois pour la réussite éducative (RQRE).

Réalisé auprès de 1 567 personnes, le sondage met notamment en lumière l'importance accordée par la population québécoise aux enjeux liés au décrochage scolaire, le plaçant parmi le top 3 des plus grands défis auquel le système scolaire est confronté.

Du côté de la Mauricie, pas moins de 83 % de la population sondée considère que ce phénomène représente un enjeu important et elle est l'une des régions ayant le plus fortement identifié le décrochage scolaire parmi les plus grands défis.

« La société québécoise, c'est d'abord et avant tout chaque personne qui la compose. Oui, nous devons en faire plus. Surtout en Mauricie, quand on voit notre taux de décrochage scolaire, on doit mettre les bouchées doubles pour renverser la vapeur. Mais cet effort doit partir d'abord et avant tout de chacun de nous qui côtoyons nos jeunes au quotidien. Que nous soyons un parent, un membre de la famille, un enseignant, un intervenant, un ami, un employeur, nous avons tous un rôle à jouer », souligne Mélanie Chandonnet, directrice générale de la TREM.

PLUSIEURS ACTIVITÉS AU PROGRAMME

Diverses activités sont prévues pour souligner les Journées de la persévérance scolaire. À ces activités s'ajoutent le Jeudi PerséVERT, le 13 février, où la population est invitée à porter une touche de vert en signe d'appui aux élèves et aux étudiants, ainsi que le Rendez-vous virtuel de Laurent Duvernay-Tardif et ses invités, le 14 février, qui vise les élèves de la 5^e année du primaire au secondaire 2 et dont le volet présentiel se tient à Laval cette année.

Toute l'information ainsi que l'ensemble des outils téléchargeables pouvant être utilisés par les milieux et la population sont disponibles sur le site web de la TREM (trem.ca).

Les premiers résidents emménagent à la Maison des aînés

STÉPHANE LAROCHE

slaroc@icimedias.ca

C'était une semaine marquante qui s'achève pour 71 résidents du Centre d'hébergement Louis-Denoncourt qui sont les premiers à occuper les locaux tout neufs de la Maison des aînés et alternative de Trois-Rivières située sur la rue Fusey. Avec l'aide du personnel, de bénévoles et de leurs proches, ils ont déménagé ces derniers jours dans leur nouveau chez soi.

«C'est une semaine importante pour nous, indique la directrice du continuum Soutien de l'autonomie des personnes âgées volet

hébergement au CIUSSS MCQ, Caroline Gadoury. Je profite du moment pour remercier les équipes qui ont été à pied d'œuvre dans la réalisation du projet, dans toute la préparation, la logistique pour l'accueil des résidents qui se fait en douceur. Les équipes techniques, de soins, les loisirs, les gestionnaires, l'hygiène et la salubrité, le service alimentaire, c'est toute une coordination pour pouvoir accueillir toutes ces personnes et que ça se passe de façon bienveillante, respectueuse. Les proches sont venus dans les jours précédents porter des effets personnels, mettre les décorations, pour les résidents qui intègrent deux par deux, ils arrivent en transport adapté. C'est une semaine qui est un succès.»

Le stress potentiel du déménagement pour les personnes aînées a été atténué de différentes façons.

«Chaque résident est accompagné d'un bénévole. Les proches aussi ont fait partie de cette aventure-là avec eux, donc c'est rassurant. Et le fait que ce sont plusieurs employés du CHSLD Louis-Denoncourt qui sont transférés ici, qui les connaissent déjà très bien, ça facilite les choses.»

Dans ce concept nouveau genre, des unités de vie, au nombre de huit dans ce cas-ci, appelées maisonnées, regroupent chacune 12 logements.

«Les approches qui sont utilisées dans les Maisons des aînés et alternative sont des approches centrées sur les besoins de chacun des résidents, qui respectent le rythme des résidents, c'est-à-dire manger à l'heure qu'on veut, se coucher à l'heure qu'on veut, faire des loisirs. C'est un environnement novateur qui permet de se sentir comme à la maison.»

Chaque unité comporte sa propre cuisine et sa propre salle de bain, ce qui laisse davantage de liberté aux résidents qui n'ont pas à se soumettre à un horaire commun.

«Le lieu physique est organisé, ce sont des petites aires, des petites maisonnées. Il y a des cuisines dans chacune de ces maisonnées-là. Si un résident souhaite se lever plus tard parce que ce sont ses habitudes de vie, il se lève à l'heure où il veut, on peut lui faire son déjeuner au moment qui lui convient. Dans toutes les chambres, il y a une salle de bain avec douche. Chacun a sa salle de bain privée.»

Certains résidents sont plus autonomes que d'autres au niveau de l'hygiène ou des repas.

«Certains le peuvent, certains moins. Ils sont accompagnés selon leur degré de besoin à travers ces différentes activités-là de la vie quotidienne. Certains, en perte d'autonomie, ont besoin d'assistance pour l'hygiène, pour l'alimentation.»

Le Centre d'hébergement Louis-Denoncourt est fermé pour des rénovations. La grande majorité de ses résidents élisent domicile à la Maison des aînés et alternative, incluant plusieurs de l'unité prothétique.

«Ça fait plusieurs semaines, plusieurs mois, qu'on avait enclenché notre processus de réévaluation. Certains pouvaient intégrer la Maison des aînés avec leurs conditions stabilisées. Pour



La directrice du continuum Soutien de l'autonomie des personnes âgées volet hébergement au CIUSSS MCQ, Caroline Gadoury. (Photo: Stéphane Laroche)

d'autres, on avait planifié un transfert dans un autre CHSLD de la région où il y a des milieux prothétiques pour répondre à leurs besoins.»

Les autres résidents qui arriveront bientôt à la Maison sont des usagers à besoins particuliers.

«Dans les différents CHSLD de la région, on avait certains usagers avec une condition de déficience intellectuelle, trouble du spectre de l'autisme ou déficience physique, qui vont pouvoir intégrer les deux maisonnées, donc les 24 places, en maison alternative. Et il y en a aussi dans la communauté qui étaient en attente de pouvoir intégrer ce milieu de vie-là. Ce sont des gens qui ont des besoins de soins quand même assez importants sur 24 heures. On en a qui commencent à intégrer aujourd'hui, il y en aura au cours des prochaines semaines, et les 24 places qu'on a de disponibles vont pouvoir être comblées prochainement.»

Une adaptation est nécessaire aussi pour les employés qui intègrent un nouveau lieu de travail avec les visages familiers des résidents qu'ils côtoyaient déjà.

«Les employés, ils ont des repères à retrouver. Ils ont eu de la formation au préalable, ils en ont eu ici, dans les lieux physiques, donc ils étaient prêts ce matin. Il y a eu des ajustements pour eux aussi. Ils sont dans l'appropriation mais ça se passe bien. Ils sont très heureux du nouveau milieu de travail.»

Découvrez *maëlle*

Une nouvelle **plateforme** de ressources **en santé et bien-être** dédiée aux **femmes de la Mauricie et du Centre-du-Québec**, regroupant les organismes œuvrant auprès des femmes.

maëlle,
ma plateforme d'entraide, **ma** ressource, **ma** communauté.

Vous vivez une **problématique** particulière ?
Vous avez besoin **d'informations** ?

Découvrez les organismes, leurs services et contactez-les directement.



www.maëlle.info

>43215-3

L'Hebdo
Journal.com

POUR NOUS JOINDRE
6925, rue Dalpé, bureau 200
Trois-Rivières, Qc, G9A 5C9
Tél. : 819 379-1490
Annonces classées : 1 866 637-5236
www.icimedias.ca

RS
MÉRIAN SÉLECT



Veillez
recycler
ce journal

Vice-président aux ventes et éditeur régional :
Stéphane Legrand
Directrice des ventes: Marie-Eve Pelletier
Directrice support aux ventes : Katy Champagne
Adjointe-administrative : Suzanne Blanchette
Rédactrice en Chef : Marie-Ève B. Alarie

Nous reconnaissons
l'appui financier du
gouvernement du Canada.

Canada

Dépôt légal: Bibliothèque Nationale du Québec. Toute reproduction des annonces ou informations, en tout ou en partie de façon officielle ou déguisée est interdite sans la permission écrite du directeur général. Le journal L'Hebdo Journal ne se tient pas responsable des erreurs typographiques pouvant survenir dans les textes publicitaires mais il s'engage à reproduire uniquement la partie du texte où se trouve l'erreur. La responsabilité du journal et/ou du directeur général ne dépassera en aucun cas le montant de l'annonce. Les articles publiés dans le journal L'Hebdo Journal sont sous la seule responsabilité des auteurs et la direction ne partage pas nécessairement les opinions émises.

Journalistes : Jonathan Cossette, Stéphane Laroche
Conseillère en développement des affaires –
Projets spéciaux : Ariane Pagé-Martineau
Conseillers en solutions médias :
Claude Martin, Marc Lemire, Venessa V. Dugal
Coordonnatrices aux ventes : Marie-Claude Laforce,
Nathalie Gauthier, Claire Chevalier
www.icimedias.ca

Publié par : Icimédias inc.
Président : Renel Bouchard
Vice-présidente : Mélanie Médeiros
Impression :
Imprimerie Mirabel - division Québecor Média
Distribué par :
Messageries Dynamiques et Postes Canada



>20012-4

Droit de préemption

15 propriétés ciblées pour développer du logement social

MARIE-EVE B. ALARIE

mbalarie@icimedias.ca

La Ville de Trois-Rivières cible 15 propriétés auxquelles s'applique le Règlement sur l'exercice du droit de préemption sur un immeuble afin de soutenir des projets de développement de logements sociaux, abordables ou coopératifs.

Le droit de préemption s'applique au moment de la mise en vente d'une propriété. Il permet alors à la Ville d'acquérir l'immeuble en priorité et au prix de sa valeur marchande. « C'est une mesure que la Ville met sur un titre de propriété qui fait en sorte que lorsque le propriétaire va accepter une offre d'achat pour la vente de sa propriété, la Ville pourra se prévaloir de cette offre et faire la transaction. La Ville aura 60 jours pour dire si elle exerce ou non son droit aux mêmes conditions qui ont été acceptées par le vendeur et l'acheteur, puis décaisser le montant pour acquérir la propriété », précise Sébastien Roy, directeur général adjoint - Planification à la Ville de Trois-Rivières.

Les 15 propriétés identifiées se situent dans les districts Marie-de-l'Incarnation, de La-Vérendrye et du Carmel. Elles ont été ciblées pour la proximité des services et le potentiel de qualification, entre autres. Si la Ville devait exercer son droit de préemption sur l'une d'entre elles, elle serait obligée d'utiliser la propriété pour des fins de logement social, abordable ou coopératif.

Précisons que les propriétaires concernés, qui seront avisés dans les prochains jours, ne



Conseil de ville de Trois-Rivières.

(Photo archives - Marie-Eve Alarie)

sont pas obligés de vendre leur immeuble. Ceux-ci conservent également tous leurs droits et obligations sur leur immeuble et n'ont aucune action à prendre jusqu'au moment où ils désirent vendre leur propriété. Cependant, le propriétaire ne peut pas refuser l'avis d'assujettissement au droit de préemption qui est valide pour une période de 10 ans.

Ceci est une première phase de l'exercice du droit de préemption de la Ville puisque 40 propriétés ont été identifiées, au total, à travers la ville pour différentes fins municipales, telles que le développement d'espaces

naturels et des parcs, pour la voie publique et le réseau cyclable, pour de l'équipement institutionnel, une activité communautaire, un équipement collectif, une conservation d'immeuble d'intérêt patrimonial, pour la protection de l'environnement ou pour des

fins de développement économique, par exemple.

Un règlement d'emprunt parapluie a déjà été mis en place pour permettre à la Ville de bouger plus rapidement à des fins immobilières dans ce dossier.

Des salles à manger inclusives pour les personnes autistes chez St-Hubert

Les pâtisseries St-Hubert de Shawinigan et Trois-Rivières font partie des 25 restaurants de la chaîne qui adaptent leurs salles à manger aux sensibilités des personnes autistes depuis le 9 février.

Les dimanches de 11 h à 13h, ces pâtisseries St-Hubert accueilleront les personnes autistes et leur famille dans un environnement favorable. Les employés de ces restaurants ont été formés dans les dernières semaines pour mieux répondre à la réalité des personnes autistes et s'assureront de répondre aux diverses sensibilités de cette clientèle en utilisant différents moyens, dont la diminution de la luminosité artificielle et du volume de la musique d'ambiance, de même que la présélection des tables et une offre de trousse sensorielles.

Une visite virtuelle d'une pâtisserie typique et des outils préparatifs sont aussi

en ligne pour celles et ceux qui souhaitent préparer leur venue en restaurant. Nous suggérons fortement aux familles de réserver pour s'assurer d'une expérience optimale pour tous.

Ce projet qui vise à optimiser l'expérience client pour tous est initié par la Fondation St-Hubert et la Fondation Autiste et majeur avec le soutien et l'expertise du centre d'autisme À pas de géant, un chef de file dans l'éducation, la formation et la promotion de l'inclusion des personnes autistes dans tous les secteurs de la société, depuis plus de 40 ans.

À noter que les personnes autistes et leur famille peuvent se rendre dans ces restaurants ainsi que ceux de l'ensemble de la chaîne quand bon leur semble, mais les ajustements de la musique et de la lumière sont réservés aux dimanches midi.

59^e Finale des Jeux du Québec - Trois-Rivières 2025

DEVIENS BÉNÉVOLE

25 juillet au 2 août JDQTR.com

LASER PLUS

Jeux d'évasion "Réel"
Jeux de poursuite laser
Miniputt fluo intérieur
Quizy
Jeu d'évasion en réalité virtuelle

Maintenant avec plus de 5 activités différentes!

TROIS-RIVIÈRES • 819 376-3555
LASERPLUS.CA

UNI-RECYCLE

509, Rue du Père-Daniel,
Trois-Rivières
1 844 777-3292 • uni-recycle.com
OUVERT DU LUNDI AU VENDREDI
DE 7 H À 16 H

De notre famille à la vôtre!

IGA 1305, rue Sainte-Marguerite
Trois-Rivières

IGA extra 645, boul. Thibeau
Trois-Rivières

Rachelle Bery

POUR TOUS VOS ENTRETIENS DE VÉHICULES PENSEZ

Voie Rapide
CENTRE POUR AUTO ET PNEUS

7100, BOUL. GENE-H.-KRUGER
TROIS-RIVIÈRES
819 370.1971

SERVICE

Mécanex TR Inc.

**MÉCANIQUE GÉNÉRALE
FREINS ET SILENCIEUX
SOUDURE • VENTE ET
POSE DE PNEUS**

Martin Veillette, propriétaire
819 374-1313

2667, boul. Thibeau, Trois-Rivières
(secteur St-Louis-de-France)

GAGNE ton *crédit-voyage*

L'Hebdo Journal
VOTRE MÉDIA D'ICI

Du 29 janvier au 24 février

À GAGNER 1500\$
en crédit-voyage

chez **Voyages Arc-en-ciel**
EXPÉRIENCES • DÉCOUVERTES

ANTIROUILLE KROWN
TROIS-RIVIÈRES

**TRAITEMENT DISPONIBLE
12 MOIS PAR ANNÉE**

455 Rue Bertrand
Trois-Rivières
krown.com/fr 819 374-0716

NOUVELLE ADMINISTRATION

SÉCURITÉ + Mode
www.securiteplusmode.com

Votre partenaire depuis plus de 35 ans

Bonne chance!

Remplissez votre coupon de participation chez les marchands participants et courez la chance de gagner un crédit voyage de 1 500\$. Détails et règlements au bureau de l'Hebdo Journal.

ECONEXT
ORDINATEURS REMIS À NEUF

4465, boulevard Gene-H-Kruger,
Trois-Rivières
819 840-6266
econext-informatique.com
OUVERT 7 JOURS SUR 7

L'entrepôt du **Jeans**
LE spécialiste du jeans en Mauricie

Vêtements pour hommes et femmes

495 Rue Barkoff
TROIS-RIVIÈRES
819 373-9008

Jeans Lois
À partir de **49.99\$**

CET HIVER, ÉCONOMISEZ ÉNORMÉMENT!

ECONOMISEZ 250 \$
sur le modèle HSS928CTD

Motos Thibault
TROIS-RIVIÈRES
www.motosthibault.ca
819-375-2222

1 Février au 31 Mars 2025
PROMOTION Garantie 5 ans

Vente et réparation de machine à coudre domestique et industrielle.

MACHINE À COUDRE BROTHER NQ575
L'avant-gardiste

Spécial **799\$**

Dépositaire **brother**

Jean Morin
machine à coudre
270A, boul. Thibeau Sud, Trois-Rivières
(secteur Cap) • **819 693-9993**

POUR UN CONFORT À L'ANNÉE...

CLUB PISCINE SUPER
FITNESS
TROIS-RIVIÈRES

5825, boul. Gene H-Kruger, Trois-Rivières
819.375.7771



CETTE SEMAINE
SUR LE WEB

De nouvelles formations rémunérées de courte durée



PARTAGEZ VOS OPINIONS

Voici notre adresse pour rejoindre la rédaction

redaction@lhebdojournal.com

www.lhebdojournal.com

À LIRE AU WWW.LHEBDOJOURNAL.COM

Les travaux de la salle J.-Antonio-Thompson sont lancés

La Ville de Trois-Rivières a officiellement lancé les travaux de restauration de la salle J.-Antonio-Thompson le 6 février. Plusieurs interventions majeures sont prévues, dont le remplacement des sièges dans l'ensemble de la salle et la modification de l'angle du balcon, la modernisation des équipements scéniques, la reconfiguration de l'espace de services des boissons incluant l'ajout de deux points de service supplémentaires, ainsi que le remplacement de l'ensemble de la toiture. Les salles de toilettes accessibles au public seront agrandies et l'accessibilité universelle sera améliorée. Les travaux se poursuivront jusqu'à l'automne 2026. Il sera d'ailleurs possible de suivre l'évolution du projet et des différentes étapes via le site Web de la Ville de Trois-Rivières.

17 projets culturels se partagent 188 300 \$

Un soutien financier de 188 300 \$ est octroyé pour la réalisation de 17 projets culturels en Mauricie dans le cadre du premier appel de projets de l'Entente sectorielle de développement de la culture en Mauricie. Ce soutien financier permettra de concrétiser des projets culturels d'une valeur totale de 468 095 \$ sur l'ensemble du territoire. Cinq projets sont soutenus à Trois-Rivières. Ceux-ci sont l'œuvre de la Caravane Philanthrope, l'Orchestre symphonique de Trois-Rivières, Voix de Pasaj, le Salon du livre de Trois-Rivières et l'Atelier Silex. (M.E.B.A.)

DANSEncore déplace son Gala à l'Amphithéâtre Cogeco

Avec la fermeture de la salle J.-Antonio-Thompson qui doit faire l'objet d'importants travaux de rénovation, le Festival international DANSEncore déplace son traditionnel Gala à l'Amphithéâtre Cogeco, le 7 juin prochain. Au total, 100 danseurs seront au rendez-vous, dont la prestigieuse compagnie française KÂFIG. Le Gala multi styles et multi artistes réunira également sur scène des compagnies professionnelles du Québec et de l'international ainsi que de jeunes étoiles de la relève en danse. Tous ces artistes seront dévoilés dans les mois à venir. Les billets pour assister au Gala du 7 juin seront mis en vente dès le 7 février à 10 h au amphitheatreco-geco.com, à la billetterie physique située au Bureau d'accueil touristique et citoyens ou en appelant au 819 380-9797.

Reprenez le contrôle sur vos habitudes de jeu. Nous pouvons vous aider avec notre service de soutien à distance.



GRATUIT • CONFIDENTIEL



1 800 461-0140 • telecounseling.ca

Partenaire: Québec

no. **7**
Droit
d'être accompagné,
assisté et représenté

Soyez soutenu et représenté par la personne de votre choix lors de vos soins.



Pour mieux défendre vos droits

Contactez-nous!
1 833 378-2252 ou
ciusssmcq.ca/vosdroits

Québec

no. **8**
Droit
aux services

Vous avez le droit d'obtenir des soins adéquats et continus, adaptés à vos besoins.

no. **9**
Droit
à la langue anglaise

Recevez vos services en anglais si vous êtes de langue anglaise.

TEMPÊTE DE RABAIS

En boutique et en ligne

à faire frissonner... de plaisir!

JUSQU'À **75%** DE RABAIS

Tapis de bain *Ravenna*

- 100 % coton
- 17 x 24 po

70% de rabais

Rég. 24⁹⁵\$
6⁹⁵\$



Refroidisseur à vin pour 12 bouteilles

- Refroidissement thermoélectrique, silencieux et sans vibration
- Contrôle de la température intérieure réglable

120\$ de rabais

Rég. 299⁹⁵\$
179⁹⁵\$

Koolatron



Batterie de cuisine *The Rock*

- Base ultra-épaisse à double placage pour une distribution égale de la chaleur
- Traitement de surface breveté Rock.Tec
- Convient à toutes les surfaces de cuisson
- Acier inoxydable

250\$ de rabais

Rég. 499⁹⁹\$
249⁹⁹\$
10 pièces

THE ROCK
Starfrit



Couette luxueuse (alternative au duvet)

- Satin de coton luxueux

Jusqu'à 70% de rabais

Offerte dans tous les formats

Rég. 99⁹⁵\$ - 179⁹⁵\$
49⁹⁵\$

Tous les formats



Ensemble de draps *Prestige 300*

- 100 % satin de coton
- 300 fils au pouce

Jusqu'à 75% de rabais

Offert dans tous les formats

Rég. 129⁹⁵\$ - 229⁹⁵\$
49⁹⁵\$

Tous les formats



Ensemble de vaisselle *Strand*

- Porcelaine fine
- Service pour 8, plus 2 pièces de service

Une exclusivité Linen Chest!

50% de rabais

Rég. 349⁹⁵\$
174⁹⁵\$
42 pièces



D'autres pièces aussi offertes

LOFT



Cette offre est valide du 29 janvier au 23 février 2025, à minuit HNE, ou jusqu'à épuisement des stocks, et peut être modifiée sans préavis. Nous nous réservons le droit de limiter les quantités. Aucun bon de réduction différée ne sera émis. En boutique et en ligne : prix déjà réduits, aucun code ou coupon requis. Exclusions : achats antérieurs, registres de cadeaux, plans de financement, cartes-cadeaux, service d'habillages de fenêtres sur mesure, produits Hunter Douglas et produits vendus exclusivement en ligne. Cette offre ne peut être combinée à un autre code, un autre coupon ou une autre promotion. Séparez l'achat en plusieurs commandes pour profiter de différentes offres. Plus de détails en boutique, en ligne ou par notre service à la clientèle.

LINEN CHEST



Voir toutes les offres

ENTREPRISE FAMILIALE FIÈREMENT QUÉBÉCOISE
35+ boutiques au Canada! www.linenchest.com

L'art sur miroir de Zabel

MARIE-EVE B. ALARIE

mbalarie@icimedias.ca

Lorsqu'elle crée, Zabel aime sortir de sa zone de confort. Elle continue d'explorer l'art abstrait, mais cette fois-ci, l'artiste de Champlain se réinvente sur un tout nouveau médium : le miroir.

« Je n'aime pas quand il n'y a pas de défis dans la vie. J'ai tout le temps ce besoin de sortir de ma zone de confort, mais aussi de sortir des attentes de la société, lance l'artiste de Champlain. J'ai longtemps essayé d'être dans un moule, mais j'avais besoin d'aller ailleurs avec ma carrière. Quand je commence à être trop confortable dans mes bottines, j'ai besoin de me réinventer. C'est ce que j'ai fait », souligne Zabel.

L'idée du miroir s'est imposée alors que l'artiste revenait de la Miami Art Week en décembre. « C'est une grosse foire internationale où il y a beaucoup d'audace et de talent. J'en arrive toujours rechargée. Une nuit, j'ai eu une vision où il y avait beaucoup de translucides. Quand j'ai eu l'idée du miroir, c'est devenu une évidence. Ça m'appelait très fort. »

Ces œuvres se veulent une exploration émotionnelle et un appel à briser les carcans pour oser être pleinement soi-même. Peindre devant son propre reflet n'est pas très naturel pour Zabel. L'expérience s'est avérée confrontante, quoique bénéfique.

« J'ai fait des tests et je suis vraiment tombée en amour avec le procédé, mais aussi avec la déstabilisation que ça engendrait, car ce ne sont pas les mêmes techniques, mentionne-t-elle. Ce n'est vraiment pas la même chose que de peindre sur une toile. Je sens qu'il y a vraiment une belle et grande histoire d'amour qui commence ici. »

UN BESOIN DE DOUCEUR

Jusqu'au 16 février, la Galerie d'art Berthelet de Trois-Rivières expose cette série exclusive d'œuvres de Zabel dans le cadre de l'exposition solo « Miroir ».

« J'ai beaucoup appris en travaillant sur cette exposition parce qu'il y a différents styles d'art abstrait, en plus des miroirs. On reconnaît toujours ma touche, mon style, mais je suis allée travailler dans différentes variations et différents types d'énergie et d'émotions », détaille Zabel.

Au premier coup d'œil, on reconnaît rapidement les contrastes entre le blanc, le noir et la feuille d'or qui font partie de la signature de Zabel. Cette fois-ci, elle y greffe également des teintes beiges chaudes et douces qui viennent atténuer le tout.

« Tout ce processus m'a fait réaliser à quel point j'avais une envie de douceur, remarque-t-elle. J'avais l'impression de sortir, cet automne, d'une période de chaos, autant socialement qu'autour de moi. Je suis très sensible aux énergies et j'ai eu besoin de faire sortir la douceur. »

Travailler sur une surface lisse et fragile comme le miroir l'a obligée à ralentir et à amener plus de douceur à ses mouvements.

« Je devais procéder un peu plus au ralenti.



L'artiste-peintre Zabel propose une série exclusive d'œuvres dans l'exposition « Miroir » à la Galerie d'art Berthelet de Trois-Rivières.

(Photo Marie-Eve Alarie)

Il y avait une énergie de douceur, de fluidité, de prendre soin. Ça s'est transposé dans le mouvement de l'application de la peinture. Quand je peins sur un miroir, l'énergie est différente. Il y a aussi quelque chose que je contrôle moins. J'aime beaucoup cette absence de contrôle en art et dans la vie : c'est comme ça que tu saisis le plus de choses. »

« L'opportunité que j'ai d'exposer ici est incroyable, poursuit-elle. Quand Caroline [St-Pierre, copropriétaire de la Galerie d'art Berthelet] m'a appelée pour m'offrir une exposition solo dans mon patelin, ça m'a permis de ne pas seulement travailler de façon intuitive, mais de travailler plus pour une collection spéciale. Ça m'a permis cette introspection. [...] Cette mentalité de laisser de la liberté à l'artiste m'a permis d'aller où je voulais et non de viser certaines attentes. À la Galerie Berthelet, il y a une mentalité de nous faire grandir, de nous laisser de la liberté comme artiste et de viser des collaborations sur le long terme. C'est une mentalité rare au Québec dans les galeries d'art »

LE DÉBUT D'UNE PROCHAINE ÉTAPE

L'art abstrait prend de plus en plus de place dans la vie de Zabel, surtout parce que ça représente de l'émotion brute. « C'est quelque chose que tu ne contrôles pas et dans laquelle tu te surprends toi-même quand tu crées, explique-t-elle. Lorsque je commence une nouvelle œuvre, c'est viscéral et brut. Je ne sais jamais où ça me mène. C'est le tableau qui prend forme au fil du mouvement et selon l'énergie et mon état du moment. »

Elle sent d'ailleurs que la collection présentée dans l'exposition « Miroir » sera le début de quelque chose de nouveau.

« En me réinventant, en étant unique, je pense que j'ai réussi à rebâtir ma carrière. Je pense

vraiment que ce que je présente aujourd'hui, c'est comme une prochaine étape de ma carrière qui commence. J'ai l'impression que c'est le bourgeon

de quelque chose de plus grand. Mon instinct me dit que c'est un début. J'ai l'impression que c'est peut-être un nouveau chemin », conclut-elle.

CHAMBRE
COMMERC
+INDUSTRIES
TROIS-RIVIÈRES

GALA
RADISSON

PRÉSENTÉ PAR
Desjardins

27 FÉVRIER 2025

acolyte

ICI
Mauricie
Centre-du-Québec

L'HERBDO JOURNAL - www.lhbbdojournal.com - Le 12 février 2025 - 9

CONCOURS
de la Saint-Valentin

Les marchands de notre secteur : de vrais coups de cœur!

Votez pour votre commerce préféré parmi les annonceurs
de cette page, et courez la chance de remporter
un amour de cadeau!

COMMENT PARTICIPER : Inscrivez-vous en ligne au : www.lhebdojournal.com/concours avant le 14 février, et courez la chance de remporter 225\$ en certificats-cadeaux à dépenser chez les commerçants participants. Le tirage aura lieu le 17 février à 10h. Les participants doivent être âgés d'au moins 18 ans. Les employés du journal et leur famille ne peuvent participer à ce concours.

**225\$
à gagner!**



***Obtenez
15%
de rabais**

sur présentation de ce coupon. Non jumelable.
1 coupon / client. Valide sur le menu à la carte
en salle à manger, à Trois-Rivières seulement.
Prend fin le 12 mars 2025.

RÉSERVATION : 819.373.0204
1147, rue Hart, Trois-Rivières
manoirdupaghetiV3R.com

**LE MANOIR
DU SPAGHETTI**

THAIZONE
TROIS-RIVIÈRES
819 379-6666

COMMANDEZ LE
COMBO POUR 2
À 33,00\$

À LA SAINT-VALENTIN
THAIZONE.CA

WABASSO
DISTILLERIE

Gâtez-vous pour la
St-Valentin!

1020, Albert-Durand,
Trois-Rivières
distilleriewabasso.com
514 688-6423

Pour l'être cher...

chocolats
SAMSON
PAR
Nicolas Samson
maître chocolatier

**OUVERT
du jeudi au
dimanche**

819 379-2644
samson.choco@bell.net
1066, rue Champflour, Trois-Rivières

Vous prévoyez voyager
pour la
St-Valentin

JUSQU'À
40%
DE RABAIS sur Maillots
de bain sélectionnés

OUVERT du mercredi au samedi de 10h à 17h jusqu'à la St-Valentin

335, rue des Forges,
Trois-Rivières

STATIONNEMENT GRATUIT à l'arrière (rue St-Antoine)
www.bdnbdj.com • 819 694-7272

**BOUTIQUE
Belles
de
Nuit**
Belles de jour

CLINIQUE
Justine Gauthier
SPÉCIALITÉ MASTECTOMIE
SUR RENDEZ-VOUS

boutique
PIERRE
L'art de bien se vêtir!

Centre Les Rivières 819 697-3300
www.boutiquepierre.info

Visitez notre boutique en ligne

SAXX

**20% de rabais
sur nos sous-vêtements**

POUR DES
IDÉES CADEAUX
QUI SAURONT
PLAIRE !

Au Noir



La relâche, *c'est trippant!*



Relâche scolaire : 3 projets amusants à faire en famille

La semaine de relâche est l'occasion idéale de réaliser un projet avec vos enfants. Voici quelques idées pour vous inspirer!

1. DONNER UN NOUVEAU STYLE À LA SALLE FAMILIALE

Avec votre marmaille, amusez-vous à imaginer la pièce commune de vos rêves. Vous pouvez, par exemple, choisir une thématique qui plaît à tous (sports, voyages, nature, cosmos, etc.). Ensuite, visitez vos commerces locaux pour dénicher tout ce dont vous avez besoin pour métamorphoser votre salle familiale. Rideaux, accessoires décoratifs, meubles, éclairage... les possibilités sont illimitées!

De retour à la maison, répartissez les tâches selon l'âge et les capacités de chaque membre de la famille. Lorsque le tout est à votre goût, inaugurez la pièce en la prenant en photo et en organisant une petite fête en toute intimité!

2. REDÉCOUVRIR LE PLAISIR DE BOUGER

Vous avez le réflexe de vous « écraser » sur le divan ou de faire la grasse matinée durant vos congés? C'est tout à fait correct! Cela dit, il est important de faire de l'exercice pour garder son énergie et bien dormir (entre autres!). Ainsi, lancez-vous le défi de bouger en famille pendant la semaine de relâche en changeant de sport chaque jour.

Pour que tous souhaitent participer, il est essentiel de choisir des activités agréables et divertissantes: glissade lundi, patin mardi, danse mercredi, randonnée jeudi, ski vendredi, etc. Varier les façons de bouger est idéal pour éviter l'ennui tout en brûlant des calories!

3. ORGANISER UN TOURNOI DE JEUX

Si la météo n'est pas clémente ou lorsque le soir tombe, sortez quelques jeux de société (ou jeux vidéo) qui font l'unanimité au sein de votre famille, et organisez un tour-



noi. Comme personne n'est pressé, vous pouvez étirer le plaisir à volonté!

Afin d'ajouter du piquant et de créer des souvenirs mémorables, vous pouvez vous déguiser selon le thème du jeu, ou encore faire jouer de la musique de circonstance pour mettre de l'ambiance.

Bonne relâche en famille!

>HM_ENTETE_SEMAINE_RELACHE_2025_8COL



Activités 7 - 8 mars

Calèche, jeux gonflables, animations



ilesaintquentin.com

>44346-1

LASER PLUS

OUVERT 365 JOURS PAR ANNÉE

Jeux de poursuite laser
Jeux d'évasion en réalité virtuelle

MINIPUTT FLUO INTÉRIEUR

NE MANQUEZ PAS NOS 2 NOUVELLES ACTIVITÉS!

Quizy
Jeu interactif de Quiz du style télé-réalité
Avec mini-jeux entre des rondes de questions.

NOUVEAU!

MINIGOLF ACCESSIBLE AUX PERSONNES À MOBILITÉ RÉDUITE.

Jeu d'évasion « Réel »
Salles interactives physiques.
Expérience encore plus immersive.

TROIS-RIVIÈRES • 819 376-3555 • LASERPLUS.CA

L'HEBDO JOURNAL - www.lhebdjournal.com - Le 12 février 2025 - 11

>44088-1

Comptoir Ste-Thérèse

Le Comptoir sera ouvert le 12 février de 13 h à 15 h au sous-sol de l'église Ste-Thérèse (7^e rue). Marchandise variée et vérifiée: vêtements toutes saisons, chaussures, bijoux, livres, articles de maison, etc.

Association de la fibromyalgie Mauricie/Centre-du-Québec

Groupe de soutien le 4 mars de 13 h à 14 h au 1060, rue St-François-Xavier, local 116. Thème: La perte d'autonomie financière. Gratuit pour les membres. Inscription: 819 371-1458

FADOQ St-Eugène

Prochain souper soirée dansante le

samedi 15 février (St-Valentin). 30 \$ membres St-Eugène; 32 \$ membres FADOQ. Info: Marjo 819 372-5344. Lundi: Curllet et dards. Mercredi: Whist militaire (sous-sol église St-Eugène)

Association des retraités et retraitées du Centre hospitalier régional de Trois-Rivières

Déjeuner mensuel le 17 février au restaurant Maman Fournier (boulevard des Récollets). On vous y attend dès 9h. Prix de présence et deux prix supplémentaires pour les personnes qui porteront du rose ou du rouge. Info: Renée 819 698-0672

Femmes Dynamiques

17 février: après-midi dansant dès

13 h 30. 18 février à 13 h 30: présentation de la Société de généalogie du Grand Trois-Rivières et conférence « Situation de l'itinérance à Trois-Rivières » avec le DG de Point de rue. Les activités ont lieu au Centre communautaire Des Ormeaux (300, rue Chapleau). Sortie de la saison: souper-spectacle au Cabaret Memphis le 1^{er} mars à 17 h 30. Coût: 130 \$. Info: les-femmesdynamiques@hotmail.com

Club de Scrabble Duplicate Au coeur des mots

Que vous soyez débutant ou expérimenté, peu importe l'âge, venez découvrir la formule DUPLICATE à nos parties amicales du jeudi dès 19 h au Centre communautaire de Trois-Rivières-Ouest (350 Côte Richelieu). Prochaines parties amicales: 13 et 27 février. (Le 20 est une partie homologuée). Info: Gabrielle 819 852-1798.

Accueil Féminin

Souper le 19 février à 18 h 30 au Complexe Laviolette (2203, boul. des Forges). Invitée: Elvire Toffa, entrepreneure et stratège en inclusion professionnelle pour personnes immigrantes, sur les défis de l'intégration. Info et réservation: accfemtr@yahoo.ca ou Nicole 819 378-6612.

Fête des neiges St-Louis-de-France

Samedi 15 février de 10 h à 16 h au Parc de la Terre des Loisirs (100, rue de la Mairie). Activités intérieures et extérieures gratuites: animation à la bibliothèque, espace psychomotricité, atelier capteur de rêves, jeux gonflables pour les enfants. Adultes: tournoi de volleyball sur neige 4X4 au coût de 40 \$ par équipe. Inscription avant le 8 février par virement Interac 819 697-6757 / réponse à mettre: volleyball). Collations à prix abordable et kiosque à poutine.

The English Circle

Rencontres les jeudis de 10 h à 11 h 45 au Centre Landry. Cercle de femmes parlant anglais et/ou anglophones. Info: 819 668-9154

Programme PIED

Candidats 60 ans et plus recherchés pour le Programme intégré d'équilibre dynamique (PIED) du CIUSSS. Activités physiques en groupe pour améliorer l'équilibre, la force des jambes et la souplesse et capsules préventives sur les saines

habitudes de vie et les comportements sécuritaires. C'est gratuit, matériel fourni. Info et inscription: 819 370-2200 poste 2415

Retraités Flyés Trois-Rivières

Déjeuner le mardi 18 février à 9 h au restaurant Maman Fournier, boul. des Récollets. Info: 819 379-2204

Trois-Rivières International Women's Club

Rencontre chaque mardi de 10 h à 11 h 45 au Centre Landry. Groupe de femmes désirant converser en anglais ou améliorer leur anglais et ce pour tous les niveaux. Info: 819 244-4351

Clé de l'amitié

Déjeuner le 2 mars à 9 h au restaurant Stratos (boul. Thibeau). Réservation avant le 26 février au 819 373-9835. Souper le 15 mars à 17 h au restaurant La Casa grecque (boul. des Récollets). Réservation obligatoire avant le 12 février: 819 371-7976

Association pulmonaire du Québec

Groupes d'entraide virtuels via la plateforme Zoom. Groupe Apnée du sommeil: jeu questionnaire le 10 février de 19 h à 20 h 30. L'activité ne sera pas enregistrée. Info et inscription: poumonquebec.ca/programmes-et-services/groupes-entraide/

FADOQ Ste-Marthe du Cap

Nos activités ont lieu de 13 h à 16 h 30 à la salle Félix-Leclerc (1001, rang St-Malo): bingo, cartes, baseball poche, shuffleboard. Info: Johanne 819 374-0007

Société de généalogie du grand Trois-Rivières

Initiation aux techniques de base en généalogie le 19 février à 13 h 30. Atelier réservé aux membres (35 \$ pour devenir membre pour une année). Inscription: <http://sggtr.com> ou Facebook. Nos locaux sont situés à la Maison Rocheleau (555, rue Notre-Dame Est). Bénévole recherché pour prendre la relève de notre responsable de l'informatique (ordinateurs, réseaux, logiciels, etc.). Info: info@sggtr.com ou 819 376-2691

Outremangeurs anonymes

Le groupe Cap-Espoir se réunit le mardi à 13 h 30 à la salle communautaire du 215, rue Père Joyal.

GRAND COCKTAIL
BNI alliés du succès

— COMMANDITAIRES —

BARON & TOUSIGNANT, ALGER AUTOMOBILE, LA REINE COUVRE PLANCHER, INFO»TECK, BUROMAX, Centre de peinture 3R, Clinique Chiropratique LQCERTE, EQUIPE EL IMMOBILIER, CHC Gestion Parasitaire, NOUVEL HORIZON PORTES & FENÊTRES, JVM EVALUATION, dgl, GARAGE JACQUES BLAIS, DRAINOMAX, VOYAGE VASCO, ENERGIE 102.3, rythme 1001, 106.9, 94.7 rouge, TVA, leNouvelliste, LES HEBDOS icimédias, noovo

AU PROFIT DE
Carpe Diem
 Centre de ressources Alzheimer

13 FÉVRIER 18h MERCEDES-BENZ TROIS-RIVIÈRES

BILLETTERIE 75\$ ALLIESBNI.CA/BILLETS



TOI

au cœur des
Jeux du Québec

★ TR 2025

59^e Finale des Jeux du Québec – Trois-Rivières 2025

« Je suis un héritier des Jeux du Québec »

MARIE-EVE B. ALARIE

mbalarie@icimedias.ca

Sa première médaille, c'est aux Jeux du Québec de Sherbrooke de 1977 qu'Éric Myles l'a remportée, alors que le canoë-kayak était un sport en démonstration.

Puis, il a vu ses garçons participer à leur tour aux Jeux du Québec du côté de Montréal.

« Je crois fermement aux Jeux du Québec. Les jeux multisports sont importants. J'ai eu différentes influences dans ma vie, mais l'influence des jeux multisports, c'est plus large que juste une personne. C'est toute une communauté qui est impliquée. Je suis moi-même un héritier des Jeux du Québec de Trois-Rivières de 1975. J'étais trop jeune pour participer, mais ces Jeux ont donné naissance à plein de choses, dont la piste d'athlétisme à l'université et le club de canoë-kayak », raconte Éric Myles.

« J'ai aussi hérité des Jeux olympiques de Montréal de 1976. J'ai gagné ma première médaille au championnat canadien dans un bateau qui était un héritage des Jeux de 1976 », ajoute celui qui a également remporté une médaille de bronze à l'épreuve de K-2 500 m aux Jeux panaméricains de 1987.

Il allait de soi pour lui de s'impliquer dans la 59^e Finale des Jeux du Québec - Trois-Rivières 2025 en tant qu'ambassadeur.

« Être ambassadeur, c'est un rôle privilégié et j'en suis très reconnaissant. Mes racines sont très fortes dans la région. Ma vie a été à Trois-Rivières, alors je vois ce rôle comme un cadeau qui me permet de revenir. Être ambassadeur, c'est le fun ! C'est également un rôle de spectateur privilégié. Ma plus grande passion, c'est de voir les jeunes s'activer et bouger », indique Éric Myles.

Il a fait de cette volonté de faire bouger les jeunes une carrière, que ce soit comme directeur adjoint et superviseur des programmes

de sport-études à la Commission scolaire du Chemin-du-Roy, comme fondateur du Complexe sportif Alphonse-Desjardins ou encore à titre de directeur général et cofondateur de Québec en forme dont la mission est de créer des leviers pour améliorer les saines habitudes de vie des jeunes québécois.

« Québec en forme a été l'histoire de ma carrière. Ce sont des impacts à long terme et on a fait ça pour le bien-être des jeunes qui grandissent dans un sport et dans un groupe. Le Complexe sportif Alphonse-Desjardins a été au cœur du plan. Quand on a réfléchi à tout ça, on avait en tête le développement du Sport-études. Il ne fallait pas perdre des infrastructures sportives. On s'est dit qu'on devait construire. Ça a donc été fait à l'Académie les Estacades, en plusieurs phases. On avait déjà en tête le tourisme sportif et les événements que l'on pourrait attirer avec ces infrastructures », raconte Éric Myles.

« Le sport a un impact qu'on sous-estime chez les jeunes. Pour les gens qui ont un bagage sportif, c'est un plus dans une carrière, poursuit-il. Dans le sport, on apprend à gagner, à perdre, à se relever et à travailler pour atteindre ses objectifs. Le sport est tellement formateur de tout ça, en plus de permettre de grandir en santé. Le sport est également un bel outil d'inclusion. Comme société, c'est important d'encourager le fait d'avoir des jeunes actifs et qui bougent. »

Aujourd'hui, le Trifluvien est chef du Sport au Comité olympique canadien. C'est lui qui supervise tous les aspects des Jeux olympiques, les relations avec le système sportif canadien, les relations avec les athlètes au Canada, de même que les partenariats internationaux pour la division Sport.

« On sait que les jeunes qui participent aux Jeux du Québec ne deviendront pas tous des Olympiens, mais notre devoir de société, comme



Éric Myles, chef du Sport au Comité olympique canadien.

(Photo Comité olympique canadien)

organisateur, c'est de bien faire les choses. Si ton expérience est positive aux Jeux du Québec, ça va aider. Quand on progresse vers les Jeux du Canada ou des compétitions mondiales, une bonne expérience te fait grandir. C'est la même chose pour les entraîneurs. Les Jeux du Québec contribuent à développer des aptitudes. Tu apprends et tu rencontres des gens de toutes les régions. »

Éric Myles insiste également sur l'héritage que laissera la 59^e Finale des Jeux du Québec à Trois-Rivières. « Pour chaque région qui reçoit les Jeux, il y a un héritage majeur. On l'a vu à Shawinigan aussi. Ça amène aussi tout un dynamisme dans la communauté, en plus de retombées économiques. C'est le fun, aussi, d'aller voir

tous les sports. C'est une fête de sport et de communauté. C'est un grand rassemblement et une saine compétition entre les régions. »

Son conseil aux jeunes athlètes qui participeront aux Jeux du Québec cet été à Trois-Rivières : profitez-en pleinement.

« Allez au bout de vos rêves et amusez-vous ! C'est la clé. Ça n'a rien à voir avec la victoire ou la défaite. C'est jusqu'où, personnellement, tu peux te rendre dans ton rêve. Il y a tout le côté social, en plus de la performance et du développement de soi. Le fait de partir quelques jours loin de la maison avec son équipe peut créer un gros stress pour certains, mais ils vont combattre cette peur. N'hésitez pas à vous dépasser et à en profiter. »



On te promet les Jeux
de toute une vie !

ANNONCES CLASSÉES

1 866 637-5236

annoncesclassées@hebdo.com

310 - Divers à vendre

! RACHAT DE VOS CARABINES ET FUSILS par l'armurerie Sécurite Armes. Estimation professionnelle à domicile. Accréditation GRC, reçus et transferts SIAF inclus. 581-989-ARME(2763), nouveauté : rachat terre/ baux de chasse. www.securearmes.ca

415 - Massothérapie | Soins thérapeutiques

ESPACEEST.ca, massage, spa, personnel féminin, du lundi au samedi. 577-A Notre-Dame, Repentigny. 450-932-7990

424 - Astrologie

Découvrez les talents exceptionnels de la voyante Ana. Lectures précises, conseils éclairants, guidance spirituelle et révélations surprenantes. 3 décennies d'expérience. Consultations privées, réponses précises et datées au 450-309-0125

448 - Lavage nettoyage

NETTOYAGE tapis, fauteuil tissu/cuir. «Shampoing intérieur véhicule, à domicile». 819-719-1672

TEL-JEUNES
1 800 263-2266

AVIS DE CLÔTURE D'INVENTAIRE

Par les présentes, avis est donné que, à la suite du décès de Lyne DESHAIES, en son vivant domiciliée au 145 rue Plaisance, Trois-Rivières, province de Québec, G9B 2J7, survenu le 22 janvier 2024, un inventaire des biens de la défunte a été rédigé par la liquidatrice successorale, Élyse BOUCHARD, conformément à la loi.

Cet inventaire peut être consulté par les intéressés, au 7563 rue de Coleraine, Québec, province de Québec, G3K 1N7.

Donné ce 3 février 2025

Par : Élyse BOUCHARD, liquidatrice

>44039-1

SPORTS

3000 bénévoles recherchés pour les Jeux du Québec à Trois-Rivières

MARIE-EVE B. ALARIE

mbalarie@icimedias.ca

La plateforme d'inscription pour devenir bénévole lors de la 59^e Finale des Jeux du Québec à Trois-Rivières à l'été 2025 est maintenant en ligne au tr2025.jeuxduquebec.com.

Le Comité organisateur espère recruter 3000 bénévoles pour permettre la tenue des Jeux du Québec du 25 juillet au 2 août. Déjà, une liste de près de 2000 noms intéressés à s'impliquer lors de l'événement a été recueillie depuis la mobilisation entamée il y a plusieurs mois.

« On se dit que d'ici environ deux mois ou deux mois et demi, on devrait être en bonne posture. Les 2000 personnes qui ont signifié leur intérêt recevront le courriel d'inscription officiel. On espère les convertir en inscriptions officielles, lance Martin Leblanc, président du conseil d'administration de la Finale des Jeux du Québec - Trois-Rivières 2025. L'enjeu est aussi de ne pas cannibaliser ce qui se fait ailleurs. On ne peut pas avoir les mêmes bénévoles à chacun des événements parce qu'un moment donné, on va brûler ces gens-là. »

« On a tenu un lac-à-l'épaule récemment pour les bénévoles délégués et je connais des gens qui souhaitent s'impliquer, qui ne s'impliquent pas ailleurs et qui ont le goût de vivre cette expérience unique. Je pense qu'on sera capable d'attirer des gens qu'on ne voit pas dans le circuit habituel du bénévolat », ajoute-t-il.

Alimentation, salon des bénévoles, contrôle d'accès, logistique, services médicaux : les personnes intéressées pourront choisir parmi 21 postes de bénévolat. La plateforme permet également aux gens d'indiquer les sites souhaités pour leur implication ainsi que leurs disponibilités.

En plus de la plateforme d'inscription en ligne, le Centre Les Rivières accueillera, de mars à la mi-juin, le Centre des bénévoles devant le Sports Experts. Les gens pourront y prendre de l'information, obtenir du soutien avec la plateforme d'inscription et même y être accrédités.

Éric Bédard en sera à sa 14^e participation à une finale des Jeux du Québec, que ce soit à titre d'entraîneur ou d'athlète. Il insiste sur l'importance des bénévoles et leur rôle durant les Jeux du Québec.

« Les bénévoles amènent beaucoup de magie dans les Jeux du Québec. Ils viennent enflammer les Jeux ! À l'arrivée des athlètes, les bénévoles chantent, tapent des mains pour souhaiter la bienvenue. Les athlètes sentent que c'est plus grand qu'une compétition normale. Et les bénévoles sont là à la

caféteria, sur les sites de compétition, dans les bureaux », témoigne-t-il.

« Beaucoup de jeunes, ils vivront une expérience incroyable. Pour certains, ce sera le début de quelque chose de plus grand. Mais certains s'enfermeront. Le bénévole le sait quand un enfant ou un adolescent ne va pas bien. Vous serez des facteurs de générosité et les athlètes vont s'en souvenir comme je me souviens de mes premiers Jeux du Québec », poursuit Éric Bédard.

Le vétéran des communications et grand amateur de sports, François Roy, conserve également de beaux souvenirs de son engagement bénévole lors de la Finale des Jeux du Québec de Trois-Rivières à l'hiver 1999.

« Mon premier engagement a été au sein du comité du logo, raconte M. Roy. Je prenais mon tour de service à l'auditorium du Cégep de Trois-Rivières pour rendre publics les résultats de la journée et confirmer l'horaire des compétitions du lendemain. C'a été une belle expérience individuelle, mais surtout une belle expérience collective. Tout le monde travaille dans le même sens. On était aussi en train de faire l'histoire, en ce sens que les Jeux étaient organisés par le Grand Trois-Rivières, soit la ville centrale et les villes voisines. Il n'y avait plus de frontières entre les villes. Ces Jeux ont servi de répétition générale avant la fusion de 2001. »

D'ailleurs, c'est l'entreprise québécoise Nagano Skate, cofondée par Éric Bédard, qui produira les chandails des bénévoles.

AVIS PUBLIC

Avis publics

Conformément au Règlement sur les modalités de publication des avis publics (2022, chapitre 174) en vigueur depuis le 1^{er} janvier 2023, la Ville de Trois-Rivières diffuse sur son site web à l'adresse v3r.net, dans la section « À propos de la Ville / Avis publics », ses avis publics. Elle vous invite à y consulter les avis suivants :

- avis d'entrée en vigueur de règlements adoptés par le Conseil ;
- assemblée publique ;
- demandes d'approbation référendaire ;
- journées d'enregistrement ;
- résumé d'une modification au plan d'urbanisme de la Ville de Trois-Rivières ;

IMPORTANT :

Veillez noter que la computation des délais légaux débute à compter de la date de publication des avis sur le site web de la Ville, et non pas à compter de la date de la parution du présent avis.

Trois-Rivières, ce 12 février 2025.

M^e Marie-Michèle Lemay, assistante-greffière

Ville de Trois-Rivières

1325, place de l'Hôtel-de-Ville, Case postale 368

Trois-Rivières (Québec) G9A 5H3

Téléphone : 819 374-2002 - Télécopieur : 819 372-4636



UFP Canada est l'un des plus importants fabricants et fournisseurs au pays de produits d'emballage industriel, de bois spécialisé, de matériaux de construction et de treillis. Nous sommes une compagnie grandissante.

SUPERVISEUR(SE) DE PRODUCTION

DESCRIPTION DE TÂCHES :

- Développer et implanter des méthodes afin d'accomplir les objectifs du département et pour maintenir la qualité et les normes/attentes des clients.
- Diriger et coordonner le personnel de production et le motiver en visant une productivité maximale.
- Encadrer, former et assister les travailleurs afin de les aider à accomplir leurs tâches de manière sécuritaire, plus productive et plus efficace.
- Orienter les travailleurs vers des initiatives d'amélioration continue visant la sécurité et productivité au travail.
- Effectuer des évaluations de performances annuelles et probatoires. Gérer l'assiduité des travailleurs conformément aux politiques et procédures de l'entreprise. Conseiller, soutenir et sanctionner les employés si nécessaire.
- Identifier et apporter des solutions aux divers problèmes et situations ainsi que' assurer du bon entretien de la machinerie.
- Participer au comité de santé et de sécurité et s'assurer que le département sous sa supervision respecte les procédures de sécurité et les politiques de l'entreprise.
- S'assurer que nos produits rencontrent les critères de qualité et les délais de livraison prévus sont respecté en prenant en compte des différents facteurs liés à la production.
- Dirige les réunions Sunrise et les discussions hebdomadaires sur la sécurité (safety talks).

- Préparer des rapports de production, compléter des blackbox et tenir l'inventaire à jour.
- Comprendre et appliquer les principes de « l'amélioration continue » (C.I.).

COMPÉTENCES REQUISES :

- Détenir un diplôme d'études collégial en gestion et/ou expérience équivalente de 3 à 5 ans minimum.
- Posséder une connaissance générale en mécanique.
- Doit être bilingue (français et anglais) autant à l'oral qu'à l'écrit.
- Compréhension de l'espagnol (un atout).
- Compétences en informatique et connaissance de différents logiciels (ex: Excel, Word, etc.).
- Grande capacité à travailler en équipe et dans un environnement où les activités se déroulent rapidement.
- Capacité à effectuer la rotation des quarts de travail.

NOS AVANTAGES :

- Assurances collectives (medical et dentaire).
- Service de télémédecine payé en totalité par l'employeur.
- Programme d'aide aux employés.
- Régime de retraite avec contribution de l'employeur.
- Prime de rétention et programme référence (valeur de 1,850\$ chacun).
- Programme de remboursement des bottes de travail.
- Plusieurs formations et possibilités d'avancement.

Rejoignez-vous à notre équipe et faites partie de nos nouveaux projets: 250emplois@ufpi.com

>442950-1

Tatiana Deblois a toujours su faire sa place

JONATHAN COSSETTE

jcossette@icimedias.ca

Vous connaissez l'expression « La pomme n'est pas tombée loin de l'arbre »? Eh bien elle s'applique bien chez les Deblois alors que Nathan et Tatiana ont suivi les traces du paternel, Philippe Deblois, aujourd'hui devenu entraîneur de hockey. Depuis son arrivée avec le Vert et Or du Séminaire Saint-Joseph, la Trifluvienne impressionne bien qu'elle évolue avec la gent masculine.

Philippe Deblois a connu du succès en Mauricie, d'abord lors de son passage avec les Cataractes de Shawinigan (1997-2000), puis avec les Patriotes de l'Université du Québec à Trois-Rivières (2000-2003). Aujourd'hui, c'est sa fille Tatiana qui suit ses traces.

« Mon père a transmis sa passion à mon frère (Nathan) et rapidement, moi aussi j'ai eu la même passion lorsque je l'ai vu jouer, se souvient-elle. Cette année, je joue M15 Division 1 et ça se passe bien. L'an dernier, j'ai fait beaucoup de points. Cette année, j'en ai un peu moins, mais ça se passe bien. »

« J'ai toujours aimé que ce soit un sport intense, dans le sens où jouer avec des gars, c'est très physique. Je suis quand même habituée, car j'ai toujours joué avec des gars. C'est

positif parce que ça m'a permis d'élever mon jeu d'un cran, car je n'ai pas le choix de la faire, notamment parce que ça va très vite. Lorsque je me retrouve entre filles, on a un peu plus de temps pour contrôler la rondelle et faire des jeux. J'aime aussi le fait que ce soit un sport d'équipe qui permet de créer des liens et des amitiés », ajoute celle qui se décrit avec un bon coup de patin, un bon lancer et une bonne vision du jeu.

Elle a pris le deuxième rang des pointeurs de l'équipe l'an dernier avec 23 points en 27 parties, incluant 9 buts. Cette saison, elle a cumulé 20 points à ses 25 premiers duels. Celle qui terminera ses études en secondaire 3 en juin prochain devrait quitter le Séminaire Saint-Joseph la saison prochaine dans le but d'évoluer chez les filles. Elle n'écarte pas non plus l'option d'aller jouer chez nos Voisins du Sud, puisque la demande est déjà là à son égard.

« Je pense que c'est mieux pour moi. Rendu M18, la masse musculaire des gars est plus imposante et ça joue déjà très physique M15. Je ne sais pas encore où je vais jouer, mais j'ai déjà été contacté par des écoles et j'en ai visité deux. Je n'ai pas encore arrêté mon choix, explique-t-elle. On est très bien encadré au Séminaire. J'ai été coaché par mon père et je



Tatiana Deblois a suivi les traces de son père Philippe Deblois, aujourd'hui devenu entraîneur de hockey. (Photo Jonathan Cossette)

n'ai jamais eu de problème avec ça. Il m'entraîne depuis que je suis tout jeune. Dans les entraînements, on est coaché par Sébastien Lemay et Michaël Bournival, alors on a la chance d'avoir de bonnes pratiques d'habiletés aussi. »

« À long terme, je veux me rendre le plus loin possible. Avec la naissance de la PWHL

(Ligue professionnelle de hockey féminin), ça devient un rêve de jouer à un jour, mais l'objectif c'est de se rendre le plus loin possible. Cette ligue-là fait en sorte que les filles qui ont un rêve peuvent espérer qu'il se réalise un jour. C'est un très bon calibre de jeu également », conclut-elle.

Écoutez-nous partout.

Téléchargez
l'application
gratuitement.



ENERGIE 102.3
Plus de classiques. Plus de fun.

Douilait et solidaire.



Les Producteurs de lait du Québec sont fiers de soutenir l'initiative Porte ton pyj, qui se déroule toute l'année dans les écoles du Québec afin de sensibiliser et d'amasser des dons pour Enfant Soleil.

Inscrivez
votre école!



enfant soleil