

La voie municipale



Numéro 49

Mars 2018

VIE MUNICIPALE

Mot du conseil municipal

Bonjour à tous!

Le printemps fait ses premières apparitions... Les journées qui rallongent et le beau temps qui se fait plus présent nous donnent un regain d'énergie. Notre belle région regorge d'endroits nous permettant de profiter des plaisirs de la saison qui s'amène. Pâques arrive tôt cette année, c'est une bonne raison de profiter de cette longue fin de semaine et de vous sucrer le bec. Que ce soit avec vos propres entailles ou celles des cabanes à sucre de notre municipalité, passez du bon temps avec vos êtres chers et faites, vous aussi, le plein d'énergie.

Plusieurs projets sont entamés et nous commençons à prendre aisément notre place au sein du conseil. Dernièrement, la sélection du nouveau directeur général était d'une grande priorité, mais le choix étant fait, nous avons un poids de moins sur les épaules et nous pourrons ainsi compléter officiellement notre équipe. D'autres projets sauront occuper nos journées, soyez sans crainte! Nous travaillons présentement sur les dossiers du quai de Philipsburg et sur la réparation de certains chemins (Morses Line). Nous débutons également les préparatifs pour la saison estivale en ce qui concerne la Place du Quai.

Une autre période chargée s'annonce et sachez que vous pouvez compter sur votre conseil. Continuez de participer en grand nombre aux conseils municipaux et de vous impliquer auprès de votre municipalité, c'est très apprécié et c'est toujours un plaisir de vous voir!

Mairesse suppléante



Le poste de mairesse suppléante est occupé par madame Caroline Rosetti. Cette dernière est impliquée, entre autres, auprès des dossiers de l'administration et des affaires externes, des communications, ainsi que dans le comité loisir, tourisme et culture.

Notez que la Loi nous oblige à nommer un maire suppléant, une mairesse suppléante, afin de pallier à un cas d'incapacité du maire. À Saint-Armand, chacun des conseillers et conseillères qui le désire occupera ce poste à tour de rôle.

Nomination

Les membres du comité consultatif d'urbanisme (CCU) ont été sélectionnés. Le conseil tient à féliciter M. Jean Rosetti, Mme Marielle Cartier, Mme Anik Trudeau, Mme Marilou Pierre Bélisle et M. Daniel Boulet. En se joignant aux conseillers Normand Litjens, Serge Cormier et Louis Hauteclocque, nous aspirons à une équipe dynamique, ouverte, qui saura travailler en harmonie!

Dossiers en cours



- Quai de Philipsburg (dossier à l'étude pour réparation)
- Entrevue pour nouveau DG
- Changement de véhicule d'urgence (ambulance) pour le service d'incendie
- Comité carrefour culturel

VIE COMMUNAUTAIRE

Retour sur PyeongChang 2018 !!!

Cette année, les élèves de 5^e et 6^e année de l'école Notre-Dame-de-Lourdes se sont mis dans la peau d'analystes, de chroniqueurs et de rédacteurs pour vous tenir au courant de toutes les nouvelles olympiques. Dès le début du mois de février, il était possible de lire le journal olympique quotidien (Facebook de la municipalité et site de l'école), ainsi que les capsules web et les vox pop (site de l'école), le tout entièrement réalisé par les élèves. Nous tenons à remercier les jeunes pour ce beau travail. Vous nous avez ainsi communiqué un enthousiasme supplémentaire envers nos athlètes canadiens! Bravo encore!



Texte de l'école : Mon athlète préférée

Dans le cadre des Olympiques, les élèves du 2e cycle ont complété une recherche sur l'athlète canadien de leur choix. Voici le texte d'Angélique qui, malgré le fait qu'elle n'est qu'en 3^e année, a su se démarquer tout au long de sa recherche et de son travail d'écriture. Bravo ma belle et continue ton excellent travail!

- Madame Sandra

Bonjour,

Je vais vous présenter mon athlète Chloé Dufour-Lapointe. Elle est née le 2 décembre 1991. Maintenant, Chloé a 26 ans. Cette femme est née dans la grande ville de Montréal. Aujourd'hui, elle habite encore là-bas. Chloé a des cheveux blonds comme sa sœur. Sa taille est de 165 cm et son poids est de 61 kg. Elle fait du ski acrobatique comme ses sœurs Justine et Maxime. Chloé aime le surf et elle étudie la mode au Cégep Marie-Victorin.

Tout d'abord, je vais vous présenter le parcours de Chloé. À 10 ans, elle a commencé à faire du ski. Son idole est Jenn Heil parce que quand elle l'a vue gagner la coupe du monde à Mont-Tremblant à la télévision, Chloé s'est dit qu'un jour, elle pourrait aussi faire la même chose. Chloé a commencé à faire des compétitions de ski acrobatique à 15 ans. À cet âge, elle a remporté l'or et le bronze en bosses. À 18 ans, elle a commencé à participer aux Jeux olympiques.

Ensuite, je vais vous dire les récompenses qu'elle a gagnées. Au palmarès international, Chloé a gagné 2 médailles d'argent et elle a déjà été championne du monde. Après, cette femme a gagné 2 fois aux bosses en parallèle. Chloé a gagné l'argent aux Championnats du monde en 2013, puis elle a gagné la Coupe du monde en 2009 comme son idole. Finalement, Chloé a gagné le globe de cristal en 2016-2017 grâce à ses six podiums.

Bref, le Canada est fier de Chloé parce qu'elle a gagné 2 victoires en ski acrobatique aux Jeux olympiques. Aussi, elle est fière d'elle et du Canada.

Angélique Campbell, 8 ans, 3^e année, École Notre-Dame-de-Lourdes

Activités générales



200, avenue Montgomery, Philipsburg, QC J0J 1N0
450 248-2474 / br82philipsburg@gmail.com

Évènements pour mars 2018 @ Légion

- 1 mars ... Billard @ 13 h / Chasse à L'as @19 h
- 5 mars ... Bingo @ 19 h; les portes ouvrent @17 h 30
- 8 mars ... Billard @ 13 h / Chasse à L'as @19 h
Après : Danse en ligne avec Anita D.
- 11 mars ... **Cribbage @ 13 h**
- 12 mars ... Bingo @19 h; les portes ouvrent @17 h 30
- 15 mars ... Billard @ 13 h / Chasse à L'as @19 h
Après : Danse en ligne avec Anita D.
- 17 mars ... **Musique avec Maze Trix @ 20 h**
- 19 mars ...Bingo @19 h; les portes ouvrent @17 h 30
- 21 mars ... **Assemblée générale @ 18 h 45**
- 22 mars ... Billard @13 h / Chasse à L'as @19 h
Après : Danse en ligne avec Anita D.
- 29 mars ... Bingo @ 19 h; les portes ouvrent @17 h 30
- 31 mars ... Évènement privé



N'oubliez pas de visiter notre page Facebook. Nous y inscrirons l'horaire d'avril.

☐..... Au plaisir de vous y voir.....☐

Activités estivales

Nouveautés cette année à Bedford !

Ligue de soccer amicale
Badminton libre
Initiation au tennis
Cours de tennis
Ligue de volley-ball de plage

Deux soirées d'inscriptions se tiendront les 13 et 14 mars prochain à la Salle Arlene Murray au Centre Georges-Perron de 17 h 30 à 20 h.

Pour plus d'informations, appelez le 450 248-7150 ou écrivez à adminloisirs@ville.bedford.qc.ca

BADMINTON LIBRE
2H LES MERCREDIS SOIRS
AU GYMNASÉ DE L'ÉCOLE BUTLER, PORTE 6

Places limitées*

De 18h30 à 20h30

5\$

APPORTEZ VOTRE RAQUETTE

INSCRIPTION PAR TÉLÉPHONE OU PAR COURRIEL

POUR TOUTES QUESTIONS COMMUNIQUEZ AVEC LES LOISIRS DE BEDFORD ET RÉGION - 450-248-7150 OU ADMINLOISIRS@VILLE.BEDFORD.QC.CA

Début de la session
Mardi 18h30
24 mars 2018

LIGUE DE SOCCER AMICALE
ÉQUIPES ENFANTS & ÉQUIPES ADULTES
5-8 ANS & 9-12 ANS & 14-17 ANS
INITIATION AU SOCCER POUR LES MOINS DE 5 ANS

20\$ résidents
40\$ non-résidents

10 SEMAINES À COMPTER DU 21 MAI

ENFANTS: JEUDI À PARTIR DE 18H30
ADULTES: MERCREDI DÈS 19H30

SOIRÉES D'INSCRIPTION LES 13 ET 14 MARS DE 17H30 À 20H00 AU 14 RUE PHILIPPE-CÔTÉ PORTE 1

POUR TOUTES QUESTIONS COMMUNIQUEZ AVEC LES LOISIRS DE BEDFORD ET RÉGION - 450-248-7150 OU ADMINLOISIRS@VILLE.BEDFORD.QC.CA

RABAIS DE 10 % SUR LES
INSCRIPTIONS LORS DES
SOIRÉES D'INSCRIPTIONS
LES 13 ET 14 MARS

NOUVEAUTÉ
INITIATION AU TENNIS POUR ENFANTS
Terrains de tennis (à côté de l'aréna)

40\$ résident
60\$ non-résidents

Mardi 18h30 Session de 8 semaines

*Places limitées.

Raquette de tennis et balles incluses.

Début de la session 21 juin

Soirées d'inscriptions les 13 et 14 mars de 17h30 à 20h00 au 14 rue Philippe-Côté Porte 1

POUR TOUTES INFORMATIONS COMMUNIQUEZ AVEC LES LOISIRS DE BEDFORD ET RÉGION - 450-248-7150 OU ADMINLOISIRS@VILLE.BEDFORD.QC.CA

RABAIS DE 10 % SUR LES
INSCRIPTIONS LORS DES
SOIRÉES D'INSCRIPTIONS
LES 13 ET 14 MARS.

BEACH VOLLEY
SUR LE TERRAIN MUNICIPALE, À LA PLACE PUBLIQUE DU DR ADRIEN-TOUGAS

MINIMUM 2 FILLES PAR ÉQUIPE

200\$/équipe

PAGE FACEBOOK POUR L'HORAIRE DE CHAQUE SEMAINE
DES POOLS EN FONCTIONS DES GAGNANTS-PERDANTS DE LA SEMAINE PRÉCÉDENTE

INSCRIPTION PAR TÉLÉPHONE OU PAR COURRIEL

POUR TOUTES QUESTIONS COMMUNIQUEZ AVEC LES LOISIRS DE BEDFORD ET RÉGION - 450-248-7150 OU ADMINLOISIRS@VILLE.BEDFORD.QC.CA

RABAIS DE 20 % POUR
LES INSCRIPTIONS AVANT
LE 30 AVRIL 2018

À NE PAS MANQUER!!!

Chasse aux cocos!!!!

- **Quand** : Samedi de Pâques, le 31 mars

Endroit : Au sentier de la nature Keith-Sornberger de 9h à 11h

Veillez vous inscrire au 450 248-7150 ou par courriel au adminloisir@ville.bedford.qc.ca.

Vous êtes également invités à l'activité Naître et Grandir avec la Zoo-Mobile à **13 h** au Centre Georges-Perron



CAPSULE SANTÉ
****Nouveauté 2018****

Le cholestérol

Comme vous le savez probablement, le cholestérol est essentiel au bon fonctionnement de notre corps. Par contre, en trop grande quantité, il devient nocif pour la santé.

En résumé :

Le foie produit le cholestérol et l'élimine dans la production de sécrétions biliaires.

Le bon cholestérol (**HDL**) va récupérer le cholestérol accumulé dans le sang pour l'amener au foie afin d'être éliminé du corps.

Le mauvais cholestérol (**LDL**) envoie le cholestérol à nos cellules.

Lorsqu'un taux de LDL est élevé et qu'un taux de HDL est diminué, il y a alors une quantité anormale de cholestérol. L'excédent a tendance à se déposer dans les artères et à former des plaques. Ces plaques sont de petits dépôts qui, à long terme, peuvent bloquer la circulation sanguine, entraînant ainsi des infarctus ou des AVC.

Les facteurs qui augmentent le taux de cholestérol sanguin sont :

- La sédentarité
- L'alimentation riche en gras **trans** et **saturés** (restaurants fast-food, gâteaux et pâtisserie du commerce, bacon/charcuterie, alcool, etc.)
- L'âge (les hommes de 45 ans et +, les femmes de 55 ans et +)
- Le tabagisme
- L'hérédité (maladies familiales connues)

Prévention

- ✓ Augmenter notre pratiques d'activités physiques (30 minutes chaque jour : marche, vélo, aérobic, yoga, etc.) Cela diminue le taux de mauvais cholestérol et augmente le taux de bon cholestérol.
- ✓ Maintenir de bonnes habitudes alimentaires (aliments riches en oméga-3, légumes, grains entiers, favoriser les repas faits maison).
- ✓ Arrêter de fumer ou diminuer le nombre de cigarettes prises par jour diminue le risque de maladies cardiovasculaires.

Vanessa, infirmière

La Voie Municipale paraît six fois par année en janvier, mars, mai, juillet, septembre et novembre. Les dates de tombée sont toujours le dernier lundi de la dernière semaine complète du mois précédant la parution. Les prochaines dates de tombée sont donc : **24 avril 2018 et 23 juin 2018** à 16 h.

CALENDRIER

5 mars 2018

Conseil municipal à la salle communautaire
à 19 h 30

13 et 14 mars 2018

Soirée d'inscription et d'information pour
activités estivales 17h30 à 20h au 14 rue
Philippe Côté, porte 1

21 mars 2018

Assemblée de la MRC à Cowansville
à 19 h 30

3 avril 2018

Conseil municipal à la salle communautaire
à 19 h 30

18 avril 2018

Assemblée de la MRC à Cowansville
à 19 h 30

Pour inscrire votre activité communautaire dans ce
calendrier ou sur notre site internet, faites parvenir
les informations à **commsa@bellnet.ca**

NOTE : Pour toute information complémentaire quant au contenu des articles, n'hésitez pas à communiquer avec l'hôtel de ville en laissant un message à l'attention du comité des communications. On se fera un plaisir de vous répondre dans les plus brefs délais : **starmand@bellnet.ca** par courriel ou **450 248-2344** par téléphone.