

SALON DE DÉGUSTATION
BIÈRE POUR EMPORTER
Du LUNDI au VENDREDI
11h à 17h



FORGE & MALT
MICROBRASSERIE
2195, boul. Thibreau
Suite 204
TROIS-RIVIÈRES
>346238

Qui vient patiner?



PAGE 3

CHRONIQUE

Par Steve Bernier, collaborateur
**Se mettre en action
par la marche et
les balados**



PAGE 4

GENS DE CHEZ NOUS

**Mot de votre
conseillère
municipale,
Geneviève Auclair**



PAGE 3

Mécanex TR Inc.

Plus de 15 ans
à votre service

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

Martin Veillette, propriétaire
819 374-1313

**VENTE et POSE
de PNEUS
neufs et usagés**



MÉCANIQUE GÉNÉRALE • FREINS ET SILENCIEUX • SOUDURE • VOITURE DE COURTOISIE • ANTIROUILLE

>342945

AMUSEZ-VOUS EN FAMILLE!

MOT CACHÉ

THÈME : L'AMOUR / 8 LETTRES

- | | | | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|----------------------------------|---|--|---------------------------|---|------------------------------------|------------------------------|--------------------------------|--|------------------------------------|-------------------|
| A
ADMIRATION
ADORATION
AFFECTION
AIMER
AMANT
AMITIÉ
ANGE
ARDEUR
ATTIRANCE
AVENTURE | B
BAISER
BEAUTÉ
BÉGUIN
BONHEUR | C
CÂLIN
CHALEUR
CHARITÉ
CŒUR
COMPLICITÉ
CONQUÊTE
COUPLE | D
DÉLICATESSE
DÉSIR | E
ÉMOTION
ENTENTE
ENTHOUSIASME
ÉROS
ESTIME
ÉTERNEL
ÉTREINTE | F
FERVEUR
FLAMME
FLIRT
FOU
FRATERNITÉ
FRÉQUENTATION | G
GOÛT
GRÂCE | I
IDOLÂTRIE
IDYLLE
INTIMITÉ | L
LIAISON
LIBERTINAGE | M
MARIAGE
MARIÉ | P
PASSION
PLAISIR | R
RÉCONFORT
REGARD
RELATION
RESPECT
ROMANTISME | S
SENTIMENT
TENDRESSE | U
UNION |
|---|---|---|----------------------------------|---|--|---------------------------|---|------------------------------------|------------------------------|--------------------------------|--|------------------------------------|-------------------|

E	G	O	U	T	E	T	I	N	R	E	T	A	R	F	F	A	D	R	U
T	E	B	T	N	A	M	A	I	G	R	A	C	E	N	D	R	E	U	N
N	R	G	A	A	F	F	E	C	T	I	O	N	O	M	E	E	L	E	I
E	D	E	A	I	T	R	I	L	F	O	U	S	I	T	T	C	I	D	O
T	E	C	G	I	S	C	U	L	T	E	I	R	I	E	R	O	C	R	N
N	C	L	O	A	R	E	M	I	A	A	A	C	N	R	I	N	A	A	E
E	O	H	L	E	R	A	R	E	I	T	I	D	S	O	S	F	T	T	C
N	C	D	A	Y	U	D	M	L	I	L	R	E	A	S	E	O	E	E	N
E	O	H	I	R	D	R	L	O	P	E	N	V	N	A	D	R	S	S	A
G	A	I	A	P	I	I	N	M	S	T	E	I	F	O	N	T	S	T	R
A	D	R	T	L	U	T	O	S	I	N	U	L	N	E	I	G	E	I	I
N	O	U	C	A	E	C	E	M	T	G	A	I	L	O	R	T	E	M	T
I	R	E	A	I	T	U	E	U	E	M	A	R	I	E	I	V	O	E	T
T	A	H	L	S	T	N	R	B	M	E	T	U	A	E	B	S	E	M	A
R	T	N	I	I	T	E	E	R	E	L	A	T	I	O	N	L	U	E	
E	I	O	N	R	E	L	P	U	O	C	P	A	S	S	I	O	N	U	R
B	O	B	A	M	I	T	I	E	Q	E	T	N	I	E	R	T	E	E	P
I	N	E	T	E	U	Q	N	O	C	E	I	D	O	L	A	T	R	I	E
L	R	O	M	A	N	T	I	S	M	E	R	E	T	I	M	I	T	N	I
E	M	S	A	I	S	U	O	H	T	N	E	F	R	E	S	P	E	C	T

SOLUTION DE CE MOT CACHÉ : FIDÉLITÉ

SUDOKU

JEU N° 753

7							6	8
	6							
5		8		9				4
4			7					
	9				1			
8		5				2	9	
		4		3			2	
9			1		8			5
						6	1	

NIVEAU : DIFFICILE

RÈGLES DU JEU :

Vous devez remplir toutes les cases vides en plaçant les chiffres 1 à 9 une seule fois par ligne, une seule fois par colonne et une seule fois par boîte de 9 cases.

RÉPONSE DU JEU N° 753

3	1	9	5	4	6	2	8	2
5	4	7	8	1	2	9	3	6
9	2	8	7	3	6	4	5	1
1	9	2	3	6	4	5	7	8
7	4	8	1	5	2	3	6	9
6	9	5	3	8	7	1	2	4
9	3	6	8	3	9	6	1	7
4	7	4	9	6	1	7	8	5
2	5	1	8	7	4	9	5	2
8	6	1	2	3	6	8	7	4

Chaque boîte de 9 cases est marquée d'un trait plus foncé. Vous avez déjà quelques chiffres par boîte pour vous aider. Ne pas oublier : vous ne devez jamais répéter les chiffres 1 à 9 dans la même ligne, la même colonne et la même boîte de 9 cases.

RELIE LES POINTS



LABYRINTHE



Aide la petite chenille affamée à rejoindre son déjeuner de croquantes feuilles vertes.

Réponse :

Chère communauté de Saint-Louis-de-France,



GENEVIÈVE AUCLAIR

Conseillère municipale
819 489-1309 • gauclair@v3r.net
facebook.com/genevieveauclairSLF

Quel plaisir et honneur pour moi d'écrire le « mot de votre conseillère » dans le LaRoche! J'ai commencé à lire ce précieux journal à un très jeune âge car, passionnée de livres et de lectures, c'était via cet outil que je m'informais principalement des heures d'ouverture de la bibliothèque de la Franciade que je fréquentais assidûment et que je fréquente maintenant avec mes enfants. Nous sommes privilégiés d'avoir ce journal de district qui existe depuis 1976 et je lui souhaite une longue vie! Je vous invite d'ailleurs à y collaborer pour partager vos projets, vos opinions, vos coups de cœur et pourquoi pas, votre poésie!

J'aimerais profiter de ce premier mot pour vous remercier de m'avoir accordé votre confiance le 7 novembre dernier en me permettant de vous représenter au sein du conseil municipal. C'est avec beaucoup de fierté, d'enthousiasme et de dynamisme que j'ai débuté mon mandat le 18 novembre lors de l'assermentation des élu.es, une soirée haute en émotions. Depuis, plusieurs citoyen.nes m'ont contacté pour me faire part de leurs préoccupations, pour me poser des questions, pour me partager leurs projets. Je suis toujours ravie de vous entendre et de voir à quel point vous avez tout comme moi à cœur Saint-Louis-de-France!

Depuis le début de l'année, je prends également le temps d'aller à la rencontre des organismes œuvrant dans le district pour mieux connaître leur mission et leurs différents besoins pour ainsi faire un état de la situation.

Au cours des quatre prochaines années, j'entends travailler à la revitalisation urbaine, sociale et économique de Saint-Louis-de-France en comptant sur votre participation. Je crois que c'est par la force de la mobilisation que nous pourrons faire avancer nos priorités. Je suis en réflexion quant à la mise en place de rencontres citoyennes qui auront des thématiques particulières comme la sécurité routière, le développement de nos installations sportives et de nos activités culturelles et sociales, le dépôt de projets dans le cadre du budget participatif, l'entretien des parcs, le développement commercial du noyau villageois, etc. Ce ne sont pas les idées qui manquent et n'hésitez surtout pas à me faire part des vôtres. Je compte également vous informer de l'évolution des principaux dossiers en cours qui touchent notre secteur ainsi que les grands projets de la Ville de Trois-Rivières sur ma page Facebook et dans le LaRoche.

En terminant, je vous souhaite un bon début d'année sous le signe de l'écoute, de la collaboration et de l'action!

Bonne Saint-Valentin à tous et à toutes!

GENS DE CHEZ NOUS

■ Activité gratuite pour toute la famille!

En plus de notre belle patinoire, toutes les familles louis-franconiennes peuvent profiter gratuitement du sentier glacé au parc de la Terre des Loisirs qui emprunte une partie du sentier des Disamares. Celui-ci a été agrandi cette année faisant maintenant le tour des terrains de baseball. Merci aux employés de la Ville pour cette belle initiative et un merci spécial à Patrick Vincent d'y mettre autant de cœur pour nos familles! Si vous n'avez pas eu le temps de l'essayer, faites vite avant que le printemps se pointe le bout du nez!



Gâtez votre amour pour la St-Valentin

Surprenez l'être aimé en lui offrant des fleurs

Livraison disponible

Fleuriste Cormier

Magnifique choix de fleurs et plants exotiques

2420, boul. Thibau, Trois-Rivières
819 379-3459 • www.fleuristepepiniercormier.com

Se mettre en action par la marche et les balados

STEVE BERNIER

Conteur, enseignant et chroniqueur louis-français
 stevebernierconteur.com
 Facebook – Instagram – Youtube – TikTok

L'année 2021 s'est terminée sur les chapeaux de roues pour le conteur et l'enseignant en art dramatique que je suis! Fier de mes accomplissements professionnels et personnels, je n'en demande pas moins pour l'année 2022 qui débute. Avez-vous fait des résolutions? Les tiendrez-vous? Je vous le souhaite. Pour ma part, j'ai décidé de ne pas en faire parce que des résolutions, ce ne sont que des paroles et des souhaits, mais s'ils ne sont pas rattachés à un objectif, bien c'est peu signifiant et ça ne vaut rien.

Ça fait maintenant quelques mois que je marche sur une base quotidienne. J'ai décidé de me mettre en action en bougeant à chaque jour où c'est possible! J'ai atteint 500 km de marche en trois mois, et cela avant même de débiter l'année 2022. Je suis fier de marcher. C'en est même devenu un besoin. Je l'ai d'abord fait pour ma santé et pour me mettre en forme. C'est une activité physique qui me convient et qui me motive. J'ai passé à l'action ou plutôt, je me suis mis en action, car le fait de marcher diminue également mon temps que je passe devant les écrans. Le fait de marcher me permet un temps de réflexion et de création avec moi-même. Un temps pour penser, imaginer et rêver des projets.

Je le fais aussi simplement pour m'instruire et m'informer. Comme je n'écoute pas tellement de musique, je prends ce temps pour écouter des balados [podcast]. Les sujets que j'écoute sont variés. Il y a beaucoup de balados! Motivation, croissance personnelle, il y en a qui traitent de l'environnement, de mobilité durable. Et comme je suis enseignant et conteur, j'ai aussi de l'intérêt pour les balados sur le monde de la pédagogie, du conte et de récits de vie. Il faut se le dire, tant qu'à marcher une heure, aussi bien en profiter pour apprendre des choses et travailler sur soi. Cela reste un temps de qualité qui doit être utilisé à son plein potentiel.

«Parle moins et agit plus» nous dit Charles Côté dans son podcast Drôlement inspirant. C'est peut-être même cette phrase qui m'a décidé à marcher et à me fixer des objectifs. Pour l'année 2022, je m'enlignais pour un objectif de 2500 km. Un objectif ambitieux pour certains, mais réaliste pour moi. Je vous avoue que j'aimerais bien le dépasser. Au risque de ne pas l'atteindre au moment escompté, j'ai finalement décidé d'élever la barre à 3500 km pour la prochaine année. Je ne vais probablement pas l'atteindre, mais ça va assurément me motiver à me mettre en forme, perdre du poids et augmenter ma confiance en moi.

Pour l'heure, voici cinq propositions d'écoute pour débiter 2022. Soyez curieux. Explorez les plateformes. Écoutez les suggestions. Sortez de votre zone de confort. Soyez audacieux.

SUR SPOTIFY

- o **Drôlement inspirant podcast** de Charles Côté. Destiné aux rêveurs, aux ambitieux, au travailleurs et à ceux qui veulent plus et qui refusent d'être comme tout le monde.
- o **Le Cancre Pédagogue** de Frédéric Jean. Pour partir à la découverte du passionnant monde des passionnés de l'enseignement.
- o **Pour la TITE Histoire**. Des récits originaux et créatifs développés durant le confinement.

SUR RADIO-CANADA OHDIO

- o **D'où je viens: Le Rap d'ici**. Une série documentaire sur l'histoire du rap québécois en analysant son lien au territoire des 40 dernières années.
- o **3.7 planètes**. L'humoriste François Bellefeuille essaie de changer ses habitudes en alliant humour et environnement, afin de faire rire et réfléchir.



Vous avez probablement déjà entendu aussi que ce qui est important et fait le succès d'un voyage n'est pas la destination, mais le chemin parcouru, et surtout les détours, pour y arriver. À propos du succès, l'ancien président du Comité international

olympique, Pierre de Coubertin disait: «Le succès n'est pas un but, mais un moyen de viser plus haut».

Bon balados et **bonne année 2022**. Je vous souhaite des chemins remplis de détours.



Ce bulletin est publié par votre comité du journal LaRochele en collaboration avec la Ville de Trois-Rivières.

- Présidence / **Amélie St-Pierre**
- Publicité / **Marc Lemire | Claude Martin | Marilyne Desaulniers**
- Correction des textes / **Hélène Gamache | Louis Cournoyer**
- Collaborateurs / **Louis Cournoyer, Véronique Milette, Steve Bernier**
- Dépôts / **Michel Lafrenière**
- Distribution / **Publi-Sac**

Vos textes sont les bienvenus!

Questions / Commentaires: 819 379-1490 poste 6327

Soumettez vos articles à astpierre@icimedias.ca

Prochaine parution : 6 avril 2022

Date de tombée : 1^{er} mars 2022

Vous désirez soutenir la publication de ce journal en vous affichant à l'intérieur de ces pages? Informez-vous à astpierre@icimedias.ca



L'importance d'une vie active

DRE SONIA DUPONT, CHIROPRACTICIENNE
chirosonia@gmail.com • www.chiropapillonbleu.ca

Regardons la réalité en face: les Nord-Américains restent longtemps assis. Le deux tiers de la main-d'œuvre nord-américaine passe toute sa journée de travail, ou du moins une partie, assise. Si vous ne corrigez pas votre posture fréquemment lorsque vous êtes assis, vous risquez d'éprouver de l'inconfort et de nombreux autres problèmes neuro-musculo-squelettiques. De nos jours, un adulte passe en moyenne la moitié de ses heures d'éveil en position assise. Or, selon la Dre. Martha Grogan, cardiologue à la clinique Mayo, «les personnes qui restent assises la majeure partie de la journée courent à peu près autant de risques de faire un infarctus que si elles fumaient». Par ailleurs, à la lumière des tendances actuelles, les chercheurs prévoient que notre nombre d'heures de sédentarité ira vraisemblablement en augmentant.

LES CONSÉQUENCES

La sédentarité entraîne d'autres risques de santé: les longues heures en position assise ou inclinée peuvent affecter la glycémie et le métabolisme. C'est aussi un facteur de risque du diabète de type 2. Par contre, si vous fractionnez ces longues périodes assises, vous contribuez à réduire les risques de diabète, de problèmes cardiaques et d'AVC.

CONSEILS POUR FRACTIONNER VOS HEURES ASSIS

- Prévoyez dans votre horaire des pauses actives. En planifiant votre journée, vous serez moins susceptible d'oublier de bouger. Vous devriez viser de 5 à 10 minutes d'activité toutes les heures. Par exemple, si vous travaillez en position assise presque toute la journée, prenez toutes les heures 5 minutes pour marcher (allez chercher un café, faites le tour du bureau, allez aux toilettes) et 5 autres minutes pour faire des étirements.
 - Profitez de la pause du midi pour marcher. Invitez des collègues de travail à se balader avec vous. Rendez-vous dans un parc ou découvrez de nouveaux coins du voisinage.
 - Stationnez-vous plus loin et marchez. Quand vous faites des courses ou vous vous rendez au bureau, stationnez-vous un peu plus loin de votre destination afin de faire quelques pas de plus.
 - Promenez-vous dans la maison lorsque vous parlez au téléphone ou entre deux rencontres virtuelles. Trouvez d'autres occasions de faire quelques pas durant la journée!
- De petits changements du genre peuvent grandement améliorer votre posture et réduire les risques de problèmes de santé.

Source: association des chiropraticiens

Chiropratique
Le Papillon Bleu

www.chiropapillonbleu.ca
Dre Sonia Dupont
chiropraticienne
819 694-0111

>343022

Patience!

Disponible
FIN
FÉVRIER

Pépinière Cormier
Depuis 1965

Semences Bio

Coop ferme
tournesol

Semences Bio



Semences Bio

Norseco
W.H.PERRON

Semences standard

MCKENZIE

Lampes de culture

Pour bien partir
vos semences

Des milliers de sachets
de semences pour votre
potager, des terreaux,
des plateaux, des pots,
des fertilisants biologiques...



www.fleuristepepinierecormier.com

819 376-3081 • 2420, boulevard Thibeau, Trois-Rivières

■ Nouvelles paroissiales de la communauté Père-Frédéric-Janssoone

Bienvenue dans la famille de Dieu à :

- Gabrielle Raymond, fille de Marc-André Raymond et Samantha Dionne-Rinfret.
- Dahlia Lucien, fille de Guy Rony Lucien et de Valérie Boulanger.
- Livia et Victoria Laplante, filles d'Alexandre Laplante et Joanie Poulin.
- Léanne Brunelle, fille d'Alexandre Brunelle et Patricia Bibeau.
- William Marcoux, fils de Patrice Marcoux et Julie Gignac.
- Théo Laquerre, fils de Mathieu Laquerre et Carina Maillette.
- Sarah Bibeau, fille de Michael Bibeau et de Kim Auger.
- Edouard Bordeleau, fils d'Alexandre F. Bordeleau et Geneviève Hamel

Félicitations et beaucoup de bonheur aux heureux parents!

■ Nous recommandons à vos prières

- Madame Rachel Genest, fille de feu Adalbert Genest et de feu Amanda Roger et l'épouse de feu Adolphe Neault. Les funérailles ont eu lieu le vendredi 29 octobre à l'église Sainte-Bernadette.
- Madame Nicole Boies, fille de feu Wilbrod Boies et de feu Yvette Gilbert. Les funérailles ont eu lieu le vendredi 5 novembre à l'église Sainte-Bernadette.
- Madame Monique Larkin, fille de feu Léo Larkin et de feu Juliette Provencher et l'épouse de René Pépin. Les funérailles ont eu lieu le samedi 6 novembre à l'église Saint-Louis-de-France.

Sincères condoléances aux familles

■ Nouveau marguillier à la Paroisse Père-Frédéric

Le 5 décembre dernier, après la messe de 9 h, les membres de la communauté réunis en l'église de Saint-Louis-de-France ont élu André Marchand au poste de marguillier pour un mandat de 3 ans en remplacement de Nathalie Lefebvre qui ne désirait pas solliciter un autre mandat. La communauté a profité de l'occasion pour remercier Madame Lefebvre pour son implication au sein de notre communauté, et féliciter le nouveau marguillier qui siègera à l'Assemblée de la Fabrique Père-Frédéric.

■ Noël en lumières

Au cours du mois de novembre, le comité de liturgie a initié le projet Noël en lumières, lequel gravitait autour d'étoiles porteuses de souhaits, inspirées des enfants de l'école et de nos paroissiens. Un magnifique décor parsemé de multiples lumières ornait les arbres en façade de l'église. Grand merci à nos généreux donateurs ainsi qu'aux nombreux bénévoles pour leur contribution. Voilà un geste qui ajoute plein de vie et de beauté et qui met en lumière notre église située au cœur de Saint-Louis-de-France. Les lumières resteront dans les arbres et seront allumées lors des différentes fêtes liturgiques ou paroissiales.

■ Votre Semainier paroissial en ligne

Chaque semaine, le Semainier paroissial rend compte de la vie locale, invite à la réflexion et indique les dates d'activités prochaines.

www.paroisseperefrederic.com

Secrétariat

Mme Linda Drouin

Paroisse Père-Frédéric

Communauté Père-Frédéric-Janssoone

440, rue du Charbonnier, Trois-Rivières (Québec) G8T 6S6 • 819 375-1919 poste 209

Du lundi au jeudi de 9h00 à 12h00 et de 13h30 à 16 h.

Nos meilleurs vœux pour la Saint-Valentin!

Puisse cette journée haute en couleurs être suffisamment merveilleuse pour faire battre tous les cœurs au rythme du bonheur.

par Geneviève Auclair, Conseillère municipale

Savez-vous que la manière la plus efficace de faire part de vos préoccupations à la Ville de Trois-Rivières est de faire une requête ou une demande d'information au 311? Rien de plus simple! Sachez également qu'en tant que conseillère du district, j'ai accès au descriptif de toutes vos demandes et je peux en assurer le suivi lorsque nécessaire. Je vous encourage donc à utiliser cet outil qui me permet d'être constamment informée de ce qui se passe sur le terrain au quotidien.

www.v3r.net/nous-joindre/plaintes-et-requetes

En cette saison hivernale, voici la réponse à une question-type fréquemment posée par nos concitoyen.nes au 311:

« Un autre hiver commence et après seulement une petite chute de neige notre rue est déjà dangereuse pour les gens qui aiment marcher. Comment se fait-il que la rue voisine soit entièrement déblayée et sur l'asphalte tandis que l'autre est glacée et que les gens doivent être très prudents pour ne pas tomber? »

D'abord, pour les artères, les rues collectrices et les routes rurales, la phase de déblaiement débute à partir de 5 centimètres d'accumulation au sol. Pour les rues locales et les ruelles, la phase de déblaiement débute à partir de 7 centimètres d'accumulation au sol. Afin de répondre adéquatement aux besoins de circulation, les rues sont classées en quatre catégories:

1. Les artères (2 500 véhicules et plus/jour);
2. Les rues collectrices (entre 1 000 et 2 500 véhicules et plus/jour);
3. Les routes rurales (densité faible à moyenne de circulation);
4. Les rues résidentielles et ruelles.

À titre d'information, il vous est possible de consulter la section déneigement le site web de la Ville au v3r.net, site officiel de la Ville de Trois-Rivières, en faisant une recherche pour connaître les procédures de déneigement de la Ville.

En ce qui concerne l'abrasif épandu sur le territoire de la Ville de Trois-Rivières, il a été établi par nos spécialistes que l'abrasif utilisé est composé de sable et de sel. On épand des abrasifs sur une largeur approximative de 5 mètres de large au centre de la rue afin que les automobilistes se concentrent vers le centre de la rue laissant libre cour aux piétons en bordure de rue. La Ville préconise cette méthode qui est très sécuritaire pour les usagers de la route et qui est moins néfaste pour l'environnement.

CETTE FAÇON DE FAIRE REJOINT DEUX PRINCIPES :

- S'approcher le plus possible des quartiers blancs en développement durable. Il y a moins de sable à ramasser qui doit être tamisé par la suite et qui doit être caractérisé par un laboratoire sur la teneur en monoxyde de carbone (et autres substances très néfastes pour l'environnement).
- Ce sable, ne peut être réutilisé une fois ramassé au printemps. Il termine donc sa vie dans un site d'enfouissement, on parle d'au moins de 6 000 tonnes annuellement.

Une nouvelle année commence, et la pandémie est malheureusement encore présente. Nous souhaitons que tous nos membres demeurent en bonne santé, et qu'ils profitent de tous les moyens à leur disposition pour échanger, dialoguer, et ainsi éviter de trop longs moments de solitude. Malheureusement, pour l'instant, aucune activité ne peut être tenue par la FADOQ. C'est de justesse que notre dîner de Noël à la Cabane à sucre du Boisé nous a permis d'échanger nos vœux en décembre dernier.

Nous offrons aussi nos condoléances aux familles des quelques membres qui sont décédés ainsi qu'aux membres qui ont perdu un être cher au cours des derniers mois.

La reprise des activités vous sera communiquée lorsque celles-ci seront permises. D'ici là, prenez bien soin de vous et de vos proches.

René Désilets, président



BONNE ANNÉE 2022!

Le Club Optimiste de St-Louis-de-France désire vous offrir les meilleurs vœux de santé, de bonheur et d'amour pour la nouvelle année!

Ensemble, favorisons le développement de la jeunesse dans notre communauté!

www.facebook.com/optimiste.stlouisdefrance

VOS SERVICES



BIBLIOTHÈQUE DE LA FRANCIADE

100, rue de la Mairie,
secteur de Saint-Louis-de-France
Tél. : 819 374-6419
Pour profiter des services en ligne,
rendez-vous au
www.biblio.catalogue.v3r.net

Invitation à vous inscrire à l'activité: Les moments zen

Annie Provencher, professeure de yoga,
propose un moment de relaxation.

Apportez votre tapis. Clientèle: Adulte

- Samedi 19 février à 10 h 30
Bibliothèque de La Franciade



Réservation par téléphone
ou en bibliothèque

Nous vous invitons à consulter le site des bibliothèques biblio.v3r.net
pour des informations à jour à propos de nos heures d'ouverture et de nos services.

FONDS ST-LOUIS-DE-FRANCE

NOUVELLES DU FONDS ST-LOUIS-DE-FRANCE

D'abord, une excellente nouvelle! Les revenus générés sont de nouveau au rendez-vous au terme de l'année 2021. En effet, une somme de 6000 \$ a été remise le 12 décembre dernier afin de soutenir financièrement les frais de la catéchèse, portant ainsi à 64 000 \$ les sommes versées à ce jour pour l'éveil à la foi chrétienne dans notre communauté.

Rappelons que le capital investi dans le Fonds St-Louis-de-France peut provenir de diverses formes: dons en argent, dons testamentaires, produits d'une police d'assurance, etc., le tout admissible à un crédit pour fins d'impôt. Notons que le capital investi est inaliénable, c'est donc dire que les sommes retirées de ce Fonds sont étroitement liées au rendement et proviennent essentiellement des revenus sur les placements. Afin de maximiser le rendement des fonds investis, l'administration des placements a été confiée à la **Fondation communautaire du St-Maurice** dont les actifs sous gestion s'élèvent à près de 5 millions de dollars au terme de la dernière année financière.

Votre participation au **Fonds St-Louis-de-France** est recherchée afin d'accroître la vitalité de celui-ci, contribuant ainsi à soutenir une bonne cause à perpétuité. Vous avez des questions, nous avons les réponses. Pour information, contactez le secrétariat de la paroisse au 819 375-1919 et il nous fera plaisir d'en discuter avec vous.

NOUVELLES DU FONDS SAINT-LOUIS-DE-FRANCE

Le **Fonds** a procédé, le 12 décembre dernier, à l'élection des administrateurs du comité de gestion pour les termes venant à échéance le 31 décembre dernier, soit ceux de Marie-Odile Binet et d'André Marchand. Pour donner suite à l'assemblée présidée par Cindy Mac Neil, il en ressort que les membres sortants ont été réélus. Nous leur offrons nos plus sincères félicitations dans la continuation de leurs mandats respectifs au sein de notre communauté.

Membres du Comité de gestion du Fonds St-Louis-de-France:

*L'abbé Louis Fecteau (créateur du Fonds),
Marie Odile Binet, Cindy Mac Neil et André Marchand*

BABILLARD

PROGRAMME D'EXERCICES OFFERT PAR LE CIUSSS MCQ POUR LES 60 ANS ET PLUS

S'adressant à la population du grand Trois-Rivières et de St-Étienne-des-Grès
Pratiquez l'activité physique en groupe pour améliorer l'équilibre, la force des jambes et la souplesse;

Ayez accès à plusieurs capsules préventives sur les saines habitudes de vie et les comportements sécuritaires.

C'est GRATUIT et le matériel est fourni.

Inscrivez-vous dès maintenant, les places sont limitées! Selon le nombre d'inscriptions par secteur, les activités auront lieu le plus près de chez vous possible.

À vous de jouer gens du secteur St-Louis-de-France!

Information et inscription:

Édith Page, kinésologue et animatrice au programme PIED

Tél. : 819 370-2200, poste 44 052 • www.ciussmccq.ca

CLUB OPTIMISTE

Voilà une nouvelle année qui débute! Malgré les restrictions qui nous pressent de toute part, nous avons toutefois réussi la tenue de quelques activités pour nos jeunes et nous en sommes extrêmement fiers! Premièrement, le concours de dessin de cartes de Noël a suscité un grand intérêt chez les enfants de la prématernelle à la 6ième année. Un immense «Merci» à tous les élèves qui ont participé et ont offert leurs dessins (plus de 400) aux personnes âgées de deux résidences de la région. C'est la preuve que la générosité a plus que jamais sa place dans notre société. Je demande aux parents de le souligner auprès de leurs enfants, au nom de leur Club optimiste de St-Louis-de-France. N'oublions surtout pas de mentionner que tout ceci a été mené à bien, en grande partie grâce au travail de Jean Robert et de Silvi Beaudoin, qui ont dirigé le dossier avec diligence et efficacité. Il faut aussi souligner le personnel de l'école Louis-de-France et de sa directrice Madame Sandra Blais, qui ont rendu cette activité possible.

Une autre activité est aussi en cours, et je vous parle des cours de ski, parrainé par Pierre Désilets. D'ailleurs, on affiche complet! Merci à ce grand bénévole, qui ne ménage pas ses efforts pour en faire une réussite, depuis plusieurs années. Il est bien évident que l'ensemble des membres Optimiste mettent l'épaule à la roue.

Je vous souhaite donc une Bonne et fructueuse année personnelle et « Optimiste »!

Vous aurez de plus amples informations
lors de la prochaine parution de votre Larochelle.

Michel Bronsard, Président 2021-2022

FRIPERIE ST-LOUIS

Dans la dernière édition de votre journal, nous vous avons parlé des matières qui doivent se retrouver dans nos bacs de récupération. Sur le site de Recyc-Québec, on met en lumière le fait que le recyclage est de plus en plus intégré à nos habitudes de vie, et c'est tant mieux! Le geste de recycler, posé au quotidien, préserve nos ressources en permettant de refaire du neuf avec du vieux. Voici donc, concrètement, ce qu'il advient des matières que vous mettez à la récupération.

À PARTIR DE CES MATIÈRES DE PAPIER ET DE CARTON, ON FAIT:

LE PAPIER FIN: (papier à écrire, enveloppes, papier informatique, etc.)

- Du carton plat et ondulé, du papier fin, papier hygiénique et papier mouchoir, papier essuie-tout et serviette de papier, enveloppes postales, etc.

LE PAPIER JOURNAL:

- Des contenants de boîtes d'œufs, de la litière pour les animaux, annuaires téléphoniques, insonorisant, panneaux de plafond, appliqués muraux, et bien d'autres

LE CARTON:

- Boîtes de carton (à partir de carton ondulé), papier kraft, matériaux de construction comme revêtements de toiture, Isolants de cellulose, compost (le carton sert de matière structurante et carbonée), composantes de stylos

«RIEN NE SE PERD RIEN NE SE CRÉE TOUT SE TRANSFORME»

À la friperie St-Louis, nous avons cette idéologie de donner une deuxième vie à une panoplie d'objets et de vêtements. Plusieurs façons de bien prendre soin de notre environnement s'offrent et présentent une multitude de possibilités de réutiliser presque tout.

Pour la fête de l'amour, préparez-vous à l'avance pour vos décorations. Un pot à fleurs qu'on peut emplir de cœurs et qui peut servir de centre de table... etc. Joyeuse Saint-Valentin! Que l'amour, l'amitié et la douceur fassent partie de votre quotidien!

La friperie et son équipe sont situés dans l'ancien presbytère à côté de l'église, et nous sommes ouverts tous les jeudis de 12 h 30 à 16 h et de 18 h à 20 h.



Joins notre
communauté
Louisfrancienne
sur Facebook!

[https://www.facebook.com/
groups/LouisFranciens/](https://www.facebook.com/groups/LouisFranciens/)

Le
PLAISIR
de se faire
LIVRER



UNE BONNE FAÇON DE COMMANDER



Commandez en ligne en 4 étapes



**Rendez-vous
à IGA.net**



**Entrez vos
coordonnées**



**Cliquez sur l'onglet
« Épicerie en ligne »**



**Allez-y, faites
votre épicerie !**

