



Briller par nos panoramas

Le Sainte-Hélène

Année 12, n° 2

Édition du 11 mars 2024

BON TEMPS DES SUCRES!



Image libre de droit

À VOIR DANS CE NUMÉRO...


Mot du conseil	p. 3
Agenda numérique	p. 4
Système Somum	p. 4
Collecte des déchets volumineux	p. 5
Vol et fraude de l'identité.....	p. 5
Nouvelles de la Bibliothèque	p. 6-7
AGA Comité des loisirs	p. 8
Petits entrepreneurs 2024.....	p. 9
Avis publics	p. 10 et 11
Recette porc à l'érable.....	p. 13
Test sur l'estime de soi	p. 15
Coloriage de Pâques	p. 16
Rétrospectives des conseils	p. 17
Services Québec	p. 18

Municipalité Sainte-Hélène-de-Chester
440, rue de l'Église
Sainte-Hélène-de-Chester (Qc)
GOP 1H0

Téléphone : 819 382-2650
Télécopieur : 819 382-9933

municipalite@sainte-helene-de-chester.ca

www.sainte-helene-de-chester.ca

Ste Hélène de Chester 

Le Sainte-Hélène

Le Sainte-Hélène, se veut un outil promotionnel régional. C'est aussi de l'information municipale sur les activités culturelles et sociales.

Prochaine parution : fin avril 2024

La date de tombée pour nous faire parvenir vos textes : le 15 avril 2024

administration@sainte-helene-de-chester.ca

Merci aux collaborateurs qui fournissent régulièrement ou occasionnellement des textes pour la réalisation des bulletins :

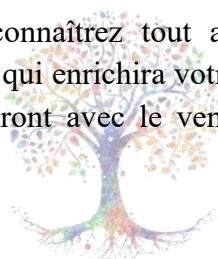
Chantal Baril, Yvan Ouellette et
Olivier Lecomte

Montage : Marie-Claude Vallée

Pensée du mois

Chaque personne que vous connaîtrez tout au long de la vie, c'est une feuille qui enrichira votre arbre. De nombreuses se perdront avec le vent, d'autres ne tomberont jamais.

Auteure : Giulia Guglielmino



Administration municipale

Maire : Christian Massé

Directrice générale : Chantal Baril

Adj. administrative : Marie-Claude Vallée

Conseillers et conseillères :

Siège #1 : André Thibodeau

Siège #2 : Julien Fournier

Siège #3 : Marie V. Laporte

Siège #4 : Catherine Belleau-Arsenault

Siège #5 : Geneviève Bergeron

Siège #6 : Nicolas Paris-Lafrance

Horaire du bureau municipal

Lundi : 9 h à 12 h et 13 h à 16 h

Mardi : 9 h à 12 h et 13 h à 16 h

Mercredi : 9 h à 12 h et 13 h à 16 h

Jeudi : 9 h à 12 h et 13 h à 16 h

Vendredi, samedi, dimanche : FERMÉ

Horaire de la Bibliothèque

Dimanche : 9 h 30 à 11 h 30

Lundi : 13 h 15 à 16 h 30

Mercredi : 18 h 30 à 21 h 00



Prochaine séance du conseil :

le 3 avril 2024 à 19 h 30

Versement de taxes

Prochain versement de taxes :

le 15 avril 2024

MOT DU CONSEIL

Chères citoyennes, chers citoyens,

Nous sommes conscients que le projet de construction des bureaux municipaux et de la bibliothèque suscite des inquiétudes dans la Municipalité. Les décisions sont souvent difficiles, mais nous croyons en sa validité et sa nécessité pour la Municipalité. C'est la raison pour laquelle nous y consacrons tant d'énergie et continuons d'aller de l'avant.

Pour vous tenir informés de l'avancement du projet, nous vous invitons à consulter régulièrement le site internet de la Municipalité. Tous les documents informatifs déjà produits y ont été regroupés afin de les rendre plus facilement accessibles. Dans les dernières heures, nous avons ajouté un document nommé *Foire aux questions* afin de répondre aux questions qui nous ont été posées lors des derniers conseils.

Dès que de nouvelles informations pourront être rendues publiques, nous les présenteront d'abord en séance du Conseil et les rendront ensuite disponibles sur le site de la Municipalité.

Si vous n'êtes pas familiers avec internet, n'hésitez pas à contacter Marie-Claude Vallée, notre adjointe administrative, qui pourra vous fournir les documents imprimés.

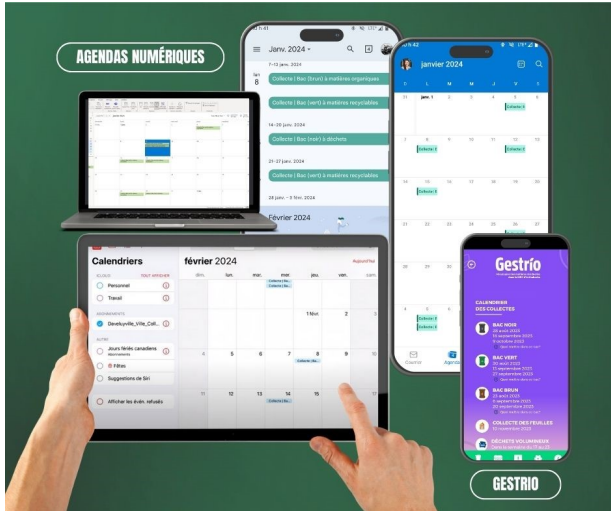
Dans un tout autre ordre d'idées, le dégel amène son lot d'inconvénients. Nous vous invitons à adapter votre conduite aux conditions routières temporaires que nous impose l'arrivée du printemps. Nous restons à l'affût de l'état des routes pour intervenir dans la mesure de nos capacités.

Nous souhaitons à tous les producteurs un bon temps des sucres et à vous tous de Joyeuses Pâques!

Au plaisir de vous rencontrer!

Votre Conseil municipal

AGENDA NUMÉRIQUE—COLLECTES DES MATIÈRES RÉSIDUELLES



Les calendriers de collectes pour les matières résiduelles sont maintenant en ligne sur le site de la MRC d'Arthabaska.

Deux formats sont disponibles en ligne sur <https://regionvic.to/collectes> :

- Version .PDF à télécharger
- Agendas numériques (nouveau)

Des tutoriels vidéo, expliquant chacune des étapes à suivre pour synchroniser l'agenda numérique à son appareil, sont mis à la disposition des citoyens. L'agenda numérique peut se synchroniser à plusieurs systèmes : iOS, iPad, iPhone, Google Agenda, Microsoft 365 et Outlook.com.

Il est également possible de consulter l'application Gestrio qui offre une multitude d'informations :

- Les horaires de collectes par secteur ou par municipalité
- Un moteur de recherche pour s'assurer de déposer la bonne matière dans le bon bac.

Pour en apprendre davantage sur l'application : <http://gestrio.ca/>

Source : MRC d'Arthabaska

SYSTÈME D'APPELS AUTOMATISÉS SOMUM

Somum est au logiciel automate d'appels programmés dans le but de diffuser l'information pertinente ou des consignes spécifiques en cas d'urgence majeures sur le territoire afin d'atteindre le plus de citoyens possibles.

Afin de recevoir les appels automatisés, vous devez vous inscrire en utilisant l'adresse suivante <https://municipalites-du-quebec.com/sainte-helene-de-chester/portail-citoyen.php>. La procédure s'y trouve également.

Si vous avez de la difficulté à vous inscrire, veuillez communiquer avec la Municipalité au 819 382-2650.

Pour ceux qui reçoivent déjà les appels, vous n'avez pas à refaire l'inscription. Vous pouvez cependant modifier les informations de votre fiche contact dans le Portail citoyen si vous le souhaitez.



INSPECTEUR EN BÂTIMENT ET EN ENVIRONNEMENT



Pour toutes demandes de permis et/ou certificats (disponibles sur le site de la Municipalité ou au bureau municipal), celles-ci doivent m'être **transmises par courriel** à l'adresse **permis@sainte-helene-de-chester.ca**.

Si vous avez des questions concernant les permis, le zonage ou la réglementation, vous avez la possibilité de m'envoyer un courriel à l'adresse mentionnée ci-haut ou de me laisser un message sur ma boîte vocale au 819 752-2444, poste 4273. Je vous rappellerai dans les meilleurs délais.

Vincent Roy, inspecteur en bâtiment et en environnement

COLLECTE DES DÉCHETS VOLUMINEUX

La collecte des déchets volumineux aura lieu la semaine du 6 mai prochain. On vous demande de mettre vos rebus dès le dimanche 5 mai afin de vous assurer qu'ils soient collectés. Un article suivra dans le prochain journal par rapport aux items acceptés.

Merci.

BUREAU FERMÉ—JOUR FÉRIÉ

Le bureau municipal sera **fermé le lundi 1^{er} avril**

Joyeuses Pâques



VOL ET FRAUDE DE L'IDENTITÉ—APPEL À LA VIGILANCE

Comme chaque année, l'arrivée du mois de mars signifie le mois de la prévention de la fraude. Bien qu'elle soit présente tout au long de l'année, la sensibilisation est un moyen efficace pour s'éviter des situations malheureuses et se protéger.

Parmi les types de fraudes les plus courantes, la fraude à l'identité figure au premier rang. Le vol d'identité consiste, pour les criminels, à voler les renseignements personnels d'un tiers à des fins criminelles tandis que la fraude à l'identité se produit lorsque des criminels utilisent des renseignements personnels volés. Ils s'en servent souvent pour commettre un autre crime.

Les criminels utilisent l'information volée ou reproduite pour accéder à votre ordinateur et à votre compte de courriel, accéder à vos comptes bancaires et effectuer des transactions bancaires, acheter des biens et des services, etc.

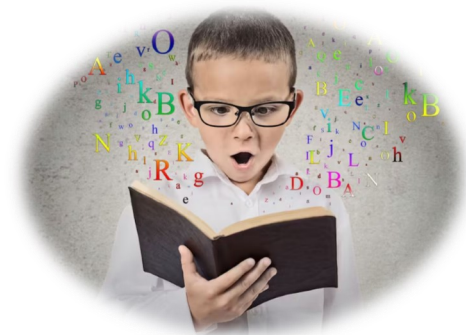
Ce que vous pouvez faire pour vous protéger :

Méfiez-vous des courriels, des messages textes, des appels ou du courrier spontanés où l'on vous demande des données personnelles ou financières. Vérifiez vos relevés de comptes bancaires et de carte de crédit et signalez toute irrégularité. Déchiquetez vos documents personnels ou financiers avant de les jeter à la poubelle et videz votre boîte aux lettres régulièrement afin d'atténuer le risque de vol de courrier.

Pour en savoir plus sur les types de fraudes, rendez-vous sur le site du Centre antifraude du Canada **<https://antifraudcentre-centreantifraude.ca/scams-fraudes/index-fra.htm>** ou pour signaler une fraude composez le **1-888-495-8501**. Soyons tous vigilants!

Sources : SQ et Centre antifraude du Canada

NOUVELLES DE LA BIBLIOTHÈQUE



Horaire de la bibliothèque

La bibliothèque est ouverte :

- Les mercredis soir de 18 h 30 à 21 h
- Les dimanches de 9 h 30 à 11 h 30
- Les lundis de 13 h 15 à 16 h 30

Soutien des membres de la biblio

Nous avons reçu beaucoup d'encouragement de votre part ces derniers temps et on tient à vous remercier chaleureusement pour tout ça. Vos messages et nos discussions nous ont fait le plus grand bien. Vous nous rappelez les valeurs qui font partie de notre village et qui donnent un sens à notre engagement.

Voici un extrait du message de Viviane Yelle :

« Je fréquente la bibliothèque municipale régulièrement depuis 15 ans, seule ou en famille.

Lorsque je vais à la bibliothèque à la recherche de nouvelles lectures, vous savez me conseiller et me faire découvrir de nouveaux auteurs.

Lorsque je vais à la bibliothèque pour socialiser, je suis heureuse de vous y retrouver et d'y croiser d'autres voisins.

Lorsque je vais à la bibliothèque pour participer à des activités, je suis toujours impressionnée par la qualité et la variété de vos propositions.

Lorsque je vais à la bibliothèque pour faire des découvertes, vous me permettez d'essayer un casque de réalité virtuelle, de faire de la robotique ou d'emprunter des laissez-passer pour plusieurs musées de la région.

Lorsque je vais à la bibliothèque, j'y vois beaucoup plus que des rangées de livres. J'y vois tout votre travail et toute la richesse de notre communauté.

Un énorme merci pour tout le temps que vous prenez pour vos abonnés. Vous êtes vraiment des bénévoles qui ont à cœur le développement et le maintien du tissu social de notre municipalité et j'apprécie énormément votre travail.

Je pourrais fréquenter la bibliothèque de Victoriaville, mais vous n'y seriez pas et mes voisins non plus... »

Les coups de cœur de février



Voici les coups de cœur qui ont été choisis par les bénévoles de la bibliothèque :

Le choix de Julie : *Là où chantent les écrevisses* de Delia Owens.

« On croit deviner l'intrigue, mais l'auteur nous dévoile son jeu à la toute fin. Lorsque j'ai refermé ce roman, les personnages étaient devenus mes amis et j'aurais bien voulu continuer à les côtoyer ».



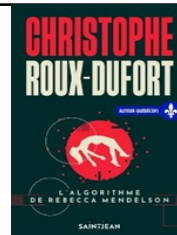


Le choix de Geneviève : *Après les tempêtes* de Patrice Godin

C'est l'histoire d'un écrivain qui « retourne vers cette maison qui l'a vu grandir, au bord d'un lac au nord de Québec, pour dire un dernier adieu à celle qui n'a pas toujours su le protéger. »

Le choix de François : *L'Algorithme de Rebecca Mendelson* de Christophe Rioux-Dufort

Par cet algorithme, elle « ne souhaite que donner à l'humanité ce que la religion n'a jamais fait que promettre ».

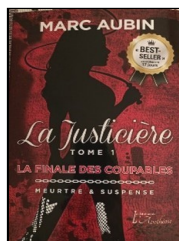


Le choix de Noémie : *Frappabord* de Mireille Gagné.

« Un livre écologique, subtil et haletant, qui nous recommande d'écouter ce que le vivant essaie de dire : l'équilibre est un état à retrouver. »

Le choix d'Huguette : *Tant qu'il y aura des oiseaux* de Dominique Demers.

Accident de vélo et infestation de souris, elle peut heureusement compter sur ses amis toujours présents. Mais ils ne pourront pas la sauver lorsque survient l'inattendu : un coup de foudre. Faut-il être raisonnable lorsqu'il est question d'amour?



Le choix d'Yvan : *La Justicière, La finale des coupables* de Marc Aubin.

« Parmi les 7 femmes que nous présente l'auteur, laquelle est « La Justicière » ? À vous de la découvrir ? Une fabuleuse intrigue ! »

Le choix d'Olivier : *La version qui n'intéresse personne* d'Emmanuelle Pierrot.

Ce n'est pas une autobiographie, ni totalement une fiction. C'est un récit d'exclusions, de violences insidieuses, de polarisations qui tranquillement s'acharnent sur une femme qui pensait avoir trouvé une famille dans une petite communauté isolée du reste du monde.



Tous ces livres sont maintenant disponibles à la bibliothèque.

Les bénévoles : Huguette Ouellette, Noémie Asselin, Geneviève Kenyon, Julie Roberge, Olivier Lecomte, François Aubre et Yvan Ouellette

biblio148@reseaubibliocqlm.qc.ca ou 819 382-2650

ASSEMBLÉE GÉNÉRALE ANNUELLE

INVITATION À TOUS à l'Assemblée générale annuelle du Comité des loisirs Ste-Hélène-de-Chester, jeudi le 28 mars 2024 à 19 h 30 au Centre sportif Aciers Solider. Voici l'ordre du jour :

Comité des loisirs *Sainte-Hélène-de-Chester*

440, rue de l'Église, Sainte-Hélène-de-Chester (Québec) G0P 1H0
819 382-2197 loirsrsstehelene@gmail.com



ORDRE DU JOUR

Assemblée générale annuelle du Comité des loisirs de Ste-Hélène-de-Chester
jeudi 28 mars 2024, à 19 h 30, au Centre sportif Aciers Solider
au 1425, rue Corriveau Ste-Hélène-de-Chester (Québec) G0P 1H0

- 1- Vérification du quorum et ouverture de l'assemblée par le président
- 2- Lecture et adoption de l'ordre du jour (vote)
- 3- Lecture et adoption du procès-verbal de l'AGA du 28-03-2023 (vote)
- 4- Présentation du rapport des activités du comité de 2023
- 5- Présentation de l'état des revenus et dépenses de 2023
- 6- Échange sur le plan des activités à prévoir en 2024
- 7- Échange sur le budget de 2024
- 8- Nomination du président d'élection et de la secrétaire
- 9- Élections des administrateurs
 - a) Remerciement
 - b) Élections
 - Steeve Binette, siège 2
 - Sophie Chadillon, siège 4
- 10- Clôture de l'assemblée générale annuelle

PETITS ENTREPRENEURS 2024—INSCRIPTIONS



MARCHÉ DES PETITS ENTREPRENEURS DE STE-HÉLÈNE-DE-CHESTER

1^{er} JUIN 2024 | 10H À 12H | CENTRE SPORTIF ACIERS SOLIDER

Eh oui! Une nouvelle édition du Marché des petits entrepreneurs aura lieu le 1^{er} juin prochain au Centre sportif Acier Solider. C'est déjà le moment pour inscrire votre enfant âgé entre 5 et 17 ans et son entreprise au coût minime de 10 \$ seulement. Nous vous promettons une autre belle édition animée et remplie de surprise pour les participants et les visiteurs!

Voici les étapes à suivre pour inscrire votre enfant :

- 1- Rendez-vous sur le site internet www.petitsentrepreneurs.ca et crée ton compte ou connecte-toi à ton compte.
- 2- Crée ton entreprise dans ton tableau de bord ou poursuis avec ton entreprise existante.
- 3- Paye ton inscription en cliquant sur le bouton "inscrire".
- 4- Complète ta fiche d'entreprise et sélectionne le Marché des petits entrepreneurs de Ste-Hélène-de-Chester et publie-la. La fiche pourra être modifiée sans problème par la suite.
- 5- Voilà ton inscription est maintenant faite! Il ne te reste plus qu'à commencer la production pour ne pas manquer de produits lors de la grande journée des petits entrepreneurs!

Réservez votre place rapidement pour nous aider à mieux planifier cette journée spéciale du 1^{er} juin!

Une invitation du Comité des loisirs de Ste-Hélène-de-Chester!

Pour plus d'informations, consultez notre page Facebook Marché des petits entrepreneurs de Ste Hélène de Chester ou veuillez contacter Joanie Roy

Téléphone : 819-382-2420

Courriel : loisirsstehelene@gmail.com

Le comité des loisirs tient à faire une mention spéciale à Viviane Yelle et Julien Fournier pour l'excellente organisation qui a été faite dans les dernières années avec cette belle journée qui fait rayonner les jeunes de notre municipalité et des municipalités voisines. C'est un plaisir pour le comité des loisirs de reprendre le flambeau et nous allons faire en sorte de garder cet événement à la hauteur de votre organisation! Merci pour tout le temps que vous avez donné pour organiser le Marché des petits entrepreneurs de Ste-Hélène-de-Chester.

AVIS PUBLIC

**PROVINCE DE QUÉBEC
MRC D'ARTHABASKA
MUNICIPALITÉ DE SAINTE-HÉLÈNE-DE-CHESTER**

**AVIS PUBLIC AUX PERSONNES ET ORGANISME DÉSIRANT S'EXPRIMER
SUR LE PROJET DE RÈGLEMENT SUIVANT:**

PROJET DE RÈGLEMENT NUMÉRO 369-2024 MODIFIANT LE RÈGLEMENT DE DÉMOLITION D'IMMEUBLES NUMÉRO 348-2022 AFIN DE MODIFIER LA LISTE DES IMMEUBLES VISÉS PAR LE RÈGLEMENT AINSI QUE DIVERSES DISPOSITIONS

Lors d'une séance publique tenue le 5 mars 2024, le Conseil municipal a adopté le projet de règlement numéro 369-2024 modifiant le Règlement de démolition d'immeubles numéro 348-2022 afin de modifier la liste des immeubles visés par le règlement ainsi que diverses dispositions.

Ce projet de règlement vise à assujettir les immeubles identifiés dans l'*Inventaire des lieux de culte du Québec du Conseil du patrimoine religieux du Québec* et du ministère de la Culture et des Communications du Québec situés sur le territoire de la municipalité au Règlement de démolition d'immeubles numéro 348-2022. Le projet de règlement vise également à clarifier certaines dispositions en conformité avec le chapitre V.0.1 de la *Loi sur l'aménagement et l'urbanisme* (RLRQ, chapitre A-19.1) dans le but de faciliter l'application du règlement.

Consultation publique

Une consultation publique aura lieu le mercredi 3 avril 2024, à 19 h, en la salle Lafrance située au 440, rue de l'Église. Cette consultation permettra au conseil d'expliquer le projet de règlement et les conséquences de son adoption et d'entendre les personnes et organismes qui désirent s'exprimer.

Toute personne qui désire consulter le projet de règlement peut le faire sur le site Internet de la municipalité au : <https://municipalites-du-quebec.com/sainte-helene-de-chester/> ainsi qu'au bureau municipal. Il est aussi possible de demander une copie à la municipalité par courriel au « municipalite@sainte-helene-de-chester.ca », par la poste au 440, rue de l'Église, Sainte-Hélène-de-Chester (Québec) G0P 1H0 ou par téléphone au 819-382-2650, du lundi au jeudi, de 9 h 00 à 12 h et de 13 h à 16 h 00.

Donné à Sainte-Hélène-de-Chester, ce 11^e jour du mois de mars 2024.

Chantal Baril
Directrice générale et greffière-trésorière

AVIS PUBLIC**PROVINCE DE QUÉBEC
MRC D'ARTHABASKA
MUNICIPALITÉ DE SAINTE-HÉLÈNE-DE-CHESTER****AVIS PUBLIC AUX PERSONNES ET ORGANISME DÉSIRANT S'EXPRIMER SUR LE PROJET DE RÈGLEMENT NUMÉRO 370-2024 MODIFIANT LE RÈGLEMENT DE ZONAGE NUMÉRO 215-2008 AFIN DE RÉVISER CERTAINES NORMES RELATIVES AUX BÂTIMENTS ET CONSTRUCTIONS ACCESSOIRES AINSI QUE DIVERSES DISPOSITIONS**

Lors d'une séance publique tenue le 5 mars 2024, le Conseil municipal a adopté le projet de règlement numéro 370-2024 modifiant le Règlement de zonage numéro 215-2008 afin de réviser certaines normes relatives aux bâtiments et constructions accessoires ainsi que diverses dispositions.

Ce projet de règlement vise à :

- augmenter la hauteur maximale d'une porte de garage à 3,6 mètres au lieu de 3 mètres pour les garages détachés du bâtiment principal;
- augmenter la superficie maximale d'une remise pour une habitation multifamiliale et préciser que la superficie maximale d'une remise est de 35 m² pour les autres types d'habitation; modifier les dispositions applicables aux panneaux solaires;
- modifier les dispositions applicables aux serres domestiques, dont l'augmentation de la superficie maximale à 25 m² au lieu de 15 m²;
- modifier les dispositions applicables aux logements multigénérationnels;
- ajouter la définition de « Panneau solaire ».

Le projet de règlement contient des dispositions visant l'ensemble du territoire.

Le premier projet de règlement numéro 370-2024 modifiant le Règlement de zonage numéro 215-2008 contient des dispositions propres à un règlement susceptible de faire l'objet d'approbation référendaire.


Consultation publique

Une consultation publique aura lieu le 3 avril 2024, à 19 h, en la salle Lafrance située au 440, rue de l'Église. Cette consultation permettra au conseil d'expliquer le projet de règlement et les conséquences de son adoption et d'entendre les personnes et organismes qui désirent s'exprimer.

Toute personne qui désire consulter le projet de règlement peut le faire sur le site Internet de la municipalité au : <https://municipalites-du-quebec.com/sainte-helene-de-chester/> ainsi qu'au bureau municipal. Il est aussi possible de demander une copie à la municipalité par courriel au « municipalite@sainte-helene-de-chester.ca », par la poste au 440, rue de l'Église, Sainte-Hélène-de-Chester (Québec) G0P 1H0 ou par téléphone au 819-382-2650, du lundi au jeudi, de 9 h 00 à 12 h et de 13 h à 16 h 00.

Donné à Sainte-Hélène-de-Chester, ce 11^e jour du mois de mars 2024.

Chantal Baril,
Directrice générale et greffière-trésorière

<p>Municipalité de Sainte-Hélène-de- Chester</p>	<p>Règlement 358-2023 modifiant le Règlement de zonage 215-2008</p>	<p>Zones visées : ensemble du territoire</p>		<p>Préparé par la Municipalité de Sainte-Hélène-de-Chester le 12 juillet 2023</p>
--	---	--	---	---



RECETTE—CÔTES DE PORC SAUCE AUX POMMES ET À L'ÉRABLE



Préparation : 15 minutes

Cuisson : 20 minutes

Donne 4 portions

INGRÉDIENTS :

- 4 côtes de porc avec l'os d'environ 200 g chacune
- 1 c. à soupe d'huile végétale
- 1 c. à soupe d'échalote ciselée
- 2 pommes rouges (Macintosh ou Cortland) épluchées, coupées en dés
- 1 c. à soupe de vinaigre de cidre
- 1/4 tasse de demi-glace (bœuf ou veau)
- 3 c. à soupe de beurre d'érable
- 1 c. à soupe de sucre d'érable
- 1 c. à soupe de persil haché
- Sel et poivre au goût



PRÉPARATION :

1. Préparer le barbecue à environ 240 °C (450 °F) pour une cuisson directe.
2. Assaisonner les côtes de porc avec le sel et le poivre et les griller environ 5 minutes de chaque côté.
3. Retirer les côtes de porc du gril, les déposer sur une assiette, couvrir d'un papier d'aluminium et laisser reposer le temps de préparer la sauce.
4. Dans une casserole, chauffer l'huile à feu moyen et suer l'échalote environ 2 minutes.
5. Ajouter les pommes et poursuivre la cuisson environ 4 minutes.
6. Déglacer avec le vinaigre de cidre et poursuivre la cuisson environ 2 minutes.
7. Ajouter la demi-glace, porter à ébullition puis réduire à feu moyen et laisser mijoter environ 2 minutes.
8. Retirer du feu et à l'aide d'un fouet, incorporer le beurre d'érable.
9. Assaisonner avec le sel et le poivre.
10. Déposer les côtes de porc dans les assiettes, napper avec la sauce aux pommes et à l'érable.
11. Garnir de sucre d'érable et de persil haché et servir aussitôt.

Recette signée Bob le Chef tirée du site erableduquebec.ca

PROMOTION DE LA SANTÉ MENTALE POSITIVE

etrebiendanssatete.ca

S'ACCEPTER

c'est être soi-même, ensemble



S'accepter

Dès l'enfance	Tout au long de
À l'adolescence	la vie d'adulte
En milieu de travail	En société

7ASTUCES
POUR SE RECHARGER

Ensemble
pour une bonne
santé mentale

MOUVEMENT
SANTÉ MENTALE
QUÉBEC



Promouvoir. Soutenir. Outiller.

S'ACCEPTER , C'EST ÊTRE SOI-MÊME ENSEMBLE—PETIT TEST



Évaluation de l'estime de soi

Inspirée de l'échelle d'estime de soi de Rosenberg

Indiquez pour chacune des caractéristiques ou descriptions suivantes, à quel point elles sont vraies ou pas pour vous en encerclant le chiffre approprié.

Tout à fait en désaccord (1) Plutôt en désaccord (2) Plutôt en accord (3) Tout à fait en accord (4)

Je pense que je suis une personne de valeur.	1	2	3	4
Je pense posséder un certain nombre de qualités.	1	2	3	4
Je suis porté-e à me considérer comme une bonne personne.	1	2	3	4
Je suis capable de faire de bonnes choses.	1	2	3	4
J'ai des raisons d'être fier/fière de moi.	1	2	3	4
J'ai une attitude positive à mon endroit.	1	2	3	4
Dans l'ensemble, je suis satisfait-e de moi.	1	2	3	4
J'ai du respect pour moi-même.	1	2	3	4
Je me sens utile.	1	2	3	4
Je me reconnais un certain nombre de compétences.	1	2	3	4

Comment calculer et interpréter vos résultats ?

Il vous suffit d'additionner les points marqués à chaque réponse.

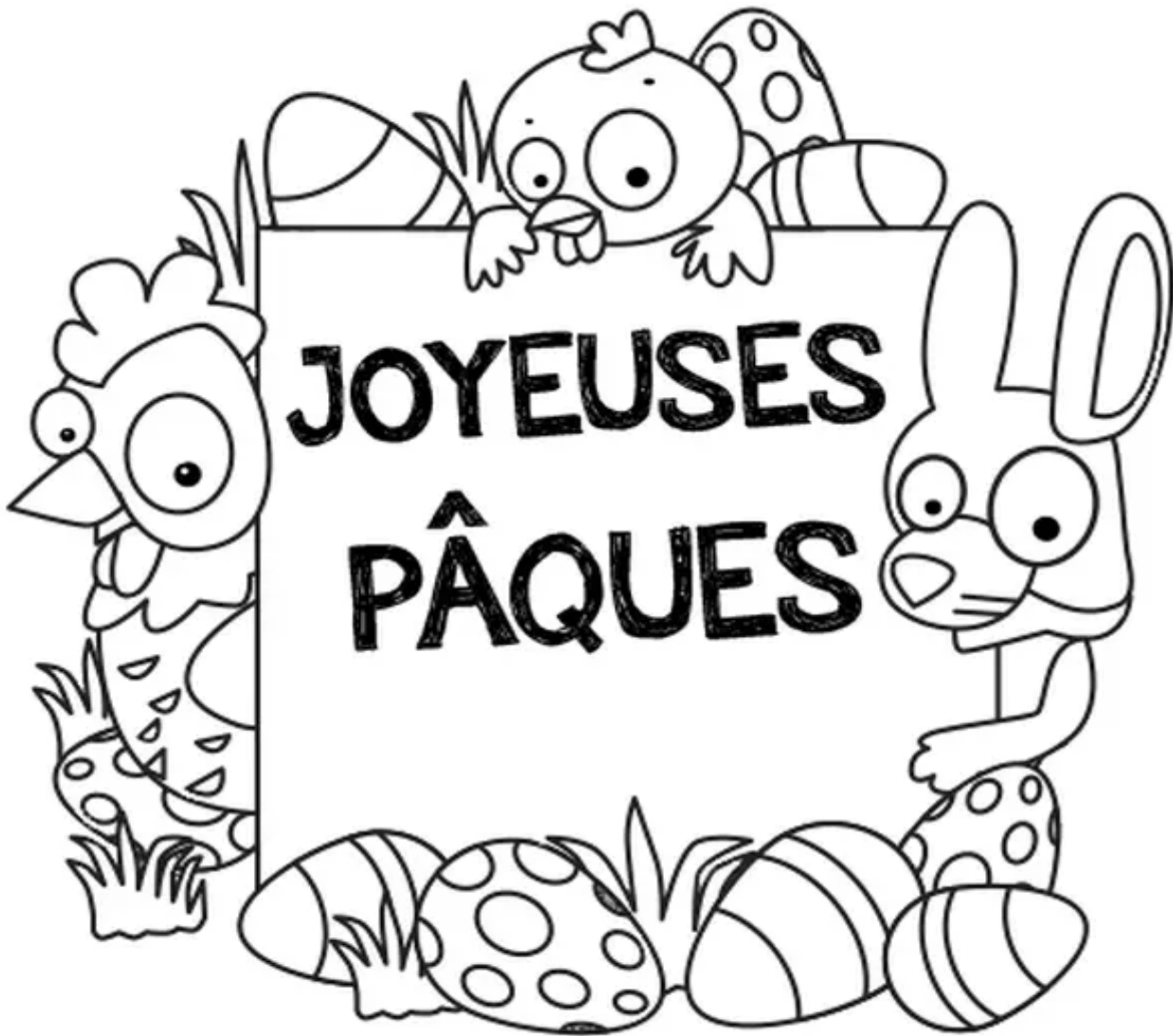
Plus le total se rapproche du maximum de 40 points, plus l'estime de soi apparaît solide.

Plus le pointage s'éloigne de 40, plus il serait pertinent de soigner son estime de soi. En apprenant, par exemple, à reconnaître ses forces, en développant ses habiletés ou compétences, en tirant profit de ses erreurs pour faire des apprentissages, en évitant de se comparer aux autres et en faisant preuve d'autocompassion.

Ressources :

- Plusieurs organisations membres du Mouvement Santé mentale Québec offrent des conférences et ateliers sur la thématique de l'estime de soi. Communiquez avec celle de votre région. <https://mouvementsmq.ca/qui-sommes-nous/membres/>
- AVANT DE CRAQUER – « Améliorer l'estime de soi. » <https://www.avantdecraquer.com/contenu/ameliorer-lestime-de-soi/>
- RELIEF – Atelier « Estime de soi. » <https://relief.ca/relief-1/trouver-un-atelier>

COLORIAGE DE PÂQUES ET JEU RÉBUS



RÉBUS : Découvre les mots!

#1

Réponse :

#2

Réponse :

réponses à la page 19

RÉTROSPECTIVE DE LA SÉANCE ORDINAIRE DU CONSEIL DU 16 JANVIER 2024

- Il a été résolu à l'unanimité que les comptes présentés soient acceptés pour un montant total de 203 198.70 \$;
- Il a été résolu à l'unanimité de produire un avenant au montant de 12 000 \$ pour l'ajout de frais encourus au dossier puisque le projet s'est déplacé de près de 3 mois sur l'échéancier occasionné par des estimations supplémentaires et que nous avons demandé à la firme d'ingénieur au dossier de s'occuper des demandes des différents professionnels et que ces éléments entraîneront des prestations de services additionnels par rapport à l'échéancier initial;
- Il a été résolu d'autoriser madame Chantal Baril, directrice générale, de renouveler l'adhésion à l'ADMQ pour l'année 2024 au montant de 495 \$ avant les taxes applicables;
- Les élus(es) au conseil ont proclamé que la Municipalité de Sainte-Hélène-de-Chester appuie les Journées de la persévérance scolaire 2024 qui auront lieu du 12 au 16 février;
- Le conseil municipal de Sainte-Hélène-de-Chester a proclamé la Journée nationale de la promotion de la santé mentale positive et invite les citoyennes et citoyens ainsi que toutes les organisations et institutions de sa municipalité à faire connaître les outils de la campagne annuelle de promotion de la santé mentale sous le thème « S'ACCEPTER, c'est être soi-même ensemble »;
- Il a été résolu de contribuer pour un montant de 100 \$ en soutien aux activités de loisirs des personnes handicapées suite à leur demande d'aide financière municipale;
- Il a été résolu d'autoriser le « Notos Ultra-Trail » à traverser la route 263 et passer sur la route Sévigny pour leur événement de l'année 2024 et les années suivantes;
- Adoption du règlement #363-2023 sur les projets de construction, de modification ou d'occupation d'un immeuble (PPCMOI);
- Adoption du règlement #365-2023, relatif aux traitements des élus;
- Adoption du règlement #367-2023 modifiant le règlement de zonage #215-2008 afin de modifier la norme de contingentement relative à l'implantation de nouveaux élevages à forte charge d'odeur à l'extérieur des secteurs prohibés;
- Un avis de motion a été donné qu'à une prochaine séance sera soumis, pour adoption, le règlement #368-2024 modifiant le règlement #317-2019 établissant la tarification applicable au service de vidange des boues de fosses septiques pour l'année 2024. Le projet de règlement est déposé séance tenante;
- Il a été résolu de renouveler notre adhésion à la SIUCQ MRC d'Arthabaska pour l'année 2024 au coût de 474.95 \$;
- Entente de service d'inspection avec la MRC d'Arthabaska et désignation des fonctionnaires responsables pour l'application et l'émission des permis prévus par la réglementation d'urbanisme, incluant les permis de puits et d'installation septique.

Vous pouvez consulter en intégralité tous les procès-verbaux ainsi que les enregistrements audios et/ou vidéos des séances du conseil sur le site de la Municipalité au www.sainte-helene-de-chester.ca

SERVICES QUÉBEC

Services Québec est le guichet multiservice des services gouvernementaux offerts aux individus et aux entreprises sur tout le territoire. Sa mission est d'offrir un accès simplifié aux services publics.

Principaux services offerts

Nous pouvons vous aider dans les domaines suivants :

- Renseignements généraux sur les programmes et services gouvernementaux
- Accompagnement pour les démarches administratives effectuées auprès des ministères et des organismes
- Aide à la navigation pour l'utilisation des plateformes numériques gouvernementales
- Services de solidarité sociale
- Services d'aide à l'emploi
- Services aux entreprises

Le personnel de Services Québec détient l'expertise pour servir une clientèle variée.

Service au comptoir

Utilisez le localisateur de bureaux de Services Québec pour trouver un bureau de Services Québec près de chez-vous et connaître les heures d'ouverture de celui-ci via le site Web www.quebec.ca/services-quebec. Il est aussi possible de téléphoner aux numéros suivants : 819 644-4545 ou 1 877-644-4545.

Répertoire sur les programmes et services gouvernementaux

Ce répertoire contient des informations sur les programmes et services offerts par le gouvernement du Québec ainsi que sur les démarches à effectuer pour en bénéficier. Rendez-vous sur <https://www.rps.servicesquebec.gouv.qc.ca/fr/recherche>

Source : services-quebec.ca

SERVICES QUÉBEC
Simple. Accessible. Direct.

Votre accès
aux services gouvernementaux

Votre gouvernement

Québec

BABILLARD

Bottin Rural 2024-2025 - Mise à jour !

Pour tous changements d'adresse ou de numéro de téléphone, veuillez communiquer avec nous avant le 30 avril 2024 pour que nous effectuions les changements. Passé cette date, aucune modification ne sera apportée. Merci de votre compréhension.

Écrivez-nous par courriel :
catherineperushek98@gmail.com
carolinedoyon@cgocable.ca



EXCAVATION RBQ : 8264-4816-32
C. LAFRANCE & FILS INC.

Travaux mécanisés de tous genres
Déchiqueteuse - Marteau hydraulique
Laser - Pelgne - Fosses septiques
Drains agricoles - Terre - Sable - Gravier

4219, Rang 4
Ste-Hélène de Chester
(Québec) G0P 1H0
excavationlafrance@gmail.com

Tél. : 819.382.2449 Téléc. : 819.382-2415



VENTE • LOCATION • SERVICE • INSTALLATION

- TRAITEMENT D'EAU
- NETTOYEURS À PRESSION
- POMPES ET ACCESSOIRES
- CIRCULATEURS
- RÉPARATION DE MOTEURS

URGENCE
24 h / 7 jours

819 752-5563

Sans frais : 800 263-5563

Licence RBQ : 1648-4438-41



VENTES/ADMIN. : 233, de la Grande-Ligne
ATELIER : 111, rue Garand Victoriaville

Centre de prévention Suicide

Arthabaska-Érable

Parles-en...
Ta VIE est importante !

Sème la vie !

Nos services

- Intervention téléphonique (24 heures/24, 7 jours/7)
- Services aux personnes endeuillées par suicide
- Services aux proches d'une personne ayant fait une tentative de suicide
- Activités d'information et de sensibilisation
- Formations

Tous nos services sont gratuits et confidentiels

24 heures par jour • 7 jours par semaine

MRC DE L'ÉRABLE

819 362-8581

MRC D'ARTHABASKA

819 751-2205

PARTOUT AU QUÉBEC

1 866 APPELLE
(1 844 277-3653)

www.cpsae.ca

Sébastien

SCHNEEBERGER

DÉPUTÉ DE DRUMMOND-BOIS-FRANCS

819 475-4343

sebastien.schneeberger.drum@assnat.qc.ca

AGGREGÉE NATIONALE DU QUÉBEC

Réponses du jeu Rébus

de la page 16

#1 : **Chat-sceau-treize-or**
Chasse au trésor

#2 : **a-riz-pot-t'-heure**
Harry Potter

Alain

RAYES

Député de Richmond-Arthabaska

alainrayes.ca

alain.rayes@parl.gc.ca

1-877-751-1375 (sans frais) | 819-751-1375

3, rue de la Gare, C.P. 6, Victoriaville (QC) G6P 6S4
349, boul. Saint-Luc, Asbestos (QC) J1T 2W4
11, rue St-Georges, local 200, Windsor (QC) J1S 1J2
362, rue Principale, Daveluyville (QC) GOZ 1C0



**Avant
de
cliquer,
une
pause
s'impose**

Aiguiser vos cyber réflexes

Apprenez comment prévenir, reconnaître et signaler une fraude.

desjardins.com/securite

