FENPRO
PORTES ET FENÊTRES
VENTE INSTALLATION

ESTIMATION GRATUITE

VOIR NOS PROMOTIONS EN MAGASIN
• Remplacement de THERMOS
• 10 ans de garantie sur l'installation de portes et fenêtres

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

P000098-1

Mercredi 25 août 2021 • N° 130 •

JOURNAL LES 2 Vallées.ca Lièvre

Vous cherchez un emploi?

Pages 2, 3, 9, 11 et 29

PAGES SPÉCIALES POUR LA RENTRÉE SCOLAIRE
21 À 23

PAGES SPÉCIALES POUR LES
activités d'automne - 24 à 27

MONUMENTS
À VOTRE SERVICE DEPUIS 1903
martelmonuments.ca

• Grande salle de montre
• Inscriptions de monuments
• Rabais sur monuments en inventaire

360, boul. Maloney Ouest, unité 1, Gatineau, QC, J8P 7R5
819 643-1244

P000657-1

SWEET DADDY

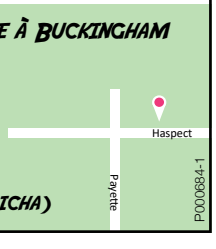
OFFRES D'EMPLOI

Gérance ou livraison

Recherche employés (es) à temps plein

Envoyez votre CV au
ray@sweetdaddy.ca

NOUVELLE SUCCURSALE À BUCKINGHAM
422, HASPECT
819 617-1799
SWEETDADDY.CA
(ANCIEN DÉPANNEUR MICHA)



P000684-1

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

620, Ave Buckingham | 819 986-6000

Nos services

PRESCRIPTION | PERSONNALISATION DE VOS MÉDICAMENTS | TESTS ET SUIVIS | VACCINATION | CONSULTATION BIEN-ÊTRE

156, rue Galipeau, Thurso | 819 985-2252

P000492-1

LE BLOC QUÉBÉCOIS souhaite voir à la pénurie de main-d'œuvre

Le chef du Bloc québécois, Yves-François Blanchet, a discuté avec les dirigeants de La Mie de Chez vous, à Buckingham.

metro
Chénéville

OFFRES D'EMPLOI
BOUCHER
COMMIS BOULANGERIE
Salaire compétitif • Horaire de jour (pas de soir)
Assurance collective • Temps plein

SI VOUS DÉSIREZ POSTULER,
VEUILLEZ ENVOYER VOTRE CV
MA020122MGR@METRO.CA
ou apporter votre CV au 45, rue Albert-Ferland à Chénéville

P0006671-1

CHARLOTTE
Leblanc-Haentjens
Journaliste
charlotte@journalles2vallees.ca

De passage dans la circonscription d'Argenteuil-La Petite-Nation, le chef du Bloc québécois, Yves-François Blanchet, a mentionné que la pénurie de main-d'œuvre lui apparaît comme une problématique considérable pour les régions et qu'il souhaite s'y attaquer.

Débutant son parcours à Gatineau, il a poursuivi sa route en allant à la rencontre de La Mie de Chez vous, à Buckingham. Plus tard, à Saint-André-Avellin, il a partagé le repas à La Toquade avec des intervenants de la région, afin de discuter des impacts du sous-financement sur les soins en milieu rural.

C'est à l'occasion de ce repas que M. Blanchet a discuté avec les entrepreneurs locaux, qui lui ont confirmé la pénurie de main-d'œuvre criante.

« Il y a plusieurs restaurants et commerces qui sont dans l'obligation de fermer, qui prennent des vacances forcées, parce qu'il manque de main-d'œuvre. Non pas qu'il y ait une solution facile à cet enjeu, mais il existe des solutions telles que des incitatifs pour que les nouveaux retraités restent plus longtemps sur le marché, la régionalisation et la francisation des immigrants », a-t-il exprimé.

« J'ai l'impression que la campagne électorale ne donne pas à la crise de main-d'œuvre l'espace qu'elle mérite. Cet aspect est en train de faire extrêmement mal à l'économie des régions », a-t-il ajouté.

Le candidat bloquiste de la circonscription d'Argenteuil-La Petite-Nation, Yves Destroismaisons, l'a accompagné lors de sa visite. Ce dernier a récemment annoncé officiellement sa candidature et ses affiches sont accrochées un peu partout sur le territoire.

Un autre message important véhiculé par le chef du Bloc est le manque de ressources, notamment après la crise que l'on vient de traverser.

« Je pense que les Québécois ont bien vu et observé qu'on manque de ressources. Que celles-ci sont accrochées à Ottawa. Parce qu'Ottawa ajoute à son pouvoir de dépenser une volonté d'imposer des normes dites nationales. »

« Je pense que les Québécois seraient fort heureux que notre part du financement nous soit versée pour que l'État québécois et l'Assemblée nationale du Québec puissent en disposer, dans les meilleurs intérêts des Québécois plutôt que pour ceux des libéraux. »

JOURNAL LES 2 Vallées.ca
Petite-Nation et Lièvre
journalles2vallees.ca

Propriétaires
Isabelle Millette
Yan Proulx
Rédactrice en chef
Isabelle Yde
Journaliste
Charlotte Leblanc-Haentjens
Conseillère publicitaire
Michelle Villeneuve

Chroniqueurs
Julien Crosnier
Frédérique Delisle
Steve Fortin
Christian Lavergne
Développement de projets
Société Locynco Inc.
Graphistes
Tanisha Perrette
Nicolas Auger

Tirage
27 724 exemplaires imprimés
Publié par
Le Lien Entrepreneur
Présidente : Isabelle Millette
Impression
Québecor
Distribution
Postes Canada

LE LIEN ENTREPRENEUR
QUÉBECOR
POSTES CANADA CANADA POST

534, avenue de Buckingham
Gatineau, QC J8L 2H1
819 617-3205

L'ancienne préfète PAULETTE LALANDE célébrée à Papineauville

L'ancienne préfète Paulette Lalande avec l'actuel préfet de la MRC de Papineau, Benoit Lauzon.

CHARLOTTE Leblanc-Haentjens
charlotte@journalles2vallees.ca

Dans la foulée des rénovations du siège social de la MRC Papineau, une salle a été baptisée au nom de l'ancienne préfète, Paulette Lalande.

Celle qui a été 22 ans à la tête de la municipalité de Plaisance et 15 ans préfète de la MRC Papineau, a été très touchée par le geste commémoratif.

« Mme Lalande a le territoire tatoué sur le cœur, affirme le préfet de la MRC de Papineau, Benoit Lauzon. Il était donc normal pour les élus actuels de souligner toutes ses années de travail. De plus, c'est pendant son mandat que le bâtiment du siège social de la MRC a été construit. Il est donc très opportun qu'on la remercie pour cette réalisation en nommant une salle en son nom. »

Parmi les éloges, on dit qu'elle a marqué la politique régionale « par son implication et son ardeur à défendre ses dossiers. Elle a réussi à se faire remarquer des instances gouvernementales, à tel point qu'on la surnommait affectueusement la première ministre de la Petite -Nation », est-il écrit dans le communiqué de presse.

Pour plusieurs, elle demeure toujours un modèle pour les gens et elle a certainement tracé la voie à plusieurs femmes, en plus d'avoir défendu les milieux ruraux. Lors de son discours improvisé, Mme Lalande mentionne être fière d'avoir représenter la région et de continuer de le faire.

« Quand j'aillais à Québec ou ailleurs, on me parlait souvent de Montebello. Je leur parlais aussi de Plaisance ou de Mulgrave-et-Derry. Je voulais qu'on ait tous notre place dans la nation québecoise », dit Mme Lalande.

On la qualifie de rassembleuse, fière et battante. « Pour s'engager dans le monde du pouvoir, faut que tu sois fort. Tu ne peux pas plier. J'espère voir plus de femmes joindre les rangs de la politique. »

À ce titre, le préfet Benoit Lauzon réitère que les médias sociaux peuvent aggraver le climat déjà difficile pour les politiciens. « Les gens sont attaqués en permanence. Il faut donc se bâtir une carapace, mais ce n'est pas évident, notamment pour les familles et les enfants. »

En face de la salle Paulette Lalande, la salle des maires a été rehaussée au goût du jour, désormais munie des outils technologiques permettant des rencontres en mode hybride. Micros, écrans et projecteurs permettront ce virage.

Brunet

AHMED IDRISSI KAITOUNI
CHÉNÉVILLE
36, rue Principale
819 428-4441
RIPON
94-A, ch. Montpellier
819 983-4347
NOTRE-DAME-DU-LAUS
104, rue Principale
819 767-2442
P000016-1

DITES-VOUS SOUVENT QUOI? COMMENT?
NOUS POUVONS VOUS AIDER À MIEUX ENTENDRE
15 min
DÉPISTAGE DE LA PERTE D'AUDITION SANS FRAIS*
*Valide jusqu'au 31 août 2021
Le Réseau Vos Oreilles
AUDIOPROTHÉSISTES
SASSEVILLE - BOLDUC
GATINEAU
VOSOREILLES.COM
520, boulevard de l'Hôpital | 819 243-7773 | 1 877 732-5370
P000022-1

Château Saint-André
OFFRE D'EMPLOI
NOUS RECHERCHONS PERSONNES SÉRIEUSES souhaitant apprendre un NOUVEAU MÉTIER
FORMATIONS DISPONIBLES
✓ PERSONNEL DE RESTAURANT ✓ PRÉPOSÉS(ES) AUX BÉNÉFICIAIRES

Primes de 1 000 $ et 2 000 $
Pour plus d'information, contactez James Knight au 819 983-1819, poste 3 ou par courriel à james@chateausaintandre.ca
20, rue du Ruisseau, Saint-André-Avellin
819 983-1819 | chateausaintandre.ca |
P000355-1

TÉMOIN du temps au Windsor à Buckingham

Guy Nadon célèbre bientôt 40 ans au Pub Windsor.

CHARLOTTE Leblanc-Haentjens
charlotte@journalles2vallees.ca

Ses prédécesseurs ayant investi dans l'hôtellerie dans la région de Buckingham, Guy Nadon suit les traces de ses aïeuls, célébrant bientôt 40 ans au Windsor.

Le dernier d'une lignée de dirigeants d'hôtel, dans l'est de Gatineau, n'est pas sans nostalgie. Selon lui, la région a bien changé depuis 20 ans.

« L'hôtellerie, ce n'est plus ce que c'était, exprime M. Nadon. Même le Pub Windsor est appelé à se réinventer, à mon humble avis. Surtout après la pandémie qu'on vient de traverser, où plusieurs de nos repères ont été chamboulés. »

Ce vaillant gaillard n'a jamais été propriétaire du pub, mais son père l'a été. C'est d'ailleurs sous son règne qu'il se joint à l'équipe de l'endroit. Il dirigera par contre la discothèque en face, Caucus, pendant quelques années.

Son entrée dans le milieu des bars, de l'hôtellerie et des discothèques, il le doit à son progéniteur. « J'avais 12 ans quand mon père m'a demandé de faire des cocktails pour ses collègues et lui, à l'occasion d'une fête qu'il organisait pour eux. C'est là que j'ai eu la piqûre. »

Puis, M. Nadon se remémore ses premières années dans le métier. « Il m'employait deux fois par semaine pour faire le ménage de la discothèque, au sous-sol de l'hôtel Alexandra, dont il était aussi le patron. Je faisais 14$ par semaine, à l'époque. Mais, j'aimais ça. »

Il a toutefois oeuvré au sein d'établissements situés à Gatineau dès qu'il en a eu la chance, soit à l'aube de l'âge adulte. Il y débute comme barman. Toutefois, il revient peu longtemps après, pour s'affairer de nouveau dans la région, tantôt comme gérant, tantôt sur le plancher et aussi comme homme d'affaires.

LE PUB WINDSOR TOUJOURS DEBOUT

Le Pub Windsor est un des vestiges du district de Buckingham. Or, l'ambiance a bien changé, confirme l'employé du lieu.

« Déjà, les jeudis et vendredis, on était trois à travailler. Maintenant, je les fais seul et sans difficulté. L'autre soir, j'ai fermé à 11 h », s'exclame celui-ci, habitué à étirer la nuit. Or, il est d'accord pour dire que si l'endroit est encore vivant, c'est parce qu'il a su s'adapter à l'usure du temps et s'innover.

« Un nouveau propriétaire s'est récemment emparé du projet. Je lui sers parfois de conseiller. Je crois qu'il serait bien que nous développions une option nourriture, car ça ne semble plus suffisant aujourd'hui, offrir exclusivement de la bière et de l'alcool. »

Le natif du coin déplore la façon dont la société évolue, dans un individualisme criant. « Avant, c'est ici qu'on se rencontrait, même que souvent, tu passais sans trop savoir sur qui tu allais tomber. C'était comme ça. Maintenant, je vois parfois des groupes de gens, mais souvent sur leur téléphone. Les gens ne sortent plus beaucoup. Avec la pandémie, c'est encore pire qu'avant. »

HÉRITAGE MULTIPLE

Un autre legs important est celui d'une terre de 350 acres qu'il a peu à peu racheté à sa famille. Celle-ci aurait appartenu à son grand-grand-oncle.

« Je souhaite y développer une écurie de chevaux, où les gens pourront venir se promener. C'est un peu mon projet de retraite. » Il souhaite que ses enfants reprennent un jour le terrain, et même qu'ils s'impliquent dans son entreprise. Pourquoi pas !

UN DON DE 150 000 $ de Desjardins pour les soins palliatifs sur le territoire

Le président du cabinet de campagne de la nouvelle résidence, Yves Berthiaume, la directrice générale de la Résidence Le Monarque, Manon Cardinal, le président de la Caisse Desjardins au Cœur-des-vallées, Edmond Leclerc, et le directeur général de la Caisse Desjardins de la Petite-Nation, Roger Lafrenière.

Desjardins a profité du début de la construction de la nouvelle Résidence Le Monarque à Plaisance pour annoncer un don de 150 000 $ à l'organisme.

Le cabinet de campagne de financement mis en place pour doter Le Monarque d'une nouvelle résidence de soins palliatifs a réussi à amasser jusqu'à maintenant 3 000 000 $ sur l'objectif fixé à 3 500 000 $. Le don de Desjardins est un des plus importants de cette campagne qui est toujours en cours.

Cette nouvelle résidence, érigée sur le chemin de la Grande Presqu'Île, proposera six lits destinés aux soins palliatifs. Le personnel y offrira un accompagnement professionnel, psychologique et spirituel aux personnes en fin de vie ainsi qu'à leurs proches.

La Caisse Desjardins de la Petite-Nation est un partenaire de longue date de l'organisme. En effet, l'institution financière a participé, il y a près de sept ans, à l'élaboration du plan d'affaires et des études pour doter la région d'une telle résidence à Montebello. La Caisse a aussi participé, chaque année, aux différentes campagnes de financement mises en place par l'organisme.

C'est donc avec conviction que le directeur général de la Caisse Desjardins de la Petite-Nation, Roger Lafrenière, a convaincu ses collègues de l'Outaouais de remettre un montant de 150 000 $ pour la nouvelle résidence.

« Je crois depuis longtemps à l'importance du Monarque pour tout le territoire, soutient-il. Mes collègues dirigeants chez Desjardins en Outaouais ont vu aussi toute son importance. Nous ne pouvions pas passer à côté de participer à cet effort collectif pour réaliser un projet porteur axé sur la santé et la communauté. »

En plus de cette importante contribution, le Centre Desjardins entreprises de l'Outaouais est aussi impliquer dans le montage financier du projet avec notamment Investissement Québec.

« Nous avons collaboré avec l'équipe de direction du Monarque pour les sommes d'argent nécessaires à cette construction. En plus d'offrir un service essentiel à la population, ce projet a une incidence directe sur l'économie régionale. Des emplois seront créés et des entrepreneurs locaux auront des contrats intéressants. »

PARTENAIRE IMPORTANT

La directrice générale du Monarque, Manon Cardinal, ne le cache pas, la contribution de Desjardins a été essentielle depuis les débuts.

« C'est important pour nous qu'un tel partenaire voie l'impact et l'importance de notre organisme pour la population. Avec ce don, nous nous sommes assurés d'offrir à Desjardins une belle visibilité dans la nouvelle bâtisse. La grande pièce tout près de la future entrée principale sera nommée Salon Desjardins. Les familles pourront s'y rassembler lors de la présence d'un proche en fin de vie. »

Mme Cardinal profite de l'occasion pour rappeler qu'il est toujours le temps de collaborer financièrement à la campagne. L'augmentation des coûts de construction en période pandémique fait mal à l'organisme. La facture finale sera plus élevée que prévue. C'est pourquoi l'organisme invite les entreprises et les particuliers à participer.

Libéral.ca

ÉQUIPE TEAM TRUDEAU

Depuis 2015, nous avons travaillé fort pour les gens d'Argenteuil-La Petite-Nation

Ma priorité était de faire prospérer les communautés de la circonscription, d'apporter de la richesse non seulement dans les grandes villes, mais surtout dans les zones rurales.

Mission accomplie!

AVANÇONS ENSEMBLE

Investissements historiques dans Argenteuil-La Petite-Nation

Total : 391 629 973 $

Quelques chiffres :

- **Masson-Angers/Buckingham 53 594 278 $**
- **Thurso 30 195 402 $**
- **Ripon 6 060 481 $**
- **Montebello 13 482 906 $**
- **Papineauville 4 309 740,00 $**
- **Saint-Adolphe-d'Howard 3 952 977 $**
- **Grenville 3 562 066 $**
- **Brownsburg-Chatham 4 854 297 $**
- **Saint-André-d'Argenteuil 5 580 805 $**
- **Lachute 17 559 631 $**

Note : montants excluant les ententes bilatérales Canada-Québec, les compensations agricoles et les investissements d'urgence de la Covid-19

Argenteuil-La Petite-Nation

Stéphane Lauzon

Bureaux de campagne

Buckingham

654, avenue de Buckingham
Gatineau, Qc J8L 2H6
Tél.: 819.617.0665

Lachute

499B, rue Principale
Lachute, Qc J8H 1Y5
Tél.: 450.409.0543

/Stephanelauzon.liberal
Stephane.lauzonplc2021@gmail.com

Payé et autorisé par l'agente officielle de Stéphane Lauzon

P000682-1

Pourrez-vous voter aux prochaines élections municipales ?

ISABELLE Yde
Rédactrice en chef
isabelley@journalles2vallees.ca

Bien que la question semble anodine pour certains citoyens, elle se pose d'emblée pour d'autres, selon le cas. Puisqu'un scrutin municipal aura lieu cette année, voilà donc une belle occasion de faire le point, à ce sujet.

Le site d'Élections Québec identifie tout d'abord quatre conditions pour voter. Il faut « avoir 18 ans ou plus le jour de l'élection » et « [détenir] la citoyenneté canadienne au plus tard le 1er septembre 2021 ». Vous « ne [devez] pas être sous curatelle ni avoir perdu vos droits électoraux. »

La quatrième consiste à être inscrit sur la liste électorale. Si les autres raisons tombent sous le sens, faute d'y trouver son nom, le citoyen ne pourra voter.

Il existe différents cas de figure qui expliquent cette absence de la liste électorale. Le choix de ne pas s'y inscrire en fait notamment partie. Mais faute d'avoir actualisé sa situation à la suite d'un déménagement dans une autre municipalité, le nouveau résident verra ses chances de participer au scrutin s'amoindrir également.

Si vous avez effectué votre changement d'adresse auprès des différents organismes gouvernementaux, il est probable que votre nom figure déjà sur la liste électorale.

Dans le doute, vous pouvez vérifier votre inscription sur la liste électorale en ligne à electionsquebec.qc.ca avant le 1er septembre.

Après cette date, pendant la période électorale, il s'agira de vous assurer que votre nom figure sur l'avis municipal livré par Postes Canada.

« Nous préparons toujours un guide pour nos électeurs, explique la présidente d'élection pour la municipalité de Papineauville, Martine Joanisse. Il est envoyé par la poste. De plus, après le dépôt de la liste électorale au bureau et avant les travaux de la commission de révision, nous envoyons des avis d'inscription à ceux qui sont inscrits. Des avis [sont aussi expédiés] aux adresses où il n'y a pas d'électeurs inscrits. »

Il s'agit alors de se présenter en temps et lieu, indiqué sur le courrier pour s'inscrire ou modifier son inscription. Chaque municipalité s'assure d'ailleurs que ses citoyens soient avisés, le moment opportun.

En outre, considérant la situation sanitaire actuelle, des mesures seront mises en place pour les élections municipales du 7 novembre prochain. En effet, aucun bureau de vote itinérant ne sera installé dans les résidences pour personnes âgées tout comme dans les CHSLD. Les usagers de ces établissements pourront voter par la poste.

Cette mesure s'applique également aux personnes vivant encore à leur domicile, mais qui ne peuvent se déplacer en raison de leur santé. Les proches aidants qui vivent à la même adresse peuvent eux aussi voter par la poste, tout comme les personnes isolées pour respecter les directives de Santé publique.

Par ailleurs, le conseil municipal de chaque municipalité devait adopter une résolution avant le 1er juillet, pour permettre aux électeurs de plus de 70 ans de voter par la poste, lors du scrutin du 7 novembre.

D'ici à la mi-septembre, chaque foyer devrait recevoir un courrier de sa municipalité précisant si ses occupants sont inscrits sur la liste électorale ou pas. En cas de questionnement, vous pouvez communiquer avec le président d'élection de votre municipalité pour en savoir plus.

En prévision d'un scrutin, il est important de s'assurer que le nom d'un citoyen figure sur la liste électorale pour voter.

DERNIÈRE CHANCE
CETTE SEMAINE
SPÉCIAL D'ÉTÉ
20$ DE RABAIS
SUR UN TRAITEMENT ANTIROUILLE COMPLET À PRIX COURANT

LA ROUILLE SE FAIT TRÈS ACTIVE EN ÉTÉ, AGISSEZ MAINTENANT

L'activité chimique de la corrosion se produit quand il fait chaud, et non par temps froid. De plus, l'humidité, lors des jours de canicule, est un puissant facteur favorisant la rouille. Comme la chaleur dilate le métal, celui-ci offre alors plus de prise aux particules humides… mais aussi, heureusement, à notre antirouille! En effet, la chaleur augmente la fluidité de notre produit, ce qui lui permet de couvrir et pénétrer le métal plus rapidement.

Profitez de notre spécial d'été!
Protégez votre véhicule contre la rouille
DÈS MAINTENANT!

ANTIROUILLE MÉTROPOLITAIN?
UN INVESTISSEMENT INTELLIGENT ET PAYANT

Le seul réseau spécialiste recommandé par le CAA-Québec
CAA QUÉBEC MD
Recommandé

GATINEAU
819-246-7878

RENDEZ-VOUS: ANTIROUILLE.COM

P000174-3

UNE PÉNURIE D'INFIRMIÈRES, un enjeu loin d'être résolu

La Coopérative de santé du nord de la Petite-Nation cherche une infirmière praticienne.

ISABELLE Yde
isabelley@journalles2vallees.ca

Depuis plusieurs années, la Coopérative de santé du nord de la Petite-Nation offre une panoplie de soins à la population. Depuis juin 2020, les services infirmiers sont suspendus faute de personnel.

Trouver une infirmière-praticienne constitue donc un enjeu flagrant pour la coopérative de santé, d'autant qu'elle doit être jumelée à un médecin partenaire.

« C'est un problème de ne pas avoir d'infirmière-praticienne, soutient la vice-présidente de l'organisme, Chantal Tremblay-Bois. Il y a une très grande demande. Souvent, lorsqu'on sait que les médecins viennent, on ne peut pas l'afficher pour informer les membres. Même s'ils sont là, les rendez-vous sont déjà complets. »

Deux médecins des Laurentides interviennent de façon ponctuelle à la Coopérative de santé du nord de la Petite-Nation. En 2021, ils ont vu 250 patients en personne, en plus des suivis par téléphone.

Le fait que plusieurs usagers n'ont pas de médecin de famille ajoute au défi du côté de l'achalandage. « Ils viennent pour des prises de médicaments ou pour des consultations », précise-t-elle.

L'organisme travaille conjointement avec le Centre intégré de santé et des services sociaux de l'Outaouais (CISSSO) pour trouver une infirmière-praticienne et un médecin partenaire.

« Effectivement, l'IPS qui intervenait à la coopérative depuis quelques années a quitté, confirme l'agente d'information du CISSSO, Patricia Rhéaume. Depuis, nous mettons tous les efforts pour pourvoir le poste. Présentement, on en compte 34 en Outaouais et elles sont toutes déjà en poste. Une étudiante est en stage en ce moment et [pourrait] débuter en janvier 2022. La prochaine cohorte d'IPS est plus grande donc [donne] davantage de possibilités. »

Des médecins partenaires sont par ailleurs prêts à consacrer des heures à la coopérative, cependant, sans l'autre partie du duo professionnel, aucune entente ne s'avère envisageable.

« L'infirmière-praticienne doit toujours travailler en partenariat avec un médecin, souligne Mme Tremblay-Bois. On en avait trouvé une, il y a quelques mois, malheureusement, elle a choisi une autre région que la nôtre. Donc là, on recommence le processus. »

L'infirmière-praticienne peut poser certains diagnostics, renouveler une médication, prescrire des médicaments, mais elle peut avoir besoin de voir un docteur dans certaines situations.

« Les médecins viennent souvent la fin de semaine, parce que c'est du temps qu'ils nous donnent, ajoute la vice-présidente. Le CISSSO débourse la rémunération pour une IPS, trois jours par semaine. Les gens qui consultent à la coopérative libèrent des places à l'urgence de Saint-André-Avellin. »

Il est certain que le service offert concerne plus des visites et suivis de routine.

« Les IPS qui sont passées chez nous ont apprécié la clientèle, précise Chantal Tremblay-Bois. Les professionnels de la santé trouvent le milieu agréable et familial. »

La Coopérative de santé du nord de la Petite-Nation compte près de 1100 membres. Elle offre le prélèvement sanguin, au moins trois fois par semaine, mais aussi les services d'une infirmière-podologue, de massothérapeutes et même de soins audiologistes ponctuels.

Une travailleuse sociale devrait également débuter en septembre quelques jours par mois. La fréquence sera évaluée selon les besoins pour ce service privé.

Même si un service de dépannage infirmier s'avère prévu à raison d'une fois par semaine, pour quatre mois, la situation est loin d'être réglée.

Pour appuyer l'organisme, il est possible de grossir les rangs de ses membres ou de participer à leur prochaine campagne de financement prévue en septembre.

D'ici là, leur assemblée générale annuelle se tiendra le 31 août prochain, à 19 h, à l'église Saint-Félix-de-Valois, située à Chénéville.

«POURQUOI J'IRAIS VOTER ?»

STEVE E. Fortin
Chroniqueur
sefortin2vallees@gmail.com

Il est facile de devenir cynique en notre époque. On entend souvent que les politiciens sont tous pareils, que peu importe qui gouverne, ça ne changerait pas grand-chose. Et pourtant, plus que jamais, l'exercice démocratique doit être valorisé.

DE BUCKINGHAM JUSQU'EN AFGHANISTAN

Daniel est aujourd'hui retraité. Il a servi au sein des Forces canadiennes pendant plus de 25 ans. Et il a été déployé en Afghanistan. Originaire de Buckingham, il est revenu s'installer dans la région une fois la retraite arrivée.

L'ancien combattant m'a écrit à la suite de la publication de mon plus récent texte dans ces pages. Je me demandais si le scrutin fédéral pouvait nuire aux élections municipales. Aussi, j'ai soulevé un doute sur le fait de tenir ces élections à ce moment-ci.

Daniel insiste, on ne peut avoir «trop de démocratie». C'est ainsi qu'il m'aborde. Nos échanges ont été très intéressants. Je continue de douter de la pertinence de tenir des élections à ce moment-ci, surtout que le gouvernement n'avait aucune difficulté à fonctionner, et faire avancer son menu législatif.

Le militaire à la retraite voit la chose d'un autre œil :

«C'est ainsi que notre système parlementaire fonctionne. Faut faire avec ! Si les électeurs veulent punir Justin Trudeau, ils éliront quelqu'un d'autre ! Le premier ministre mise gros. Et nous débattrons, collectivement. Au bout du compte, la population décidera. J'ai l'impression que, comme militaires, on a travaillé pour ça. Ici, et ailleurs.»

Bien sûr, mon interlocuteur est immensément déçu de la tournure des événements en Afghanistan : «tsé, les talibans, c'est l'anti-démocratie !»

On n'a pas de misère à le croire. Là où l'on se rejoint Daniel et moi, c'est dans le fait que les électeurs peuvent choisir. Demandez-le à Pauline Marois… L'ex-première ministre aspirait aussi à une majorité parlementaire, les électeurs en ont décidé autrement.

TOUS PAREILS LES POLITICIENS ?

Au cours de nos échanges, Daniel me parle de son fils, Christian, qui a atteint la majorité récemment. Et le droit de voter. Pourtant, ce dernier ne semble pas trop intéressé à le faire. J'ai pu converser avec lui.

En gros, Christian n'est pas le plus politisé. Dans le sens partisan du terme. Ce qui ne veut pas dire qu'il n'est pas informé des grands enjeux de notre époque. Grand passionné de jeux vidéo (il se dit lui-même être un gamer), Christian est aussi un utilisateur assidu du vélo de route. Il fait tous ses déplacements locaux à vélo. Il en aurait long à dire sur certaines artères de Buckingham !

Aussi, le dossier prioritaire pour lui, socialement, c'est l'environnement et la lutte aux changements climatiques : «sont tous pareils», me dit-il en pointant l'absence d'actions vraiment tangibles, draconiennes en matière de lutte aux changements climatiques. Rien pour l'intéresser à se rendre aux urnes m'explique-t-il.

Peut-être, mais l'exercice démocratique est aussi une affaire de proximité. Entre les cibles climatiques d'un pays et la gestion du flux routier de la ville où l'on habite, il y a différents paliers de gouvernement et des femmes et des hommes pour voir au meilleur fonctionnement de tout ça.

L'IMPORTANCE DE L'EXERCICE DÉMOCRATIQUE

Quand j'ai demandé à Christian ce qu'il savait des candidats qui se présentent dans notre circonscription au fédéral, il ne s'est pas défilé ; il ne les connaît pas.

Yves Destroismaisons est un ami lui dis-je et Stéphane Lauzon, notre député sortant, je le connais aussi ; il m'arrive de le croiser à l'épicerie, où nous discutons, comme je le fais avec mes voisins.

Au terme de notre discussion, je lui ai dit que je demanderais au député de notre circonscription de répondre à cette question toute simple : «pourquoi aller voter ?»

Au bout du fil, dimanche dernier, Stéphane Lauzon prend quelques minutes de son horaire chargé pour discuter de l'importance de l'exercice démocratique. Et pour ses proches et lui, c'est du concret !

À tout près de 40 degrés, en pleine canicule, avec ses trois filles et sa conjointe, le député sortant termine une journée de campagne très chargée ; une tournée de plus de 160 portes à Montebello et une rencontre de producteurs locaux au marché de Papineauville le matin.

«DEMAIN, ON VOTE»

D'entrée de jeu, Stéphane Lauzon insiste sur l'apprentissage de l'importance de l'exercice démocratique. C'est d'ailleurs dans cet optique que le député sortant a bâti une présentation qui vise à conscientiser à la vie démocratique intitulée «Demain, on vote», laquelle il présente dans les classes de 6e année de la région.

«Cette activité non partisane est un genre d'introduction à la politique 101. On y aborde les nuances politiques (municipal, provincial, fédéral), on organise un débat sur une question qui les intéresse et on passe au vote. C'est instructif et dynamique.»

Pour Stéphane Lauzon, il est important que ces jeunes apprennent à connaître ce qu'est le rôle d'un député et de vulgariser certaines de ses fonctions : «par exemple, si je suis à Masson-Angers, je reviendrai sur la construction de la nouvelle piste de BMX et comment on trouve les fonds et qui contribue afin qu'un projet comme celui-là se réalise.»

Pourquoi voter ? La réponse est toute simple, car ça nous concerne, tous. Notre système démocratique n'est pas parfait, mais il nous permet de débattre, de confronter des points de vue et de nous prononcer sur ceux-ci sans égard à notre sexe, notre origine ethnique ou notre condition sociale.

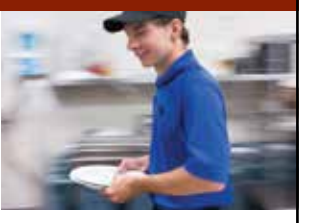
Voilà ce que j'ai répondu à Christian. Et de ne pas hésiter à interpeller les candidats à propos des enjeux, petits ou grands, pour mieux cerner son choix.

Spéciaux du printemps

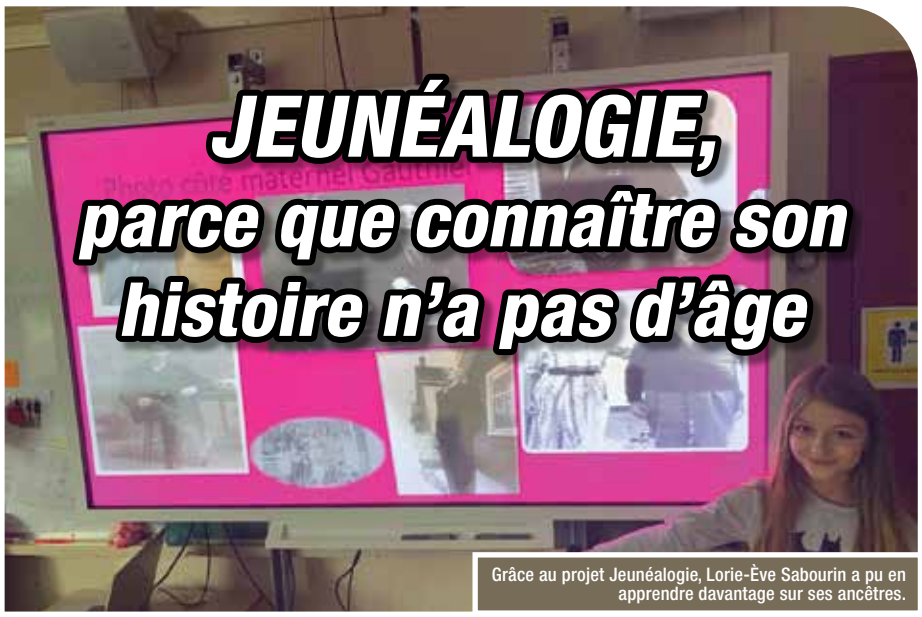
Tôles couleurs variées & accessoires
Isolation styromousse - Matériaux divers - Portes et fenêtres usagées
G. Brunette
150, Freeman, porte 104 (secteur Hull)
819 775-8048
P0000395-1

SOLDES
DESIGN DE L'ÉTÉ *SUMMER DESIGN*
JUSQU'À • UP TO
50%
DE RABAIS • OFF
En vigueur jusqu'au 30 août 2021
NADON & FILS inc.
DECO SURFACES
NOUS DEMEURONS OUVERTS MALGRÉ LES TRAVAUX SUR LA RUE JOSEPH.
137, rue Joseph, Gatineau (Secteur Buckingham) 819 986-5962 | nadonetfils.com
P0000216-1

OPPORTUNITÉS DE CARRIÈRE


LE CHÂTEAU MONTEBELLO RECRUTE !
PLUSIEURS POSTES À COMBLER :
Permanents ou saisonniers • Temps plein ou partiel • Horaires flexibles
1ER COMMIS DE CUISINE • AIDE-CUISINIER • CHEF DE PARTIE • SOUS-CHEF • PRÉPOSÉ AUX BUFFETS • NETTOYEUR DE NUIT • PLONGEUR • ÉQUIPIER À L'ENTRETIEN MÉNAGER • PRÉPOSÉ AUX CHAMBRES • COMMIS DÉBARRASSEUR/BUSPERSON • SERVEUR • HÔTE • MÉCANICIEN DE 4E CLASSE • JOURNALIER • CHASSEUR-PORTIER • SURVEILLANT SAUVETEUR
PLUS DE DÉTAILS : WWW.CAREERS.ACCOR.COM/FR/FR
ENVOYEZ VOTRE CV À :
marie.gagnon@fairmont.com
Fairmont LE CHÂTEAU MONTEBELLO
P0000680-1

Desjardins
PRÉSENTE
9-10-11-12 septembre 2021 à Montebello
LES RESPECTABLES
ALAIN DUMAS
MUSIKA
LÉVESQUE
Jazz Blues
DÉCOUVERTES
SEB & JESS
FRANCE D'AMOUR
Louis-David Leclerc
OFFENBACH
Brian Tyler
KIM RICHARDSON
MUSIKAMONTEBELLO.COM
P000629-1



JEUNÉALOGIE, parce que connaître son histoire n'a pas d'âge

Grâce au projet Jeunéalogie, Lorie-Ève Sabourin a pu en apprendre davantage sur ses ancêtres.

ISABELLE Yde
isabelley@journalles2vallees.ca

Le Centre de généalogie de la Petite-Nation (CGPN) amène son projet de Jeunéalogie dans les écoles de la Petite-Nation. À la veille d'un retour en classe, pourquoi ne pas en profiter pour parler avec grand-papa et grand-maman de nos histoires de famille ?

Il faut dire que cette année, les élèves des deux classes de la 5e année de l'école Providence/J.-M.-Robert, de Saint-André-Avellin, se sont prêtés à ce jeu d'enquête sur leurs propres ancêtres. Ils ont d'ailleurs remporté un prix de la Fédération québécoise des sociétés de généalogie.

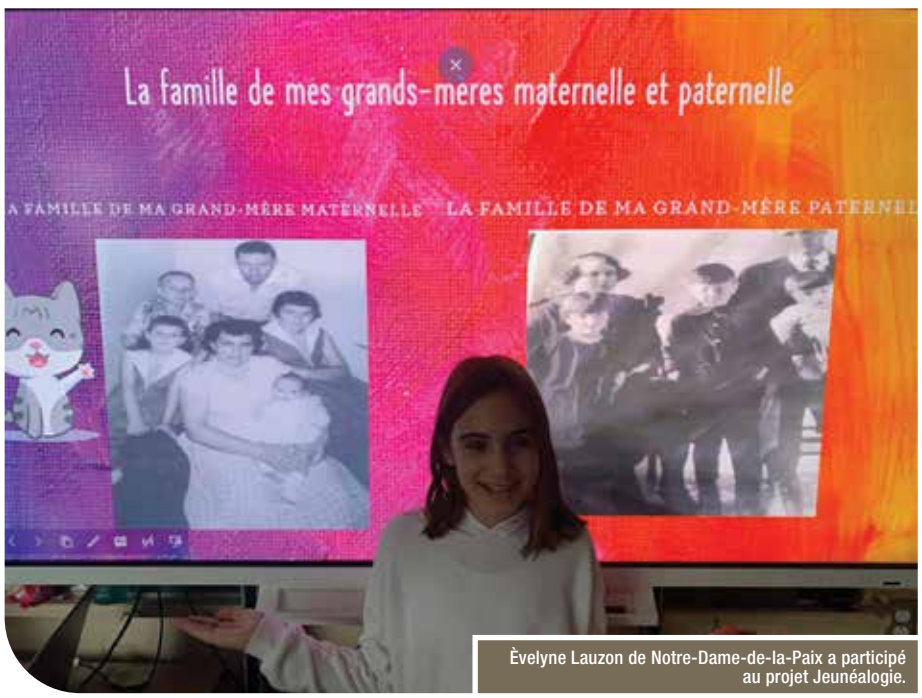
Le coordonnateur du CGPN, Alain Faubert, et les enseignantes de la cinquième année du primaire, Isabelle Lefrançois et Marthe Poirier, de Saint-André-Avellin, ont permis aux deux groupes d'élèves de vivre cette expérience. En effet, les jeunes de l'école Providence/J.-M.-Robert ont mené une enquête familiale à la recherche de leurs ancêtres.

À l'aide d'un cahier questionnaire, les élèves pouvaient interroger leurs aïeux sur leur enfance et l'époque à laquelle ils ont grandi. Ils ont ainsi pu découvrir des secrets de famille comme de vieux souvenirs de leur ancêtre au même âge.

Le but de Jeunéalogie vise à initier les élèves à la généalogie. La démarche offre une irruption dans le passé familial de chacun de façon ludique et crée un pont entre les générations à travers ces activités de recherche à l'école sur sa propre histoire.

Une autre école sera invitée l'automne prochain à faire vivre une belle expérience de recherche d'ancêtres à ses élèves. Qui seront les heureux élus de Jeunéalogie ?

En attendant, si vous voulez retracer cet héritage passé, vous pouvez communiquer avec les bénévoles du CGPN au 819 427-5511, poste 2508 ou sur le site web cgpn-ccp.org.



Èvelyne Lauzon de Notre-Dame-de-la-Paix a participé au projet Jeunéalogie.

PROJET AMBITION QUÉBEC veut outiller les acteurs municipaux

La conseillère municipale, candidate à la mairie de Sherbrooke, Évelyne Beaudin, coanimera une conférence sur la transparence en politique municipale.

ISABELLE Yde
isabelley@journalles2vallees.ca

Le scrutin municipal du 7 novembre arrive à grands pas. Les candidats se positionnent. Le projet Ambition Québec (PAQ) veut donc outiller les élus et favoriser l'implication citoyenne en proposant plusieurs conférences en ligne du 26 août au 2 septembre prochain.

« Le PAQ est convaincu que les villes et les municipalités sont amenées à jouer un rôle de plus en plus influent dans la vie des citoyens, précise le communiqué de presse. Elles possèdent des outils efficaces et méconnus pour améliorer les milieux de vie, agir en tant que vecteur de changements sociaux, ainsi que sur l'adaptation et la lutte contre les changements climatiques. »

Différentes rencontres permettront de mieux cerner différents enjeux en lien avec la politique municipale. Les intervenants invités viendront donc partager leur expertise sur des thèmes actuels qui mettent en valeur le pouvoir des acteurs de la scène municipale.

Une première conférence portera sur l'inclusion et le vivre-ensemble à l'échelle municipale, le 26 août.

Deux conseillères municipales, Évelyne Beaudin et Virginie Proulx, également candidates à la mairie dans leurs villes respectives, parleront de transparence en politique municipale, le 31 août.

Le conseiller municipal de Mont-Saint-Hilaire, Émile Grenon Gilbert, abordera, quant à lui, l'importance des biens et des services écologiques pour les villes et le pouvoir des municipalités pour agir en faveur de la transition environnementale. Il partagera son expertise le 1er septembre.

Enfin, Jonathan Durand-Folco, auteur de À nous la ville ! Traité de municipalisme, discutera de la question du pouvoir de la scène municipale et de ses acteurs, le 2 septembre prochain.

« Ces formations offertes par le PAQ sont exactement le genre d'initiatives qui gagneraient à être reproduites, précise Virginie Proulx. L'implication citoyenne dans les milieux de vie est un moyen efficace pour lutter contre l'aversion et le sentiment d'impuissance ressenti par de nombreux citoyens face à la politique. C'est pourquoi j'ai accepté sans réserve de participer à [cette] programmation. »

Le projet Ambition Québec veut s'adresser aux candidats, potentiels et confirmés, ainsi qu'aux organisateurs et aux équipes politiques. Puisque cette initiative vise à favoriser l'implication citoyenne, toute personne intéressée à y assister s'avère la bienvenue.

« Le PAQ a été fondé pour mobiliser les acteurs qui croient que les changements sociaux et politiques majeurs passent par l'action non partisane et locale, souligne la cofondatrice de l'organisme, Catherine Fournier. Ma candidature à la mairie de Longueuil s'inscrit d'ailleurs dans cette vision politique de proximité et de changement. »

Opportunités d'emploi
Fabrication et prémontage de portes intérieures

• Sécurité d'emploi
• Salaire concurrentiel
• Ensemble d'avantages sociaux
• Opportunité d'avancement
• Nous opérons du lundi au vendredi

LA SHOP

Plusieurs postes disponibles!
Production, livreurs et responsable de l'expédition

P000677-1

Veuillez faire parvenir votre C.V. à
emploi@bonhomme.ca

Tout près, sur le boulevard de l'aéroport à Gatineau

N'attendez pas de frapper un mur.

Faites-vous vacciner.

En septembre, le passeport vaccinal sera exigé pour fréquenter certains lieux publics.

Québec.ca/vaccinCOVID

Votre gouvernement

Québec

P000540-5

PREMIER CONSEIL DES MAIRES
en présentiel pour la MRC Papineau cette année

Les 24 maires de la MRC Papineau se retrouvent après un an et demi de rencontres virtuelles.

CHARLOTTE Leblanc-Haentjens
charlotte@journalles2vallees.ca

Même si les maires de la MRC Papineau n'étaient pas dans leur salle décisionnelle habituelle, la majorité d'entre eux étaient présents pour leur retrouvaille mensuelle.

Pour la première fois cette année, les 24 maires vibraient dans un même lieu, dans le cadre de leur rencontre régulière. Ils ne semblaient pas avoir perdu l'habitude, l'entretien s'étirant sur plus de deux heures, animé par le préfet de la MRC Papineau, Benoit Lauzon.

LA QUESTION DE L'ÉCOLOGIE FAIT SURFACE

Une requête spéciale a marqué le début du rassemblement, déjà un peu fébrile. Patrick Gravel et sa fille sont venus remercier les dirigeants pour leur travail concernant la protection du territoire Mashkiki, puis pour les solliciter à la sauvegarde d'autres aires de conservation ayant été laissées pour compte, par le gouvernement en place.

Ainsi, les élus ont été formellement invités à la Grande marche pour la protection des forêts, qui débutera à Ripon le 6 septembre prochain, dès 10 h.

Le maire de Duhamel, David Pharand, qui préside le comité de cette grande marche, a invité les maires à financer cette démarche, ainsi que la Coopérative de solidarité des Forêts et des Gens, intrinsèquement liée. D'autres leaders présents se sont prononcés en faveur d'une telle initiative, félicitant M. Gravel pour son dévouement.

INTERNET PAPINEAU

Plusieurs autres dossiers ont été abordés, dont Internet Papineau, dossier chaud que le maire de Montpellier, Stéphane Séguin, tente tant bien que mal de mener.

La discussion a tourné autour de la municipalité de Namur, ainsi que des municipalités du nord, qui peinent à recevoir un signal à tout le moins satisfaisant, en termes d'internet.

Une entente serait donc en train de voir le jour entre Internet Papineau ainsi que la municipalité de Namur, afin que cette dernière soit rapidement accompagnée dans l'élaboration d'un service fonctionnel.

DES VIES AMÉLIORÉES

Pas moins de six projets dans la communauté se sont partagé une enveloppe de 120 000 $, remise dans le cadre de la Politique de soutien aux projets structurants pour améliorer les milieux de vie (PSPS).

Parmi eux, on retrouve le Comité du bassin versant de la rivière du Lièvre (COBALI), pour son projet Faire notre bout de chemin : un corridor pour la rivière Blanche.

« Le COBALI pourra donc améliorer l'état des bandes riveraines en milieu agricole et résidentiel aux abords de la rivière Blanche et de ses tributaires, notamment le ruisseau McClean. Le projet touche directement les municipalités suivantes : Lochaber-Partie-Ouest, Canton de Lochaber et Mayo », peut-on lire dans le communiqué de presse.

L'Organisme des bassins versants des rivières Rouge, Petite Nation et Saumon (OBV RPNS) reçoit également la somme de 14 000 $. « Cet octroi servira à effectuer des études intégrées des lacs Gagnon, Viceroy et Daoust situés dans les municipalités de Lac-Simon, Ripon et Duhamel. »

De plus, Montebello Sport Culture pourra poursuivre l'aménagement de sentiers dédiés aux vélos à Montebello ainsi qu'à Notre-Dame-de-Bonsecours et Papineauville.

Plus au nord, l'Atelier de formation socioprofessionnelle de la Petite-Nation (AFSPN) étant sur le point d'ouvrir une boutique de vêtements recyclés, une importante somme viendra appuyer ce développement.

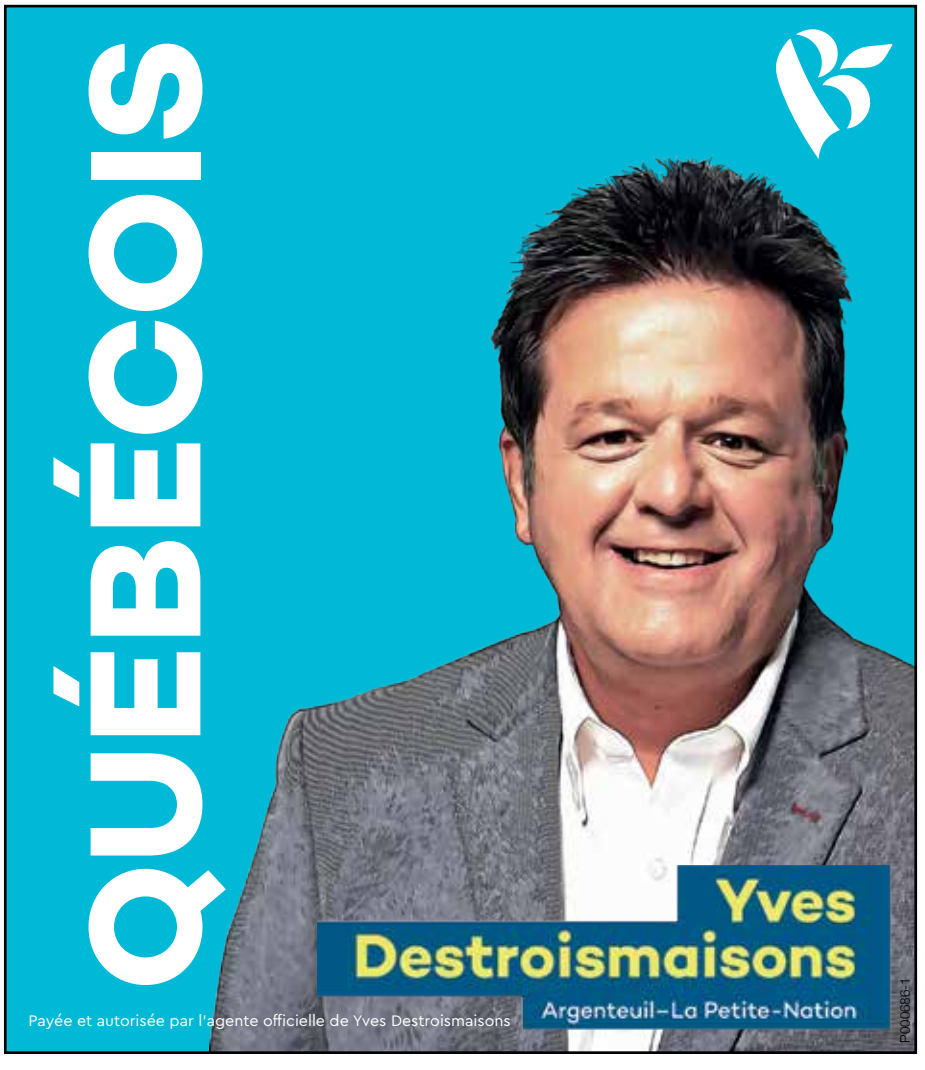
INVESTIR DANS LA VITALITÉ

Dans le cadre du Fonds Région et Ruralité (FRR), les municipalités qui font face à des défis de vitalisation recevront des sommes d'argent pour appuyer des projets. Les villages concernés sont Boileau, Bowman,Duhamel, Lac-des-Plages, Montpellier, Namur, Notre-Dame-de-la-Paix, Saint-Émile-de-Suffolk et Val-des-Bois.Une entente de 1,5 million de dollars a été signée avec le ministère des Affaires municipales et de l'Habitation, jusqu'en 2025. Celle-ci consiste à mettre en œuvre des projets contribuant à améliorer la vitalité des patelins ci-nommés.

« En ce sens, la MRC de Papineau lance un premier appel de projets pour 2021. Celle-ci s'adresse aux neuf municipalités ciblées, aux entreprises privées et d'économie sociale, aux coopératives, aux organismes à but non lucratif, aux organismes des réseaux du milieu de l'éducation », précise le communiqué.

Dans ce contexte, ceux qui désirent déposer un dossier peuvent le faire d'ici le 23 septembre ainsi que communiquer avec l'agente de développement rural, Martine Caron, avant le 16 septembre 2021.

Le formulaire de dépôt et toute information connexe se trouvent sur le site internet de la MRC Papineau.



FESTIVAL DE MUSIQUE TRADITIONNELLE Papineau

FESTIVAL DE MUSIQUE TRADITIONNELLE PAPINEAU
17 - 18 - 19 SEPTEMBRE 2021
RIPON, QC

LE VENT DU NORD | GENTICORUM
LES CHAUFFEURS À PIEDS
LE DIABLE À CINQ/TUQUE BLEUE ACOUSTIQUE
LA DÉFERLANCE | GRAND PORTAGE
VÉRANDA | FRÈRES ET FRACK | MAX BERTHIAUME

ENSEMBLE FOLKLORIQUE DE LA GATINEAU
DUO SABIN JAQUES/RACHEL AUCOIN | TRIO MARTEL/LAVOIE/CARON
JAM SESSION | ROND DE CHANSONS À RÉPONDRE

ANIMATION AU VILLAGE
SPECTACLES INTIMES CHEZ LES RÉSIDENTS
SPECTACLES EN SOIRÉE SOUS LE CHAPITEAU

Canada

PASSEPORT VACCINAL OBLIGATOIRE

15$ + TX | VENDREDI SOIR
30$ + TX | SAMEDI JOUR ET SOIR

Pour plus d'information
WWW.PAPINEAUTRAD.CA

P0006667-1

Une autre saison pour l'Université du troisième âge en Outaouais

L'UTAO espère pouvoir tenir sa saison d'automne en présentiel.

CHARLOTTE Leblanc-Haentjens
charlotte@journalles2vallees.ca

L'Université du troisième âge en Outaouais (UTAO) lance sa nouvelle saison d'automne, à laquelle une centaine de participants se sont déjà inscrits, en quelques jours.

Deux fois par année, l'UTAO offre une panoplie de cours qui sont, chaque session, en grande partie renouvelés. Ces prochains mois, il s'agira de onze classes, parfois sous forme de conférences, d'autres fois à la manière de cours.

Or, cette université pour sages ne sait pas si elle pourra offrir ses connaissances en présentiel. Ce qui serait son souhait le plus cher. « La décision sera prise sous peu, annonce le président de l'UTAO, Richard Grosleau. Nous voulons tenir notre programmation en présentiel. Les gens ont besoin de se rassembler. »

Le printemps dernier, l'UTAO avait dû offrir ses classes de façon virtuelle. Elle avait alors effectué ce virage, pandémie oblige. Leur dernière saison d'automne, en 2020, ayant été complètement annulée, cela a contribué à mobiliser les troupes pour trouver une solution à ce problème.

Par ailleurs, le président se dit interpellé par une formule hybride, mais le groupement et lui aimeraient beaucoup pouvoir se rencontrer en personne. Ils recevront bientôt des consignes de l'UTA de Sherbrooke, l'établissement fondateur, dont ils sont la 29e antenne.

Une conférence de presse est également prévue le 15 septembre, afin d'inaugurer la rentrée. Là aussi, impossible de savoir si cette fête aura lieu en chair et en os. Dès que les organisateurs en savent davantage, un communiqué sera envoyé à tous les étudiants inscrits.

DES COURS ACTUELS ET DIVERSIFIÉS

L'UTAO couvre un grand territoire, soit tout l'Outaouais, de Thurso à Aylmer. « Nous sommes réellement choyés d'avoir accès à une aussi grande banque de ressources en Outaouais », exprime M. Grosleau.

De plus, les leçons seront dispensées par des universitaires situés des deux côtés de la rivière et les apprentis seront aussi issus des deux provinces.

Des sujets comme l'Archéologie et la bible, L'étalement urbain dans l'urgence climatique ou encore Les systèmes économiques postcapitalistes seront épluchés à raison de quelques heures par semaine.

Pour s'inscrire, on peut se rendre sur le site internet de l'UTAO. Il est également possible de s'enrôler en personne, notamment dans la Petite-Nation. Cela se déroulera le 7 septembre prochain, 13 h 30 à 15 h 30, au Marché public de Ripon et à l'Hôtel de ville de Thurso.

LA FORMATION PROFESSIONNELLE : des métiers essentiels pour l'économie !

Le mois d'août tire à sa fin et c'est maintenant le temps de penser à la rentrée scolaire! La fébrilité d'accueillir de nouveaux étudiants et ceux qui poursuivent se fait ressentir à chaque début d'année en formation professionnelle.

Le Centre de formation professionnelle Relais de la Lièvre-Seigneurie offre plus d'une douzaine de formations dans différents corps de métiers pour répondre aux besoins des entreprises. Les programmes sont une excellente voie pour répondre aux besoins des personnes en réorientation de carrière ou pour les jeunes et les adultes qui désirent poursuivre leurs études dans un domaine spécialisé. Prendre cette voie vous permet de trouver un métier qui vous passionne!

De plus, la formation professionnelle contribue grandement au développement d'une main-d'œuvre spécialisée dont l'économie a grandement besoin, car les programmes d'études offerts dans la région mènent à des métiers spécialisés dans des secteurs d'emplois en demande.

De plus, en obtenant un diplôme d'études professionnelles (DEP), la recherche d'emploi est facilitée puisqu'il est reconnu par les employeurs, qui eux s'assurent d'avoir des employés qualifiés et compétents.

Deux pavillons couvrent le territoire pour offrir une panoplie de choix à ceux qui cherchent un métier qui leur ouvrira plusieurs portes.

PAVILLON RELAIS DE LA LIÈVRE / ÉCOLE HÔTELIÈRE DE L'OUTAOUAIS

Si nous pouvons manger de succulents plats concoctés par des chefs passionnés ou des desserts faits par des pâtissiers enflammés, c'est grâce à des programmes comme ceux en Cuisine, Cuisine du marché et Pâtisserie. Sans oublier vos viandes parfaitement taillées par votre boucher ou l'excellent service que vous recevez lors de vos sorties au restaurant. Tous sont offerts à l'École hôtelière de l'Outaouais située dans le secteur Buckingham. Le secteur de la restauration a un besoin criant de main-d'œuvre et toutes ces formations peuvent y répondre. La région regorge de diplômés chevronnés avec qui vous transigez sur une base quotidienne. D'autres programmes vous permettent d'exercer des métiers dynamiques qui capteront votre intérêt comme Ébénisterie ou encore Mécanique industrielle de construction et d'entretien. Sans oublier les personnes qui ont un intérêt marqué par la bureautique avec les formations Secrétariat et Comptabilité.

PAVILLON SEIGNEURIE

À Papineauville, les programmes Horticulture et jardinerie ainsi que Réalisation d'aménagements paysagers permettent aux plus créatifs de faire ressortir leur talent. Tout comme le programme de mécanique automobile du centre qui permet aux garages et concessionnaires de la région d'avoir des mécaniciens compétents et hautement qualifiés.

Plusieurs de nos formations ont encore des places disponibles pour l'automne. C'est le temps de vous inscrire au CFP Relais de la Lièvre-Seigneurie. Pour plus d'informations ou faire une demande d'admission, visitez le imaginetoi.ca.

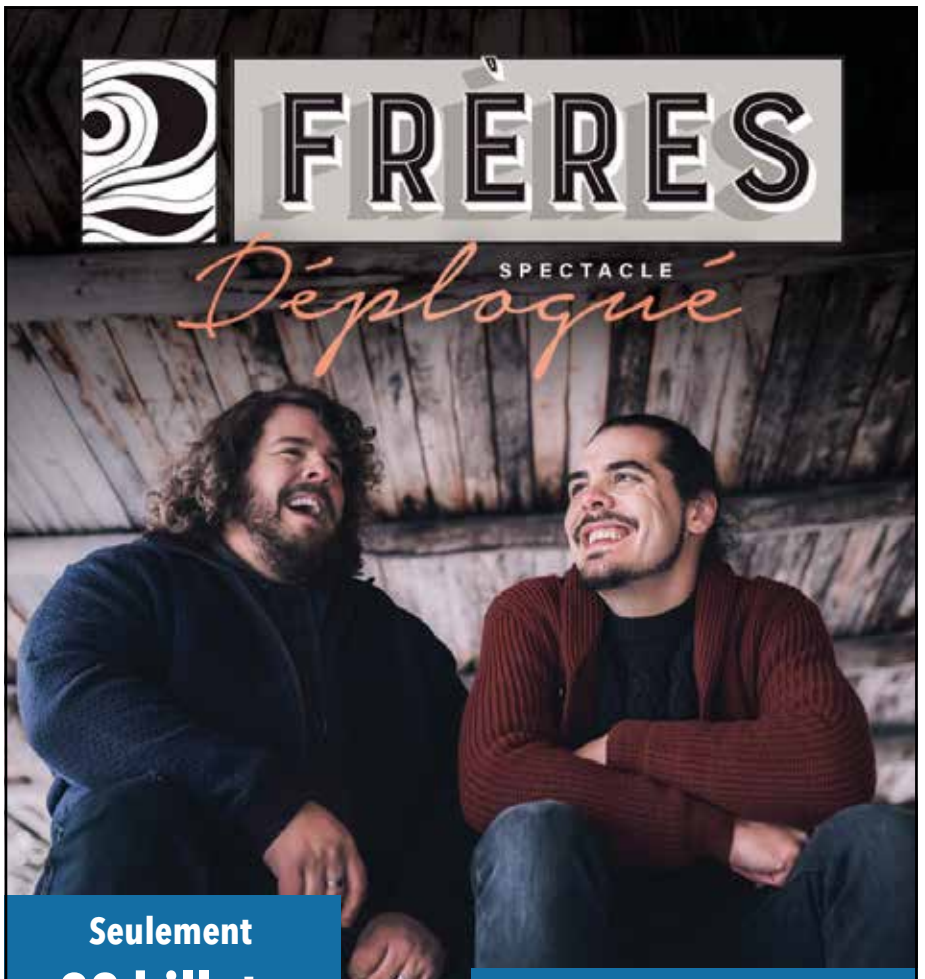
« Je vous attends afin de vous présenter nos véhicules neufs ou usagés. Prenez rendez-vous avec moi afin que je puisse évaluer vos besoins et vous offrir un excellent service ! »

Jonathan Millette
Conseiller aux ventes

Chez TOYOTA BUCKINGHAM,
je m'occupe de vous!

1205, rue Odile-Daoust, Gatineau | 819 712-1027
jonathanmillette@hotmail.com |

BUCKINGHAM TOYOTA KADRI DARGHAM



Seulement 32 billets disponibles

19 février 2022

Présenté par

LAFLEUR & FILS

Hébergement officiel

Fairmont LE CHÂTEAU MONTEBELLO

lepointdevente.com/billets/lesproductionsles2vallees

PRODUCTIONS LES 2 VALLÉES

819 617-3205
P2VALLEES.CA

Salle de spectacle au 378, rue Papineau, Papineauville

Mais surtout,
votre 2e dose de vaccin.

L'effet combiné des deux doses assure
une meilleure protection contre la COVID-19,
pour une plus longue durée.

Assurez-vous de recevoir
la 2e dose de votre vaccin.

Votre gouvernement

Québec

R0005934-4

613.632.3462
189 JOHN ST
HAWKESBURY, ON K6A 1Y1
WWW.MAXIMUMPOWERSPORTS.CA
YOUR LOCAL POWERSPORTS SPECIALIST
VOTRE SPÉCIALISTE DU POWERSPORTS

We have the perfect motorcycle for you!

Kawasaki
Let the good times roll

STARTING AT / À PARTIR DE
$24.43
PER WEEK / PAR SEMAINE

Nous avons la moto parfaite pour vous!

$7,444

$17,729

$7,029

$7,029

$7,394

$7,594

Good Times FINANCING

* Un exemple du coût d'un prêt de $10 000 pour 84 mois à un taux d'intérêt de 6.99% serait de $2,652.64; les termes et le taux d'intérêt dépendent du crédit approuvé. / An example of the cost of borrowing $10 000 for 84 months at 6.99% interest would be $2,652.64; terms and interest rate depend on approved credit.

P00-281-1

WWW.MAXIMUMPOWERSPORTS.CA

613.632.2114

1125 TUPPER ST #5
HAWKESBURY, ON K6A 3T5

RIDE THE DREAM, OWN THE ROAD

PRE-ORDER AND GET UP TO
3 YEARS OF COVERAGE
ON SELECT 2022 CAN-AM SPYDER MODELS

$150 REBATE[6]
WHEN YOU SPEND **$1,200** OR MORE
ON SELECT ACCESSORIES AND APPAREL

VIVEZ LE RÊVE, EXPLOREZ LA ROUTE.

PRÉCOMMANDEZ ET OBTENEZ JUSQUÀ
3 ANS DE PROTECTION
SUR LES MODÈLES CAN-AM SPYDER 2022 SÉLECTIONNÉS

150 $ DE RABAIS[6]
À LACHAT DE **1500 $** OU PLUS
DACCESSOIRES ET DE VÊTEMENTS CAN-AM SUR ROUTE SÉLECTIONNÉS

can-am®

OSEZ DE NOUVEAUX TERRAINS DE JEUX

PRÉCOMMANDEZ ET OBTENEZ JUSQUÀ
2 ANS DE PROTECTION
SUR LES MODÈLES CAN-AM RYKER 2022 SÉLECTIONNÉS

150 $ DE RABAIS[6]
À LACHAT DE **1500 $** OU PLUS
DACCESSOIRES ET DE VÊTEMENTS CAN-AM SUR ROUTE SÉLECTIONNÉS

OFF THE BEATEN PATH IS JUST HOW WE ROLL

PRE-ORDER AND GET UP TO
2 YEARS OF COVERAGE
ON SELECT 2022 CAN-AM RYKER MODELS

$150 REBATE[6]
WHEN YOU SPEND **$1,500** OR MORE
ON SELECT ACCESSORIES AND APPAREL

B.E.S.T. Extended Service Terms

©2021 Bombardier Recreational Products Inc. (BRP). All rights reserved. ®, TM and the BRP logo are trademarks of BRP or its affiliates. In Canada, products are distributed by BRP US Inc. Offers valid in Canada only from August 11, 2021, to February 28, 2022. The terms and conditions may vary depending on your province and these offers are subject to termination or change at any time without notice. While quantities last. †2Y COVERAGE ON MY22 CAN-AM RYKER MODELS. ‡3Y COVERAGE ON MY22 CAN-AM SPYDER MODELS. Only customers who pre-ordered a MY22 Can-Am On-Road vehicle between August 11, 2021, and February 28, 2022, are eligible for this offer. The buyer of an eligible Ryker model will receive a 12-month BRP limited warranty plus up to 12 months of B.E.S.T. coverage. The buyer of an eligible Spyder model will receive a 24-month BRP limited warranty plus up to 12 months of B.E.S.T. coverage. Subject to the exclusions, limitations of liabilities and all other terms and conditions of BRP's standard limited warranty contract, including without limitation the exclusions of damages caused by abuse, abnormal use or neglect. B.E.S.T. service contract is subject to a $50 deductible on each repair. For complete details, please see the BRP limited warranty and the B.E.S.T. contract. §Customers who pre-ordered a MY22 Can-Am On-Road vehicle between August 11, 2021, and February 28, 2022, are eligible to receive $150 o ffwhen spending $1,500 on Can-Am On-Road accessories and apparel. Offer is valid in Canada only at participating Can-Am On-Road dealers, from August 11, 2021, to June 30, 2022. Parts, XPS products, Nolan helmets, SENA products, non-current accessories and apparel, Freedom trailers and B.E.S.T. service contracts are excluded from this offer. While supplies last; in-stock items only. This offer is not refundable, exchangeable or transferable (including from one dealership to another) and cannot be redeemed for cash, credit or other products of equivalent or similar value. Offer must be redeemed at the dealership where unit delivery occurred; BRP e-commerce orders are excluded. Eligible consumers may only redeem offer one time. This offer cannot be combined with any other Parts, Accessories & Apparel (PA&A) offer or rebate. Carefully read the operator's guide and safety instructions. Observe applicable laws and regulations. Always wear appropriate protective clothing, including a helmet. Riding, alcohol and drugs don't mix. See your authorized BRP dealer for details and visit canamonroad.ca.

DON'T MISS OUT! NE MANQUEZ PAS VOTRE CHANCE!

OVER 80% OF OUR UNITS ARE ALREADY SOLD

ski-doo® 2022

PLUS DE 80% DE NOS UNITÉS SONT DÉJA VENDU

© 2021 Bombardier Recreational Products Inc. (BRP). All rights reserved. ®, TM and the BRP logo are trademarks of BRP or its a liates. Some models depicted may include optional equipment. Carefully read the operator's guide and safety instructions. Observe applicable laws and regulations. Riding, alcohol and drugs don't mix. See your authorized BRP dealer for details and visit canamonroad.com.

P-000589-2

Une champignonnière à Plaisance prête à rassasier les gourmands

Le maître-champignonnier, Benoît Chartier, en compagnie du maraîcher des Jardins de Capucinne, Pierre Chapdelaine et de la propriétaire des délices de Capucinne, Chantal Lavergne-Biron.

ISABELLE Yde
isabelley@journalles2vallees.ca

Plusieurs connaissent déjà les Jardins de Capucinne, pour sa ferme maraîchère et les produits transformés des Délices de Capucinne. Cependant, le lieu situé à Plaisance, aux abords de l'autoroute 50, abrite aussi une champignonnière.

Au cours des 18 derniers mois, le propriétaire de l'exploitation, Pierre Chapdelaine, a peaufiné sa production hebdomadaire de pleurotes huîtres bleues avec son maître champignonnier, Benoit Chartier.

Le maraîcher constate d'ailleurs que ce domaine constitue un monde en soi. Tout commence avec des spores de champignons. Une fois le grain incubé, envahi par du mycélium, des sacs de paille hébergeront la fruitaison. La manipulation des substrats se fait dans des conditions de salubrité maximale.

C'est à force d'essais et erreurs que le principe de culture des pleurotes s'est ajusté. L'incubation dans le noir comme le conditionnement à une température adéquate obligent une vérification régulièrement et précise des installations.

« On a une production contrôlée de 60 livres par semaine, indique Pierre Chapdelaine. Mais dans notre modèle, on a l'infrastructure pour 200 livres. »

D'ailleurs, il a commencé à proposer ses grappes de champignons à différents restaurateurs de la Petite-Nation comme le Bistro de Saint-André-Avellin. Le Sans façon à Hull et l'Orée du bois à Chelsea, les ont également à leur menu.

« Ils sont contents de la qualité, souligne M. Chapdelaine. Nos pleurotes leur permettent de les utiliser entières. Elles sont fraîches dans l'assiette. »

Le maraîcher commence à développer son marché auprès des restaurateurs de la région, mais aussi des épiceries fines. Il est d'ailleurs certain de pouvoir répondre à leurs besoins en champignons. Il projette d'ailleurs d'en produire toute l'année.

La transformation des produits de la ferme constitue un autre volet pour écouler les stocks hebdomadaires de champignons. Elles font d'ailleurs parfois partie de la liste d'articles du panier fermier de la semaine.

« Les gens pourront les découvrir au kiosque à la ferme ou aux Promenades à Gatineau, souligne la propriétaire des Délices de Capucinne, Chantal Lavergne-Biron. Nos produits transformés sont faits avec nos légumes déclassés. On les retrouve dans nos marinades, nos sauces et nos potages. »

Une tartinade aux pleurotes fait partie des projets qui seront concoctés, prochainement. Elles devraient trouver une place de choix dans la confection d'autres recettes.

« La pleurote est un champignon qui se mange exclusivement cuit, précise Pierre Chapdelaine. Son goût et sa texture sont rehaussés par rapport au champignon de Paris. »

Le kiosque fermera ses portes en octobre prochain, pour l'hiver. En attendant, les fruits et légumes comme les champignons sont disponibles aux Jardins de Capucinne.

Rentrée 2021

Quelle technologie convient pour l'âge de votre enfant?

(EN) La technologie est de plus en plus intégrée à l'enseignement, et elle peut être un outil précieux pour soutenir l'apprentissage, peu importe l'âge de votre enfant et son niveau. Alors, comment savoir de quels appareils il aura besoin et à quel moment? Voici un guide qui vous aidera à trouver la bonne technologie, de la maternelle à l'école secondaire, et même plus tard!

COMMENCEZ AVEC UNE TABLETTE

Une tablette est un excellent moyen de familiariser les jeunes enfants avec la technologie, et de leur donner envie d'utiliser un appareil pour apprendre. Non seulement elles les amusent, mais elles sont également intuitives et faciles à utiliser. Sans boutons ni clavier, les tablettes ne demandent pas beaucoup de dextérité pour être utilisées, ce qui est parfait pour les petits doigts. Il existe de nombreux jeux et logiciels éducatifs amusants pour les tablettes. Assurez-vous de vous procurer un étui OtterBox adapté aux enfants afin de la protéger en cas de chute ou de choc.

PASSEZ À UN CHROMEBOOK

Dès que votre enfant commence l'école primaire, envisagez d'investir dans un Chromebook. De plus en plus d'enseignants utilisent des logiciels infonuagiques, comme Google Classroom, pour distribuer les devoirs et permettre aux élèves de les compléter et de les soumettre. Aussi, de nombreuses commissions scolaires au Canada fournissent ce type d'ordinateur portatif simplifié à leurs élèves.

De plus, avec les nouveaux modèles d'apprentissage hybride, il peut être utile d'en avoir un à la maison pour que votre enfant puisse travailler à distance si le besoin se présentait. Le grand nombre de modèles Chromebook qui existe les rendent plus abordables que vous le pensez.

PASSEZ À UN ORDINATEUR PORTATIF

À mesure que les enfants grandissent et continuent leurs études, leurs besoins évoluent. Les élèves du secondaire, du Cégep et de l'université feront bon usage d'un ordinateur portatif offrant des fonctionnalités supplémentaires, plus de logiciels et des disques durs de plus grande taille. À cette étape, il faudra peut-être penser à investir un montant un peu plus important dans leur ordinateur afin que celui-ci puisse répondre à leurs besoins tout au long de leurs années d'études postsecondaires.

Trouvez la technologie dont vous avez besoin pour soutenir l'apprentissage de votre enfant en visitant un magasin spécialisé.

www.leditionnouvelles.com

Rentrée 2021

APPRENDRE À LIRE: comment motiver son enfant

Savoir lire est nécessaire au bon fonctionnement de la vie quotidienne. Il s'agit aussi d'une compétence essentielle à la réussite scolaire et qui est à la base de tout apprentissage. Les parents peuvent jouer un grand rôle pour motiver l'enfant dans ce domaine et l'aider à développer sa capacité de lecture.

LES BIENFAITS DE LA LECTURE

La lecture a de nombreux avantages. Avec le temps, votre enfant découvrira que la lecture permet :

- de communiquer et de partager des idées;
- de s'informer;
- de comprendre des instructions;
- de plonger dans des univers qui stimulent l'imaginaire;
- de développer la patience et la capacité de concentration;
- de préserver la mémoire (les écrits restent);
- d'accéder à une masse de connaissances accumulées au fil du temps;
- de développer la pensée.

Elle doit se faire dans le plaisir, et c'est la première chose que vous pouvez enseigner à votre enfant : lire, c'est agréable.

ÉTAPES D'APPRENTISSAGE DE LA LECTURE

Apprendre à lire se fait graduellement. Voici les différentes étapes de l'apprentissage de la lecture. Il ne faut toutefois pas oublier que chaque enfant est différent et apprend à son propre rythme.

TOUT-PETIT

- Il se familiarise avec les lettres et il comprend que ce qui est écrit est identique d'une fois à l'autre. Les comptines et les chansons sont aussi une bonne façon d'apprendre les lettres et les mots.
- Il manipule le livre et s'attarde aux images.
- Il apprend qu'on lit de gauche à droite.

ÂGE PRÉSCOLAIRE (4-5 ANS)

- Il fait des rapprochements entre les sons et les lettres.
- Il comprend que ses idées peuvent être écrites sur une page.
- Il comprend que le texte peut raconter une histoire.

LECTEUR DÉBUTANT, ÂGE SCOLAIRE

- Il identifie des mots et comprend que lorsqu'on met plusieurs mots ensemble, ils ont un sens.
- Il peut prévoir la suite d'une histoire ou une suite d'événements.
- Il s'intéresse à divers genres de lecture et en fait lui-même une activité.
- Il fait des liens entre son expérience personnelle et une histoire qu'il a lue.

Comment préparer et aider son enfant à lire?

Il y a de nombreuses façons de donner le goût de lire à votre enfant. Votre exemple et votre appui feront une différence. Voici des suggestions :

- Lisez avec votre enfant. Faites-en un moment privilégié;
- Intégrez un moment de lecture à sa routine quotidienne, au moment du coucher, par exemple;
- Lorsque votre enfant commence à savoir lire, demandez-lui de vous faire la lecture d'une histoire à voix haute. Soyez patient. Il lira lentement et fera des erreurs, mais cette activité le motivera et aidera son apprentissage. Montrez-vous enthousiaste et félicitez-le pour ses efforts;
- Faites-lui entendre des livres audio. Le livre audio permet de suivre les mots dans un livre et de les entendre en même temps. Cela aidera votre enfant dans son apprentissage;
- Écrivez de courts messages à votre enfant : une lettre épinglée sur le réfrigérateur ou sur le babillard de sa chambre, un petit mot gentil glissé dans sa boîte à lunch;
- Posez des questions à l'enfant sur ses lectures. Il pourra ainsi discuter avec vous de sa compréhension de l'histoire. Cela l'aidera à mieux exprimer ses idées ou ses opinions.

Texte provenant du site web naitreetgrandir.com

La formation générale des adultes

Passez à l'action dès maintenant !

Profitez de l'inscription gratuite pour la rentrée de septembre

(Pour une durée limitée)

P000569-1

la Cité
Inscriptions à partir du 2 août
50, rue des Servantes
Secteur Masson
819 281-2054, poste 6100
la-cite.cscv.qc.ca

le Vallon
Inscriptions à partir du 23 août
104, Allée des Monfortains N.
Papineauville
819 427-6258, poste 6200
le-vallon.cscv.qc.ca

L'école recommence et ça ne te tente pas?

Persévérance scolaire
12-19 ans

CARREFOUR jeunesse-emploi PAPINEAU
Depuis 1996

Appelle-moi!
Carolyne Brunet
819 983-4135
Carolyne Brunet Cje Papineau

Québec

Je t'offre :
Aide
Écoute
Soutien

P000647-1

PLACES DISPONIBLES POUR L'ANNÉE 2021-2022

IMAGINE-TOI...

EN FORMATION PROFESSIONNELLE !

CFP RELAIS DE LA LIÈVRE-SEIGNEURIE

PAVILLON SEIGNEURIE - PAPINEAUVILLE

- **Horticulture et jardinerie**
  Début le 30 août
- **Mécanique automobile**
  Début le 30 août
- **Réalisation d'aménagements paysagers**
  Début le 4 octobre

PAVILLON RELAIS DE LA LIÈVRE / ÉCOLE HÔTELIÈRE DE L'OUTAOUAIS - SECTEUR BUCKINGHAM

- **Boucherie de détail**
  Début le 30 août et 10 janvier
- **Comptabilité**
  Début le 30 août
  ENTRÉES MENSUELLES
- **Cuisine**
  Début le 30 août et 10 janvier
- **Ébénisterie**
  Début le 30 août
- **Mécanique industrielle de construction et d'entretien**
  Début le 30 août
- **Secrétariat**
  Début le 30 août
  ENTRÉES MENSUELLES
- **Service de la restauration**
  Début le 7 septembre

819 986-8514, poste 4000#
cfprelaislievreseigneurie.com

Relais de la Lièvre-Seigneurie
CENTRE DE FORMATION PROFESSIONNELLE

P0006556-1

L'ACTIVITÉ PHYSIQUE chez les enfants d'âge scolaire

Depuis quelques dizaines d'années, les experts constatent que la condition physique des enfants s'est dégradée. Par exemple, en 2009, 17 % des enfants de 6 à 11 ans étaient obèses ou souffraient d'embonpoint. Il faut dire que les jeunes bougent beaucoup moins qu'auparavant. Au Québec, seulement 1 garçon sur 4 et 1 fille sur 2 feraient suffisamment d'activité physique pour atteindre les objectifs canadiens.

Encourager l'activité physique chez les jeunes est donc essentiel. Bouger n'est d'ailleurs pas seulement bénéfique pour la santé physique. En effet, les enfants actifs sont également mieux dans leur peau.

LES BIENFAITS DE L'ACTIVITÉ PHYSIQUE

Les avantages de l'activité physique pour les jeunes sont nombreux. Être actif a des bénéfices sur plusieurs aspects :

• **Le développement**. L'activité physique favorise une croissance et un développement sains. En bougeant, l'enfant maîtrise de plus en plus d'habiletés motrices et fait travailler ses muscles. Il développe ainsi sa force, sa puissance et son endurance. Faire régulièrement des exercices d'étirement permet aussi d'augmenter sa flexibilité. Enfin, l'activité physique est une bonne occasion pour l'enfant d'améliorer sa coordination de même que sa posture, son agilité et son équilibre.

• **La condition physique.** Une personne active voit ses capacités cardiorespiratoires et cardiovasculaires augmenter, ce qui favorise le contrôle du poids et du taux de sucre ou de cholestérol dans le sang. L'activité physique diminue donc le risque de souffrir d'une maladie du coeur, de diabète, d'obésité et de certains types de cancers à l'âge adulte.

• **Le poids.** L'activité physique est une bonne façon d'augmenter la dépense de calories. Bouger peut ainsi réduire le risque de souffrir d'embonpoint ou d'obésité. Cela est d'autant plus important que les individus qui sont obèses dès l'enfance sont plus susceptibles de l'être toujours à l'âge adulte.

• **Les os.** Les activités qui demandent à l'enfant de supporter son poids, comme lorsqu'il grimpe, ou qui le font sauter permettent d'augmenter la densité de ses os et donc leur résistance. Ce type d'activité améliorerait également l'organisation interne des os, ce qui les rendrait plus solides.

• **La santé affective.** Les enfants actifs ont une meilleure estime d'eux-mêmes, se font plus confiance et ont une meilleure image de leur corps. L'activité physique contribue aussi à réduire le stress de même que les symptômes de dépression et d'anxiété.

• **La socialisation.** L'activité physique est une occasion pour l'enfant de développer ses compétences sociales et ses relations avec les autres. Bouger permettrait donc de briser l'isolement et de favoriser l'intégration sociale.

• **La réussite scolaire**. L'activité physique peut améliorer les résultats à l'école pour plusieurs raisons. D'abord, les sports nécessitent de mémoriser des règles et des séquences de mouvements ou de prendre des décisions rapides. Par ailleurs, le fait de bouger activerait certaines zones du cerveau et augmenterait l'apport en sang que celles-ci reçoivent. De plus, la confiance et la relaxation que procure l'activité physique stimuleraient les habiletés intellectuelles de l'enfant. Enfin, les jeunes qui sont actifs adopteraient un meilleur comportement et développeraient un plus grand sentiment d'appartenance à leur école. Tous ces facteurs aideraient l'enfant à mieux fonctionner à l'école.

Texte provenant du site web naitreetgrandir.com

Loisirs et culture

Apprendre avec la nature : *7 IDÉES D'ACTIVITÉS*

La nature permet à votre enfant d'explorer son environnement et de faire de nombreuses découvertes! Pour vous inspirer, voici des activités qui lui permettront de s'amuser dehors et d'apprendre grâce à la nature.

1. JOUER DE LA MUSIQUE

Partir en famille à la recherche d'éléments de la nature qui vous permettront de jouer de la musique ou de créer un instrument de musique imaginaire. Vous pouvez improviser un xylophone avec des morceaux de bois ou des maracas avec des cailloux, par exemple. C'est une bonne façon de stimuler la curiosité, l'imagination et la créativité de votre enfant. (Dès 18 mois)

2. FAIRE DE L'ART-NATURE

Pourquoi ne pas créer une œuvre d'art durant une sortie grâce à des éléments de la nature? Feuilles, cailloux, branches, mousses, cônes de pin (cocottes) et plumes d'oiseau peuvent devenir un soleil, un chat ou un mandala. Cette activité aide votre tout-petit à développer un lien émotionnel avec la nature, ainsi que sa créativité et son imagination. Réaliser une œuvre collective développe aussi la capacité à partager, la collaboration et l'entraide. (Dès 2 ans)

3. CONTEMPLER LES NUAGES

Couchez-vous sur le dos pour regarder les nuages. Discutez en famille de ce que vous voyez: un visage, un éléphant, une fleur, un château. Inventez des histoires avec les nuages qui passent. Parler avec votre enfant l'aide à développer son langage. Il apprend ainsi de nouveaux mots. Vous pouvez aussi lui demander de souffler sur les nuages pour les faire voyager plus vite. Lorsqu'il respire profondément et qu'il se concentre sur un élément précis, votre tout-petit se sent plus calme. (Dès 2 ans)

4. OBSERVER LA NATURE AVEC DES JUMELLES

Proposer à votre enfant d'observer les arbres, les plantes, les oiseaux, les insectes ou le ciel avec des jumelles. Si vous n'en avez pas, vous pouvez en fabriquer de fausses avec des rouleaux de papier de toilette. Cette activité motivera votre tout-petit à marcher en forêt, en plus de renforcer son sens de l'observation et sa capacité d'émerveillement. (Dès 3 ans)

5. FAIRE UNE CHASSE AU TRÉSOR

Chaque membre de la famille apporte un sac ou une petite boîte et part à la recherche de trésors dans la nature. Votre enfant peut ramasser ce qui l'attire ou démarrer une collection (cocottes, roches…). Ensuite, étendez vos trouvailles par terre pour les regarder et les nommer. La chasse au trésor stimulera la curiosité de votre enfant en plus de favoriser la découverte de son environnement. N'hésitez pas à nommer les choses avec lui afin d'enrichir ses connaissances et son vocabulaire. (Dès 18 mois)

6. JOUER DANS LA BOUE

Enfilez de vieux vêtements et allez vous amuser en famille dans les flaques d'eau et la boue. Laissez votre enfant rentrer ses mains dans la boue et expérimenter en faisant des constructions ou des œuvres d'art. Ses sens, sa curiosité et son imagination seront ainsi stimulés. Lorsque vous le laissez prendre des initiatives, il développe son autonomie et sa confiance en lui. (Dès 18 mois)

7. PARTIR À LA RECHERCHE DE TRACES D'ANIMAUX

Le printemps est un bon moment pour partir à la recherche de traces d'animaux (écureuils, oiseaux, chiens, ratons laveurs, lièvres, chevreuils). Suivez les empreintes de pas pour tenter de retrouver l'animal. Demandez à votre enfant de deviner qui a fait les traces. En plus de le motiver à marcher, cette activité stimule son imagination et aiguise son sens de l'observation. (Dès 2 ans)

Texte provenant du site web naitreetgrandir.com

Studio de musique
Adèle Dufour
COURS DE MUSIQUE POUR ENFANTS et ADULTES
• Violon • Piano •
• Initiation musicale
• Solfège théorie
MAINTENANT DISPONIBLE : Cours à distance
INSCRIPTIONS
819 986-3978
adeledufour@sympatico.ca
P0006691-1

Club Vie Active de L'Ange-Gardien

Activités Club Vie Active de L'Ange-Gardien
2021-2022

L'Art du Fil
Resp.: Lucie Gagnon
Lundi de 9 h à 12 h
Carte de membre 5$
gastonetlulu@hotmail.com
ou 819 281-4490
Début des cours 13 septembre

Danse country (en ligne)
Prof : Jean-Louis et Hélène Chevalier
Resp.: Colette Fillion
Mardi de 13h à 14 h — Niveau 1 — 40$ / 10 semaines — Carte de membre
Mardi de 14h à 15 h — Niveau 2 — 40$ / 10 semaines — Carte de membre
colette.fillion@hotmail.com
Début des cours 14 septembre

J'Danse avec Hakima
Prof : Hakima Mourid
Resp.: Denise Dumouchel
Mardi de 16h30 à 17h30 ou jeudi de 16h30 à 17h30
40$ / 10 semaines
Carte de membre
denise.dumouchel@outlook.com
Début des cours 14 septembre

Danse sociale (en ligne)
Prof : Pierre Dionne
Resp.: Colette Fillion
Jeudi de 13h à 14h30
55$ /10 semaines
Carte de membre
colette.fillion@hotmail.com
Début des cours 16 septembre

Qi-Gong
Prof : Abdoulah Kamal
Resp.: Ruth Olscamp
Vendredi de 10h45 à 11h45
24$ / mois
Carte de membre
819 281-4664
Début des cours 17 septembre

À noter que les participants doivent avoir leur carte de membre au coût de 5$.
Aucune inscription sur place, les inscriptions se font par courriel ou téléphone.
Les cours auront lieu à la Municipalité de L'Ange-Gardien au 1177, route 315 à L'Ange-Gardien
P0006701-1

Loisirs et culture

DES JEUX POUR BOUGER

Les enfants ont besoin de bouger. Et le jeu est un excellent moyen d'y parvenir! En effet, quand il joue, votre enfant exerce plusieurs de ses habiletés motrices. Voici 4 jeux pour le faire bouger.

1- BATAILLE DE BOULETTES

Pour exercer son cardio et l'entraîner à lancer

• Prévoyez une vingtaine de boulettes. Il peut s'agir de boules de papier, de boules d'ouate ou de balles en mousse. Les boules n'ont pas besoin d'être toutes de la même sorte.

• Divisez un espace (ex. : salon, corridor, cour arrière) en deux parties à l'aide d'une serviette placée au centre.

• Chaque joueur prend 10 boulettes et se met d'un côté de la serviette.

• Pendant 30 secondes, les joueurs lancent leurs boulettes de l'autre côté. Ils doivent aussi relancer le plus vite possible de l'autre côté toutes les boulettes qui arrivent de leur côté.

• Après 30 secondes, c'est celui qui a le moins de boulettes de son côté qui gagne.

2- PARCOURS DE L'AVENTURIER

Pour exercer la force de ses bras, sa coordination et sa souplesse

• Créez un parcours au sol à l'aide de chaises, de table et de couvertures.

• À la fin du parcours, placez un objet attirant pour votre enfant, comme un jouet, sa doudou ou son toutou préféré.

• Invitez votre tout-petit à faire le parcours en rampant au sol pour aller chercher l'objet choisi.

• Si vous le voulez, chronométrez votre enfant et invitez-le à refaire le parcours de plus en plus vite.

3- LE GARDIEN DE BUT

Pour l'habituer à lancer, à attraper et exercer sa vitesse

• Donnez un coussin à votre enfant pour qu'il s'en serve comme bouclier.

• Lancez vers lui des balles de mousse, des boules de papier, des éponges ou des toutous.

• Demandez à votre enfant de bloquer chaque objet avec le coussin.

• Inversez ensuite les rôles.

Variante : Remplacez le coussin par un gros panier. Votre enfant doit alors bouger pour faire en sorte que chaque objet lancé tombe dans le panier.

4- LE FUNAMBULE

Pour exercer son équilibre

• Tracez un trajet au sol à l'aide d'une longue corde ou d'un grand fil de laine.

• Placez quelques petits jouets (ex. : blocs, figurines, voitures) à différents endroits sur le trajet.

• Donnez un sac à votre enfant et demandez-lui de marcher sur la corde en mettant dans son sac les différents jouets qu'il rencontre sur son chemin.

À retenir

• Les enfants ont besoin d'être actifs tous les jours.

• Quand il joue, votre enfant fait de nombreux apprentissages.

• Les jeux qui font bouger permettent à votre enfant de développer ses habiletés motrices.

Texte provenant du site web naitreetgrandir.com

ÉCOLE DE KUNG FU BUCKINGHAM :

DRAGON KUNG FU

Système de Wing Chun

Nous acceptons quelques nouvelles inscriptions pour la saison qui commence en pleine force en septembre

(16 ans et plus seulement)

Places limitées!

Visitez notre site web ou page Facebook ou venez nous voir!

P000630-1

208, rue Sauvé, Buckingham | 873 655-1547

dragonkf.com | @buckinghamkungfu

ESPACE DES APPRENTIS

UN LIEU CRÉATIF ET BIENVEILLANT

avec Andréane Bouladier

Chorale des apprentis, formation vocale incluse (tout âge)

Le répertoire chanté sera varié, pour le plaisir de tous !

Quand : Les lundis 18h à 19h30

Coût : 100$ par inscription (3e inscription gratuite pour un membre de la même famille)

Éveil musical (de 10 à 15 mois)

Panoplies de petits instruments et de petites chansonnettes pour stimuler le développement de votre enfant.

Pour qui : Bébé 10 à 15 mois (accompagné d'un parent)

Quand: Les samedis 8h30

Mini chorale (4 à 7 ans)

Pour qui: 4 à 7 ans

Quand: Les samedis 11h

Coûts: 125$ par enfant

Cours privés de chant et flute traversière (tout âge)

Inscription et information :

819 319-7012 info@espacedesapprentis.com

Secteur Buckingham

Pour de plus amples détails, consultez le site web : espacedesapprentis.com

P000648-1

Loisirs et culture

GÉRER LES ÉCRANS: CONSEILS POUR LES PARENTS

Les écrans font partie intégrante du quotidien, mais ils peuvent être néfastes pour le développement s'ils prennent trop de place dans la vie d'un enfant. Il est donc important d'apprendre aux enfants à les utiliser de façon responsable le plus tôt possible, car les bonnes habitudes sont plus faciles à prendre en bas âge. De plus, il est plus facile de donner des limites à un jeune enfant que d'enlever du temps d'écran à un enfant plus âgé.

Comment encadrer l'utilisation des écrans chez les enfants?

Même si votre enfant trouve les écrans amusants, il faut lui apprendre à bien s'en servir et lui fixer des limites. Voici ce que vous pouvez faire pour gérer l'utilisation des écrans à la maison et pour enseigner à votre enfant à les utiliser de façon responsable.

• Éteignez la télévision lorsque personne ne la regarde. Il a été démontré que le bruit de fond constant de la télévision nuit aux apprentissages des enfants.

• Décidez avec votre enfant des moments où il peut utiliser les écrans, et ce, dès qu'il est exposé aux écrans. Mieux vaut déterminer un moment précis et limité dans le temps plutôt qu'un peu tout le temps.

• Si possible, débranchez les écrans et rangez-les quand ils ne servent pas. Hors de la vue, ils sont moins tentants.

• Fermez la télévision et les autres écrans durant les repas. Ne pas le faire vous prive d'un moment d'échange et de dialogue en famille. De plus, l'écoute de la télévision durant les repas est associée à la prise de poids. Cela s'explique par le fait que si vous et votre enfant êtes distraits en mangeant, vous êtes moins à l'écoute de vos signaux de faim et de satiété.

• Placez les écrans dans une zone passante où vous pourrez comptabiliser facilement leur temps d'utilisation et avoir l'oeil sur l'usage qu'en fait votre enfant. Cela vous donne en plus l'occasion de discuter avec lui de ce qu'il aime en ligne.

• N'installez pas une télévision ou un autre écran dans la chambre à coucher. S'il y en a, les risques que votre tout-petit regarde un contenu inapproprié sont plus grands. De même, les écrans nuiraient à son sommeil.

• Restez avec votre enfant quand il regarde la télévision ou une vidéo. Vous pourrez ainsi lui expliquer ce qui pourrait l'inquiéter, répondre à ses questions ou simplement discuter avec lui de son émission pour que cette activité passive devienne interactive.

• Accompagnez votre tout-petit lorsqu'il joue sur la tablette, l'ordinateur ou un téléphone intelligent plutôt que de le laisser seul. Vous pourrez ainsi discuter avec lui lorsqu'il fait des découvertes ou de nouveaux apprentissages.

• Limitez l'utilisation des écrans et encouragez votre enfant à faire d'autres activités (ex. : activité physique et autres types de jeux). Il pourra ainsi développer de nouveaux champs d'intérêt.

• Laissez votre enfant fermer lui-même l'écran dès qu'il est capable de le faire. C'est une façon positive de le responsabiliser qui l'aide à accepter que son émission ou son jeu est terminé. Cela lui apprend peu à peu l'autocontrôle.

• Évitez d'enlever du temps d'écran pour punir votre enfant. Cela ne fera que rendre les écrans plus attirants. Par contre, vous pouvez exiger que certaines choses soient faites avant de permettre à votre enfant d'utiliser un écran (ex. : ranger ses jouets, finir ses devoirs).

• Prévenez votre enfant quelques minutes avant de lui demander d'éteindre son écran pour qu'il ne soit pas pris par surprise. S'il reste juste quelques minutes avant la fin de son émission, vous pouvez le laisser terminer. Éteindre en plein milieu d'un programme qu'il aime équivaudrait à éteindre votre écran cinq minutes avant la fin de votre série préférée!

• Acceptez les crises. Si votre enfant se fâche lorsque vous lui demandez de fermer l'écran, restez calme et maintenez votre demande. Il est important que votre enfant soit capable d'arrêter une activité agréable quand c'est nécessaire. Cet apprentissage lui sera utile toute sa vie. De plus, votre enfant a besoin d'avoir des activités variées.

• Soyez un modèle pour votre enfant en limitant votre propre utilisation des écrans. Évitez donc d'allumer un écran dès que vous avez un moment libre.

Texte provenant du site web naitreetgrandir.com

CARL Cholette
Chroniqueur
Nutritionniste holistique et coach de fitness/santé

Il faut éviter le plus possible les sucres raffinés

Quand nous sommes jeunes, nous avons la capacité incroyable de digérer presque tout ce que nous mangeons, dans presque toutes les combinaisons, à tout moment de la journée. La raison en est qu'à mesure que nous vieillissons, nos sucs digestifs dans notre estomac s'affaiblissent à cause de tous les abus que nous infligeons à notre corps et à notre système digestif.

Certaines exceptions s'appliquent ici, car elles sont des personnes chanceuses qui peuvent tout digérer, même à un âge plus avancé. Pour la plupart d'entre nous, cependant, plus nous vieillissons, plus nous devons être prudents avec la bonne combinaison et le bon moment des aliments que nous mangeons.

Les protéines et les graisses restent longtemps dans l'estomac, de 3 à 5 heures. Les sucres, cependant, traversent très rapidement l'estomac et ne sont pas digérés avant d'atteindre l'intestin grêle. Lorsque beaucoup de protéines ou de graisses sont consommées avec beaucoup de sucres, l'estomac retient toute cette nourriture jusqu'à ce que les protéines soient en grande partie décomposées.

Les sucres, d'autre part, sont retenus dans l'estomac beaucoup plus longtemps que nécessaire et réagissent avec d'autres contenus de l'estomac et commencent à fermenter et à former des gaz putréfiant. Les sous-produits de putréfaction peuvent être contrôlés s'il y a suffisamment d'acide chlorhydrique fabriqué par l'estomac. Cependant, chez la plupart des personnes de plus de 30 ans, elles ressentiront des rots, des ballonnements, des éructations et une indigestion à cause de telles combinaisons.

Pour éviter que ces symptômes ne se produisent, il est sage de ne jamais combiner les protéines et les graisses avec des sucres comme les fruits, les jus de fruits, les bonbons, pâtisseries et autres. Les fruits sont plus faciles à digérer s'ils sont pris 30 à 45 minutes avant un repas ou entre les repas si vous avez vraiment faim. Toutefois, si vous pouvez vous en passer, je recommande de ne pas grignoter pendant la journée pour donner une pause à votre système digestif. Cette règle s'applique également à tous les sucres raffinés comme le sucre blanc, le sucre roux, le sucre brut ou tout autre type de sucres. Nous savons tous que nous ne devrions pas en manger, mais la plupart d'entre nous le font souvent.

Le vrai problème, cependant, est la concentration de sucres mélangés aux protéines et aux graisses. Une petite quantité ne devrait pas causer de problèmes importants pour la plupart des gens. Vous pouvez compléter avec des enzymes digestives et de l'acide chlorhydrique pour aider votre estomac lorsque les protéines et les graisses sont combinées avec des sucres.

La meilleure solution consiste cependant à simplement combiner les protéines et les graisses comme la nature l'a voulu et consommer les fruits et les sucres simples par eux-mêmes et éviter les sucres raffinés le plus possible. Idéalement, il serait mieux de ne pas manger de sucre raffiné du tout.

Pour plusieurs, l'information contenue dans cet article est très différente de ce qu'ils ont appris au fil des années et il peut paraître difficile de comprendre comment l'incorporer dans son alimentation. Je demeure disponible à ahwakeHealth.com si vous avez besoin de mon aide pour votre santé, nutrition et entraînement. Bonne digestion et au plaisir.

CAMION AVEC CHAUFFEUR DISPONIBLE POUR LIVRAISON

LivraisonCamion

Camion de 17 pieds avec chauffeur à louer pour service de livraison ou pour récupérer des objets.
Certaines conditions s'appliquent.

Communiquez au 819 617-3205 ou admin@journalles2vallees.ca

Des berges se font gruger à Papineauville

CHARLOTTE Leblanc-Haentjens
charlotte@journalles2vallees.ca

Des citoyens de Papineauville sonnent l'alarme quant à des berges ayant été défrichées trop près de la rivière des Outaouais, selon la réglementation en vigueur.

Une citoyenne rapporte avoir fait des plaintes à la municipalité ainsi qu'avoir vérifié les législations auprès de la ville de Gatineau, qui lui a confirmé que sa requête était juste, raconte la résidente de Papineauville.

«Ayant habité Montréal, j'ai été très surprise par le laisser-aller au niveau de la protection des berges. Dans la grande ville, c'est hyper strict. Alors que dans le village où je vis maintenant, il semble qu'il manque d'encadrement à ce niveau-là», mentionne la Papineauvilloise d'adoption.

Celle-ci aurait été témoin de voisins qui déboisent leur terrain jusqu'à la limite de l'eau. «Il y a aussi des gens qui se procurent des terrains avec des arbres et qui finissent par tout couper. Je ne comprends pas, car il existe des terrains munis de peu de forêt. J'aimerais dire aux gens qui rasent leur terrain de s'en acheter un déjà rasé.»

Pour sa défense, le maire de Papineauville, Christian Beauchamp, explique que la mairie a été très occupée ces derniers temps. Or, il n'a pas eu mention de plaintes récentes de la part du personnel de l'hôtel de ville.

«Nous avons manqué d'employés au niveau des inspections, mentionne le maire. Or, depuis deux semaines, nous avons recruté une inspectrice qui s'alliera à la personne responsable du service de l'urbanisme et de l'environnement, ce qui nous aidera à répondre à ce genre de problématiques.»

Celle qui dénonce les coupes à proximité des berges est également au courant des débordements que subit la municipalité. «Il y a beaucoup de nouveaux développements présentement, ça explose. Par conséquent, il y a aussi de grands délais du côté de la mairie. Sauf que pendant ce temps-là, certaines personnes abusent de la situation.»

Le Comité du bassin versant de la rivière du Lièvre (COBALI) est venu faire une intervention, il y a de cela quelques années, dans la communauté. Or, le boom immobilier ne battait pas encore son plein, souligne la citoyenne inquiète.

Elle n'est pas seule dans son camp puisque d'autres habitants montent au front.

Celle qui a fait part de ses préoccupations au Journal Les 2 vallées, et qui souhaite demeurer anonyme, souligne l'ironie de vivre dans une campagne à proximité de la nature, où les règles pour respecter l'environnement sont moindres que dans un écosystème plutôt hostile à la verdure, soit la ville.

Néanmoins, le maire sortant assure que des directives claires ont été fournies aux propriétaires des lieux. Il avoue que ces derniers pourraient avoir effectué des changements depuis, ce qui ne serait pas souhaitable, mais dont la municipalité n'est pas au courant.

La citoyenne soucieuse d'écologie situe les incidents de coupe sur les rues Salomon et Dicaire, ainsi que sur la route 148, en direction de Plaisance.

LAURENT BISSON alimente la gigue avec ses violons

CHARLOTTE Leblanc-Haentjens
charlotte@journalles2vallees.ca

L'artisan amateur Laurent Bisson a fabriqué pas moins de 26 violons.

Né en 1936, un bricoleur de Notre-Dame-de-la-Salette fabrique des violons ainsi que d'autres artefacts, comme des horloges, doté d'une réelle passion pour le bois.

D'après M. Bisson, ça lui prend 300 heures pour construire un de ses instruments de musique, à partir de rien. Ou plutôt, à partir d'érables et d'épinettes.

« Je coupe mon bois de chauffage, indique-t-il. Quand je tombe sur de beaux morceaux, je les mets de côté pour mon artisanat. Le dessus du violon est fait d'épinette, sinon il est entièrement constitué d'érable. »

Ce dernier affectionne aussi beaucoup la mécanique, d'où son intérêt pour la création d'horloge. Il lui arrive aussi de réparer des voitures, mais il précise qu'il ne s'intéresse pas aux camions lourds. « La technologie va si vite, j'ai du mal à suivre », lance-t-il.

Jusqu'à ce jour, l'artisan a mis au monde pas moins de 26 violons, réalisés à temps perdu. « Je travaillais au ministère des Transports. Lorsque j'ai pris ma retraite, je me suis lancé dans cette aventure. Ainsi, je me tiens occupé. Cela me permet de faire autre chose que de manger et dormir », souffle-t-il.

Ses œuvres, ils les donnent à sa famille. « C'est une de mes petites-filles qui m'a donné envie de me lancer là-dedans, lorsqu'elle s'est mise à jouer la musique. »

M. Bisson s'est inscrit à un cours afin de peaufiner ses connaissances. Il s'agit d'un travail très minutieux, assure-t-il, devant parfois se servir d'un microscope. Quant aux horloges qu'il développe, il avoue avoir copié un modèle au sein d'un catalogue.

« La plus grande horloge que j'ai réalisée mesure environ 85 pouces de haut. Je fais des grands-mères et des grands-tantes. Mais aussi des grands-pères, qui sont les plus grosses. » Pour ceux qui ne le sauraient pas, c'est de cette manière que l'on identifie la grandeur des horloges, dans certains coins de pays.

Il s'agit donc de maintenir sa « cocologie » bien huilée, comme il aime le dire. Il compte ainsi poursuivre ce travail jusqu'à ce qu'il ne puisse plus y tenir.

Quesnel est mis à l'honneur

CHARLOTTE Leblanc-Haentjens
charlotte@journalles2vallees.ca

L'assemblée générale annuelle des membres de la FADOQ St-Luc
(Buckingham)

Date : le mercredi 22 septembre 2021 à 14 h
Lieu : Salle des Chevaliers de Colomb de Buckingham (480, rue des Pins)

Nous invitons ceux et celles qui sont intéressés à participer au CA à soumettre leur candidature par le biais du Service aux membres à :

fadoq.stluc@gmail.com ou
au 819 986-3415

Les mises en candidature doivent être reçues au plus tard le 15 septembre.

P0006685-1

Le bédéiste de Saint-André-Avellin, Christian Quesnel, fait parler de lui alors que son œuvre est célébrée, illustrant par l'entremise de la bande dessinée des drames humains.

L'objet littéraire portant sur la tragédie à Mégantic, Un train dans la nuit, sera publié aux Éditions Écosociété le 25 août prochain, au Québec, et le 1er octobre, en Europe.

Cela s'inscrit dans la démarche de l'auteur, décrivant sa pratique comme un processus « artistique [qui] s'inspire surtout de l'histoire et tend vers des explorations narrative et temporelle au sein du dispositif de la bande dessinée », est-il écrit sur son site internet.

Jumelé à Anne-Marie Saint-Cerny, le livre récemment publié dépeint la tragédie du 6 juillet 2013, à Lac-Mégantic. « En cette chaude nuit d'été, un train de 72 wagons chargés de pétrole explosif et sans conducteur dévale la pente qui mène au cœur de cette localité québécoise. Il en pulvérise le centre-ville, carbonisant 47 victimes prises au piège », est-il expliqué pour parler du livre.

Dans la foulée, un autre bouquin important est célébré. Il s'agit de Vous avez détruit la beauté du monde, ayant remporté le Prix des libraires du Québec 2021. Lors d'une présentation récente, dans le cadre de la 4e édition des Rendez-vous d'histoire de Québec, celle qui a initié le projet, Isabelle Perrault, explique que « la bande dessinée s'est présentée comme étant le meilleur moyen d'expression pour parler de la réalité du suicide. »

Par ailleurs, M. Quesnel n'a pas voulu illustrer l'œuvre de façon graphique. « Je vous vole peut-être un peu le punch en disant ça, mais dans Vous avez détruit la beauté du monde, une image de grande violence survient au début, comme pour donner le ton. Créer une tension qui m'évitera de mettre en image les prochaines scènes de façon crue, puisque l'impact de la première aura suffi. »

Il croit également qu'une des raisons ayant poussé l'équipe à le choisir comme artiste est son traitement onirique. Il a donc tenté d'évoquer plutôt que de montrer.

Quelque 200 personnes s'apprêtent à parcourir les bois de Duhamel

CHARLOTTE Leblanc-Haentjens
charlotte@journalles2vallees.ca

Dans le cadre de l'événement Raid Pulse, la communauté de Duhamel accueillera 208 amoureux du sport, lors d'une compétition en plein air le 28 août prochain.

Ce rassemblement connaît un engouement important cette année, alors que l'organisme Course d'aventure Raid Pulse célèbre 20 ans d'activités. L'engouement pour les activités de ce genre est fortement à la hausse.

Pour la deuxième année consécutive, Duhamel accueille cette initiative récréotouristique.

L'an dernier, le happening a eu lieu dans les secteurs de la route des Zingues et du lac Gagnon, mentionne le maire de Duhamel, David Pharand. Or, nous ne savons toujours pas où aura lieu la course en fin de semaine prochaine. Une carte de l'endroit sera remise uniquement le matin même de la joute.

« C'est ce qui est intéressant, note l'organisateur de Course aventure Raid Pulse, Terry Raymond. En plus de pratiquer des sports comme le vélo de montagne, le trekking et le canotage, il y a le défi de l'orientation qui s'ajoute », explique-t-il.

De surcroit, l'organisateur souligne la valeur écologique intrinsèquement liée à cette pratique multisports. « Nous espérons faire en sorte qu'après notre passage, l'espace forestier soit plus propre qu'avant. » C'est dans cet esprit que les amateurs de Raid Pulse sont appelés à ramasser les déchets découverts sous leurs pieds.

Deux types de parcours s'offrent aux joueurs. Un dit « familial », d'une durée de 3 h 30, et un second de 8 h, pour les sportifs aguerris. Le public est convié à assister à la compétition, notamment lors du départ et de l'arrivée des explorateurs. De plus, des exposants sont sur place pour égayer les gens qui appuient les fonceurs.

Puis, des bénévoles sont invités à se joindre afin de voir au bon fonctionnement de l'événement. Par ailleurs, quelques personnes supplémentaires pourraient se greffer à l'équipe présentement constituée, note le coordonnateur.

Raid Pulse est bien connu dans la région, ayant sillonné l'Outaouais, dont Plaisance, Montpellier, Ripon ainsi que la Lièvre.

« C'est la responsable des loisirs de Duhamel qui nous a contactés, il y a quelques années, pour nous inviter dans leur patelin », se remémore M. Raymond.

« Étant à l'affût de nouveaux endroits où s'aventurer, nous avons été séduits par la localité et ses sentiers de rêve. Elle dispose aussi de bonnes infrastructures, des gens engagés, des aires de stationnement aménagées ainsi que d'une coordination solide. »

Le 28 août prochain aura donc lieu cette aventure dans les bois de Duhamel. Le départ aura lieu à proximité de l'hôtel de ville.

FONDATION SANTÉ PAPINEAU

La Fondation Santé de Papineau vous présente son nouveau conseil d'administration

Isabelle Millette
Présidente

Edmond Leclerc
Vice-président

Roger Lafrenière
Trésorier

Benoit Lauzon
Secrétaire

Alexandre Bergevin

Steve Larose

Joanie Lavallée

Maryse Lepage

Nathalie Nadon

Mathieu St-Jean

Nous tenons à remercier

Éric Antoine

Myriam Brin

Alexandre Mercier

pour leur implication au sein du conseil d'administration

Merci à Nathalie Nadon d'avoir assurer la présidence de 2016 à 2021 !

SI VOUS DÉSIREZ FAIRE UN DON : FONDATIONSANTEDEPAPINEAU.CA

P000672-1

Le choix #1 dans votre secteur

RE/MAX
RE/MAX VISION

L'ÉQUIPE
SIMON LACASSE

Marie-Josée Thibault — Secrétaire administrative
Ginette Desjardins — Adjointe administrative
Jessica Singh — Adjointe exécutive
Simon Lacasse — Courtier immobilier agréé
Robert Lacasse — Courtier immobilier
Michel Modery — Courtier immobilier
Sabrina Grisé — Courtière immobilière

Montpellier

IMPECCABLE PROPRIÉTÉ DE 4 CHAMBRES À COUCHER, GARAGE DÉTACHÉ, POULAILLER.
SIA : 26231662 - SIMON

Notre-Dame-de-la-Paix 182 000 $ (plus TPS et TVQ)

IMMEUBLE PRÊT À EXPLOITER UN RESTAURANT, CAPACITÉ DE 50 PLACES INTÉRIEUR ET 30 EXTÉRIEUR, SITUÉ SUR LA ROUTE 323. SIA : 26586232 - SIMON

Montebello

PRÈS DES SERVICES, 2 UNITÉS SUR 2 ÉTAGES, OPPORTUNITÉ POUR INVESTISSEUR OU PROPRIÉTAIRE OCCUPANT. SIA : 23875960 - SIMON

Saint-Andre-Avellin

OPPORTUNITÉ, PROPRIÉTÉ 4 SAISONS AU COEUR DU VILLAGE, ZONAGE RÉSIDENTIEL OU COMMERCIAL.
SIA : 2044125 - SIMON

Papineauville 249 900 $

ZONE RÉSIDENTIELLE OU COMMERCIALE SUR LA ROUTE 321, PRÈS DES SERVICES, GRANDE TERRASSE
SIA : 11338786 -SIMON

Saint-André-Avellin 124 900 $

PROPRIÉTÉ 4 SAISONS DE 2 CHAMBRES À COUCHER, PRÈS DU VILLAGE ET DES SERVICES, PLUS DE 1 ACRE DE TERRAIN, GARAGE DÉTACHÉ. SIA : 16441299 - SIMON

Amherst 149 9000 $

OPPORTUNITÉ POUR INVESTISSEUR, UNI FAMILIAL, 4 SAISONS DE 2 CHAMBRES À COUCHER, PRÈS DES SERVICES. SIA : 25423991 - SIMON

Notre-Dame-du-Laus 95 900 $

MAGNIFIQUE TERRAIN DE 1,5 ACRE BORDÉ PAR LA RIVIÈRE DU LIÈVRE, PLAN D'EAU NAVIGABLE.
SIA : 21863106 - SIMON

Namur

MAISON POUR BRICOLEUR, INCLUANT 2 TERRAINS, PRÈS DES SERVICES
SIA : 15492672 - SIMON

Lac-Simon 374 900$

SUPERBE PROPRIÉTÉ DE 4 CHAMBRES À COUCHER, GARAGE DE 23 X 29 IMPECCABLE
SIA : 14368459 - SIMON

Saint-André-Avellin 89 900 $

PROPRIÉTÉ 2 ÉTAGES, ACCÈS À LA RIVIÈRE PETITE-NATION, 3 CHAMBRE À COUCHER, GARAGE DE 32 X 16
SIA : 19170623 - SIMON

Saint-Sixte

MAJESTUEUSE PROPRIÉTÉ DE 1,27 ACRE, 3 CHAMBRES À COUCHER, ACCÈS NOTARIÉ AU LAC FARRAND.
SIA : 19449598 - SIMON

Montpellier 595 000 $

ÉTANG POUR BAIGNADE ET PÊCE, PROPRIÉTÉ CENTENAIRE DE 2 CHAMBRES À COUCHER, IMMENSE GARAGE DE 16 X 40. SIA : 9699213 - SIMON

Chénéville 74 900 $

CHALET DE 2 CHAMBRES À COUCHER, GARAGE 16 X 10, PRÈS DES SERVICES
SIA : 25750003 - SIMON

Saint-André-Avellin 349 900 $

BORD DU LAC NAVIGABLE, CHALET DE 2 CHAMBRE À COUCHER AU BORD DU LAC SIMONET
SIA : 22369615 - SIMON

Papineauville

MAJESTUEUSE PROPRIÉTÉ DE 3 CHAMBRES À COUCHER, GARAGE DOUBLE AVEC LOFT
SIA : 19781026 - SIMON

Montpellier 174 500 $

CHALET DE 2 CHAMBRES À COUCHER, SITUÉ AU BORD DU LAC LEMERY, TRANQUILITÉ ASSURÉE
SIA : 15511771 - SIMON

Ripon 479 900 $

LAC PRIVÉ, RUISSEAU, CHALET 4 SAISONS DE 2 CHAMBRES À COUCHER
SIA : 10285389 - SIMON

Lac-des-Plages 324 900 $

CHALET 4 SAISONS, 4 CHAMBRES À COUCHER, PLUS DE 1 ACRE DE TERRAIN, ENDROIT PAISIBLE
SIA : 17254447 - SIMON

Plaisance 574 900 $

MAGNIFIQUE PROPRIÉTÉ, BORD DE RIVIÈRE OUTAOUAIS, GRANDE TERRASSE ET BALCON
SOA : 22994737 - SIMON

Saint-André-Avellin 295 000 $

PRÈS DES SERVICES, COMPREND 5 UNITÉS : 2 X 4 1/2, 1 X 5 1/2, ET 2 X 3 1/2.
SIA : 10678518 - SIMON

Saint-André-Avellin 495 000 $

BORD DU GRAND LAC SIMONET, PROPRIÉTÉ DE 4 CHAMBRES À COUCHER, BELLE PLAGE DE SABLE, CLÉ EN MAIN. SIA : 26325396 - ROBERT

Saint-André-Avellin 149 900 $

APPARTEMENT AU SOUS-SOL, AU CŒUR DU VILLAGE, OPPORTUNITÉ INVESTISSEUR OU PROPRIÉTAIRE OCCUPANT. SIA : 24439004 - SIMON

Notre-Dame-de-la-Paix 599 900 $

PROPRIÉTÉ DE 5 CHAMBRES À COUCHER, 4 SAISONS, GARAGE DÉTACHÉ, RUISSEAU SUR LA TERRE, LOGIS AVEC ENTRÉE INDÉPENDANTE. SIA : 26422192 - SIMON

Lac-Simon

BORD DU LAC VICEROY, 4 SAISONS DE 4 CHAMBRES À COUCHER, FOND SABLONNEUX, UN VÉRITABLE OASIS.
SIA : 22514193 - SIMON

Montpellier 174 900 $

ACCÈS AU LAC SHRYER, PROPRIÉTÉ DE 3 CHAMBRES À COUCHER, SOUS-SOL AMÉNAGÉ, GARAGE, REMISE
SIA : 16371908 - SIMON

Montpellier 595 000 $

PROPRIÉTÉ CENTENAIRE DE 2 CHAMBRES À COUCHER, GRANDE GRANGE DE 2 ÉTAGES, PRÈS DU GOLF
SIA : 11991527 - SIMON

Saint-André-Avellin

PROPRIÉTÉ DE 4 CHAMBRES À COUCHER, AU CŒUR DU VILLAGE, SOUS-SOL AMÉNAGÉ, GARAGE ATTACHÉ, COUR SPACIEUSE. SIA : 22489948 - SIMON

Saint-André-Avellin 124 900 $

MAISON DE 2 CHAMBRES À COUCHER, PRÈS DES SERVICES, IDÉAL POUR BRICOLEUR
SIA : 16846350 - SIMON

Lac-Simon

BORD DU GRAND LAC SIMON, PROPRIÉTÉ 4 SAISONS DE 2 CHAMBRES À COUCHER, TERRAIN AMÉNAGÉ
SIA : 20604408 - SIMON

Namur 324 900 $

PROPRIÉTÉ 4 SAISONS DE 5 CHAMBRES À COUCHER, SOUS-SOL ENTIÈREMENT AMÉNAGÉ, GARAGE DÉTACHÉ
SIA : 16002745 - SIMON

Chénéville 500 000 $

RESTAURANT LICENCIÉ, LOCALISÉ AU CŒUR DE CHÉNÉVILLE, 69 PLACES INTÉRIEURES ET 44 EXTÉRIEURES, ÉTABLIE DEPUIS 1977 SOUS LE NOM DE VILLA DU BIFTECK. SIA : 14943232 - ROBERT

Montpellier

PROPRIÉTÉ DE 3 CHAMBRES À COUCHER, GRAND TERRAIN, PLUSIEURS BÂTIMENTS, GARAGE 24X16
SIA : 28514642 - SIMON

- Photographie professionnelle
- Photographie et vidéo aériennes
- Disponible 7 jours sur 7
- Magazine promotionnel
- Médias sociaux
- Évaluation gratuite
- Publicité hebdomadaire
- Réseau riche en contacts
- Visibilité exceptionnelle

ON S'OCCUPE DE TOUT

819 428-4000
lapetite-nation.ca
41, rue Principale, Chénéville

P000018-19