



Le Mirador

VALCANTON NO. 70

AVRIL 2014



**JOYEUSES
PÂQUES**

COORDINATION: France St-Amant

Téléphone: 819-941-2101

Télécopieur: 819-941-2485

Journal_valcanton@hotmail.com

COLLABORATEURS ET COLLABORATRICES

Luc Adam	Ministère des transports du Québec
Céline Beauchamp	Corporation des loisirs de Beaucanton
Renée Bégin	officière municipale
Nancy Bureau	infirmière du milieu
Éric Côté	contremaître des travaux publics
Claudia Duchesne	travailleuse sociale
Manon Forget	Club de l'Âge d'or Val-Paradis
Lise Gamache	citoyenne
Christine Garant	CLD ET CDÉ de VVB
Judith Jalbert	citoyenne
Michel Jégou	Regroupement propriétaires Pajegasque et conseiller
Richard Lafond	responsable des réseaux d'alimentation en eau potable
Annie Lavoie	commis à la bibliothèque
Véronique Mailloux	Ligne jaune
Cécile Philippon	présidente de la localité
Gérald Racine	CLD et CDÉ de VVB
Christine Raymond	Carrefour jeunesse emploi
Mélanie St-Vincent	Maison des jeunes décentralisée de VVB

TARIFICATION DE PUBLICITÉ

Carte d'affaires	5 \$/parution	10 parutions/année	40 \$
¼ page	10 \$/parution	10 parutions/année	80 \$
½ page	20 \$/parution	10 parutions/année	160 \$
1 page	40 \$/parution	10 parutions/année	320 \$
Organisme sans but lucratif		½ page gratuite/parution	

ABONNEMENT

Extérieur du territoire de Valcanton 20 \$/6 parutions

JOUR DE TOMBÉE: 20 mai 2014

MOT DE LA PRÉSIDENTE

Cette année, la localité de Valcanton a terminé son exercice financier avec un surplus budgétaire de 47 600 \$. Ce fut un budget bien réfléchi.

2013 a été une année de projets importants et 2014 en sera une de consolidation. Nous allons d'abord finaliser tous nos projets avant de réfléchir sur d'autres.

Également à court terme, vous serez consulté par la Corporation de développement du secteur et par la suite par la région pour connaître vos besoins dans le but de préparer un plan stratégique sur vos priorités futures.

Habiter, développer et protéger sont trois(3) mots visionnaires.

Nous souhaitons savoir quelles sont vos priorités côté social, culturel, économique et de formation. Nous comptons sur votre présence.

À l'heure actuelle, nous ne pouvons vous envoyer votre compte de taxes car le gouvernement du Québec n'a pas encore accepté le budget proposé pour 2014 par le gouvernement Eeyou Istchee Baie-James. En espérant que l'acceptation de ce budget nous soit transmise sous peu.

Les réunions du nouveau gouvernement se font dans l'harmonie, sans comité plénier, et toutes et tous parlons d'une seule voix.

Avec tout notre dévouement,

Cécile et les membres du conseil

Heures d'ouverture de la bibliothèque

Lundi : 13h00 à 15h00

Mercredi : 18h00 à 19h00

Venez nous visiter pour voir la sélection de livres en librairie et nos nouvelles acquisitions.

Vous pouvez nous soumettre vos demandes spéciales.

Renseignez-vous sur les livres numériques...

Aide et support pour internet.

Bienvenue à tous et bonne lecture.

Responsable Annie Lavoie

Des ateliers de lecture seront disponibles à l'occasion et vous serez informé. Merci

Animateurs/Aide-animateurs-Animatrices/Aide-animatrices (2 postes) d'une Coopérative jeunesse de services (CJS)

Lieu de travail : Villebois – Val-Paradis - Beaucanton

Principales fonctions :

- ☞ Recruter et former des jeunes coopérants pour une Coopérative Jeunesse Services (CJS) : Une CJS regroupe des jeunes âgés entre 11 et 17 ans qui souhaitent créer leur emploi d'été en offrant différents services à la communauté tout en s'initiant aux rouages du marché du travail et à la gestion d'une entreprise coopérative.
- ☞ Encadrer, animer et voir au bon déroulement des activités de la C.J.S avec l'appui des coopérants.
- ☞ Dénicher des contrats, planifier et organiser des activités de promotion et d'autofinancement.
- ☞ Conseiller et faciliter la prise en charge graduelle du projet par les coopérants.

Exigences :

- ☞ Être étudiant à temps plein et être inscrit dans un établissement d'études pour septembre
- ☞ Démontrer un intérêt à travailler avec un groupe d'adolescents et à créer des liens avec la population de VVB
- ☞ Être à l'aise avec le développement d'un projet d'entrepreneuriat collectif.
- ☞ Être disponible pour la **formation qui aura lieu à la fin mai (Le poste d'animateur)**.
- ☞ Atouts : Faire preuve de leadership, d'autonomie, de créativité et de souplesse. Avoir des habiletés en comptabilité et en marketing et/ou en gestion des ressources humaines. Connaître la localité pour laquelle vous souhaitez travailler. Être à l'aise avec l'animation

Conditions de travail :

- ☞ Salaire compétitif.
- ☞ Durée 1^{er} poste : 12 semaines à 35 heures/semaine.
- ☞ 2^e poste : 8 semaines à 35 heures/semaine

Conditions diverses :

- ☞ Formation offerte par l'organisme responsable.
- ☞ Soutien par un organisme communautaire.

Date limite le 8 mai 2014

Vous pouvez faire parvenir votre C.V. au point de service de votre localité
Par télécopieur : (819)941-4001 ou par courriel : conseiller.vvb@cjej.ca
ou par courriel : cdevvbj2@tlb.sympatico.ca

Carrefour Jeunesse-emploi de la Jamésie
2709, boul. curé McDuff, local E
Beaucanton (Québec) J0Z 1H0

Tel : (819)941-4000

Pour diffusion immédiate

DAT-14-06

Les résidants ne peuvent déposer la neige provenant de leur entrée privée sur l'accotement

Rouyn-Noranda, le 28 janvier 2014 – Depuis quelque temps, le ministère des Transports a remarqué que certains citoyens poussent la neige de leur entrée privée sur l'accotement ou de l'autre côté de la route.



Cette pratique est totalement interdite en vertu du *Code de la sécurité routière*. En plus de compliquer les opérations de déneigement, elle peut avoir des conséquences importantes en ce qui a trait à la sécurité routière. En effet, la neige accumulée réduit la visibilité et peut occasionner des accidents lors de manœuvres de sorties des entrées privées. Elle peut aussi entraîner des bris aux équipements de déneigement.

Ces interdictions sont inscrites dans le *Code de la sécurité routière* aux articles 498 et 507 et se lisent comme suit :

498. *Il est interdit de jeter, déposer ou abandonner des objets ou matières quelconques sur un chemin public, sauf exception autorisée par la personne responsable de l'entretien de ce chemin.*

507. *Quiconque contrevient à l'article 498 commet une infraction et est passible d'une amende de 60 \$ à 100 \$ (plus les frais d'administration).*



Le ministère des Transports rappelle également aux propriétaires riverains de ne pas déverser de la neige dans les fossés. Cette façon de faire peut nuire à l'écoulement des eaux de drainage lors de la fonte des neiges au printemps, ce qui peut avoir des conséquences sur les fondations de la route, provoquer des débordements d'eau sur la chaussée ou causer des inondations sur les terrains privés.

Il est également défendu de déverser de la neige provenant des entrées privées de l'autre côté de la route ou encore de la disposer de façon à ce qu'elle cache ou endommage la signalisation.

Tout au long de l'hiver, les patrouilleurs du ministère des Transports veilleront à s'assurer que la réglementation est respectée et demanderont à la Sûreté du Québec d'intervenir, au besoin, en émettant des constats d'infraction selon le cas.

Source : Lucie Pépin
Module – Communications

Pour information : Luc Adam
Conseiller en communication
819 763-3237, poste 46385
luc.adam@mtg.gouv.qc.ca

Délégation de VVB au forum du 29 janvier à Lebel-sur-Quévillon pour la solidarité et l'inclusion sociale



Ce forum fut organisé par la Table jamesienne pour solidarité et l'inclusion sociale (TJSIS). Le but du forum était de situer la Jamésie par rapport au Plan d'action jamesien pour la solidarité et l'inclusion sociale, analyser les projets réalisés et de définir les orientations pour les années à venir, cerner et comprendre la pauvreté et l'exclusion sociale et de découvrir les bonnes façons de les contrer. Nous avons également eu des outils et de l'information en matière de pauvreté et d'exclusion sociale.

Le conférencier était Monsieur Jean Bédard, philosophe reconnu au Québec. C'est un intervenant social qui était préoccupé par les grands problèmes sociaux. Il est venu nous outiller et nous entretenir sur les conditions de réussite des projets de lutte à la pauvreté et à l'exclusion sociale

GALA DE RECONNAISSANCE 2013



Comité organisateur: Cécile Philippon, Guylaine Audet, Michel Jégou et Manon Forget,



L'équipe responsable pour le repas sous la supervision de Guylaine Bouchard



Jeune bénévole Val-Paradis: Étienne Gagnon
Entreprise innovatrice : Chrystel Bergeron, les Feux du paradis
Jeune entreprise : Marie-Pierre Bergeron, Dépanneur S.M. Gagnon
Jeune relève Valcanton : Noémie Bergeron, Créations Faltazi



Entreprise agricole: Ferme Tournesol
Familles: Fortin et Picard



Bénévole adulte Val-Paradis:
Renée Bégin
Guylaine Lefebvre
Bibliothèque de Val-Paradis



Entreprise forestière:
Frédéric Audet
Forêt Plus



Coup de Cœur de Valcanton
PÈRE NOËL : Marcel Bluteau



Organisme de Val-Paradis : Club de l'Âge d'or de Val-Paradis
Monique Lacasse et Gilberte Raymond, également
membres du Conseil d'administration, Manon Forget et
Cécile Philippon



Mention SPÉCIALE :
Doris Boily Desgagnés
accompagnée de sa famille



Organisme de
Beaucanton
Céline
Beauchamp
Corporation
des loisirs



Entreprise
de services
familiale
Lucien
Veillette

Absents :

- Entreprise de service familial : Famille Gaston Bouchard
- Bénévole adulte Beaucanton : Michel Legault
- Bénévole jeune Beaucanton : Debbie Larouche

DAT-14-04

POUR DIFFUSION IMMÉDIATE

CHAUFFEUR DE CHASSE-NEIGE : un travail difficile qui nous simplifie la vie

Rouyn-Noranda, le 21 janvier 2014 – Le ministère des Transports du Québec rappelle aux automobilistes les règles de conduite à respecter à l’approche d’un véhicule d’entretien hivernal.

Les chauffeurs de chasse-neige rendent un service essentiel à la population, soit celui de s’assurer d’avoir les routes les plus sécuritaires possible dans des conditions climatiques parfois très difficiles.

En tant qu’automobilistes, nous pouvons tous contribuer à faciliter leur travail en adoptant une conduite prudente. Patience, respect et courtoisie sont de mise à leur approche.

Les faits ci-dessous permettent de mieux comprendre leur travail.

- **Pour épandre du sel ou des abrasifs**, le véhicule de déneigement **se doit de circuler entre 20 et 30 km/h**. Un épandage réalisé à une vitesse plus élevée disperse le matériau sur une trop grande surface et réduit son efficacité.
- **Pour les opérations de déneigement, la vitesse maximale est de 50 km/h**. Déneiger à une vitesse supérieure affecte la qualité du travail puisque la neige soulevée retombe sur la chaussée derrière le véhicule.
- **Le chauffeur de chasse-neige ne peut pas se ranger sur l’accotement pour laisser passer les véhicules**. Une telle manœuvre est dangereuse pour les raisons suivantes :
 - L’espace sur l’accotement n’est pas suffisant la plupart du temps.
 - Le chauffeur devrait arrêter ses opérations de déneigement ou d’épandage avant de se ranger et donc reculer sur la voie de circulation pour reprendre son travail, une manœuvre non sécuritaire.
 - Ce genre de manœuvre, répétée à plusieurs reprises, ferait perdre un temps précieux aux équipes de déneigement et aurait donc un impact négatif direct sur la qualité de l’entretien.
- **Les opérations de déneigement et de déglacage doivent absolument se poursuivre lors des périodes de circulation de point**. En effet, lors des précipitations, les opérations de déneigement se font en continu. **Arrêter les opérations** en période de circulation de pointe **aurait pour conséquence de provoquer une accumulation de neige supplémentaire** sur la chaussée, ce qui aurait un **impact négatif** sur l’entretien général de la route et la sécurité des usagers.

- En ce qui concerne les **opérations de déglçage**, la période de circulation de pointe est également propice. Il faut se rappeler que **le sel amorce la fonte de la glace** permettant ainsi **qu'elle se brise sous l'action de la circulation**. Sel en circulation vont donc de pair pour dégager efficacement la chaussée.

En terminant, voici comment doubler un chasse-neige de façon sécuritaire :

- **Faites-vous voir par le chauffeur** du chasse-neige;
- Amorcez votre **dépassement aux endroits où le marquage de la chaussée le permet**;
- **Soyez conscients que l'état de la chaussée et de la visibilité devant le chasse-neige** pourrait être très différent.

Les opérateurs de chasse-neige sont là pour vous faciliter la vie et non le contraire. Tous les jours, ils font preuve de vigilance, de patience, de prudence, de respect, de courtoisie, etc., tout ça pour votre bien-être. Faites preuve des mêmes qualités à leur endroit. Le travail des uns et la circulation des autres en seront grandement facilités.

Pour information : Luc Adam
Conseiller en communication
819 763-3237, poste 46385

- luc.adam@mtq.gouv.qc.ca

Direction de l'Abitibi-Témiscamingue
80, avenue Québec
Rouyn-Noranda (Québec) J9X 6R1
Téléphone : 819 763-3237
Télécopieur : 819 763-3493
www.mtq.gouv.qc.ca

HEURES DE MESSE POUR LES JOURS SAINTS

JEUDI, 17 AVRIL :	19H30 À NORMÉTAL
VENDREDI, 18 AVRIL :	19H30 À VAL-PARADIS
SAMEDI, 19 AVRIL :	20H30 À BEAUCANTON
DIMANCHE, JOUR DE PÂQUES :	9H30 À VAL ST-GILLES
	11H À NORMÉTAL

Avec ce début de mois d'avril se termine le chapitre « **MON PAYS C'EST L'HIVER** ». Enfin voilà le printemps!

ASSEMBLÉE SPÉCIALE DU 27 OCTOBRE 2013 au restaurant du Lac Pajegasque

À cette assemblée spéciale, les propriétaires présents ont décidé d'abandonner le festival aquatique pour l'été 2014. Voici les considérations qui ont motivé les propriétaires pour prendre cette décision.

- Manque de sécurité
- Débordement
- Peu de participation des propriétaires
- Manque de bénévoles.

Pour les années futures une décision sera prise à l'assemblée générale du mois de mai 2014.

VENTE DE BILLETS

Il est entendu que nous poursuivrons la vente de billets pour le tirage comme source de revenus. Chaque propriétaire a à vendre ou à acheter pour lui-même vingt (20) livrets de billets (1,00\$ le billet ou 3 billets pour 2,00\$). Si chacun fait son petit effort, cela permettra la survie de l'association.

Au mois d'août 2014 au lieu le tirage d'une balançoire avec moustiquaire sous le chapiteau au lac Pajegasque. La date sera déterminée lors de l'assemblée générale du mois de mai 2014.

CORPORATION PLAGES ET CAMPING

Les administrateurs prévoient se réunir en avril afin de planifier la nouvelle saison 2014 de camping.

SENTIERS PÉDESTRES LAC IMBEAU

Une nouvelle signalisation sera installée au mois de mai par un groupe de bénévoles et par la suite des travaux de débroussaillage seront effectués et ainsi cela favorisera une meilleure accessibilité au site.

FaunENord

C'est un organisme à but non lucratif basé à Chibougamau qui œuvre dans le domaine de l'environnement. Nous avons eu une proposition de participer à un projet pour faire le suivi du plan d'eau du lac Pajegasque. Le but est de créer un réseau de bénévoles qui s'occupera de faire un suivi du plan d'eau. Il aura à récolter des données qui seront ensuite transférées au ministère de l'Environnement pour faire des analyses plus poussées, si nécessaire.

Le but n'est pas de jouer à la police mais bien de conscientiser les riverains à l'importance de garder leur plan d'eau en santé. Notre regroupement compte bien collaborer avec cet organisme car nous croyons qu'un tel suivi permettra de préserver notre lac en santé et ainsi nous verrons si des changements ou améliorations devront être apportés.

Villebois, Val-Paradis et Beaucanton

Synthèse des activités de 2013

En 2013, la Corporation de développement économique de V.V.B. a participé au développement de son milieu en supportant 9 entreprises privées, dont 4 nouvelles. De plus, elle a travaillé au développement de projets en collaboration avec 4 organismes à buts non lucratifs, une coopérative et avec les Localités.

Des projets d'hébergement avec pension, de magasin général, de transformation de la matière ligneuse sont autant d'initiatives qui viennent diversifier l'économie locale pour des investissements totaux évalués à 528 395 \$. Les aides financières non remboursables sont évaluées à 281 574 \$. Le solde de 246 861 \$ correspond à l'investissement des promoteurs, qu'ils soient privés, à buts non lucratifs ou institutionnels.

En plus de gérer le comité multiressource sur l'exploitation des lots intramunicipaux, la CDEVVB est responsable du comité STA, elle siège sur la Table touristique de la Vallée de la Turgeon et sur le comité de suivi du Pacte rural. Elle est aussi responsable de la gestion des Plans de diversification des Localités. La CDEVVB travaille aussi sur un projet de «Forêt de proximité» qui pourrait voir le jour en 2014.

Toute l'équipe de la CDEVVB est heureuse de participer à l'enrichissement collectif de Villebois, Val-Paradis et Beaucanton.



Gérald Racine
Agent de développement économique



Sylvie Mailhot
Agent de développement rural



Christine Garant
Agente de bureau

30 ans ça se fête

Chère France,

Après 30 ans de collaboration avec la communauté de Valcanton et son conseil, tu restes joviale, ponctuelle, ton travail toujours bien effectué.

Tu es un atout pour notre secteur.

Sois heureuse ! Joie, santé et bonheur pour les années à venir !

Cécile Philippon, présidente

Les membres conseil de la localité et tes collègues



BRUNCH

Le club de l'Âge d'Or Val Paradis vous invite à un brunch le dimanche 27 avril 2014 au Carrefour communautaire de Val Paradis de 10h30 à 13h00.

Le coût pour les 10 ans et plus sera de 12\$, pour les 6 - 9 ans sera de 7\$.

Ce brunch s'inscrit dans nos activités de l'année et aura lieu le dernier dimanche de chaque mois.

Venez en grand nombre! Nous comptons sur votre présence à tous avec vos amis.



CHRONIQUE DU CLUB DE L'ÂGE D'OR

PEUT-ON REMÉDIER À LA BAISSÉ AUDITIVE DUE À L'ÂGE?

Ordre des orthophonistes et audiologistes du Québec

Ne plus percevoir clairement la voix d'un être cher ou ne plus entendre le chant de certains oiseaux ne sont que quelques signes que notre faculté auditive perd de son efficacité. En fait, près d'une personne sur cinq, âgée entre 45 et 64 ans, présente une baisse de l'audition. Le phénomène croît avec l'âge, si bien que près d'une personne de plus de 75 ans sur deux en est atteinte de façon significative.

Quelle est la cause de la baisse auditive due à l'âge, comment en reconnaître les premiers signes, qu'arrive-t-il si rien n'est fait pour corriger la situation et finalement existe-t-il des solutions?

On définit la baisse auditive attribuable aux effets de l'âge comme étant la presbyacousie. Loin d'être une maladie, il s'agit d'un état de la nature causant une baisse de notre capacité à entendre. Cette baisse débute dès les premières années de notre vie. Toutefois, le processus s'accélère alors que l'on avance en âge. D'un point de vue clinique, cette baisse est attribuable à une combinaison de changement anatomique et/ou physiologique au niveau de la partie interne de l'oreille, du nerf auditif (partie reliant l'oreille interne au cerveau) et de la partie du cerveau analysant les mots et les sons. Donc, une ou plusieurs parties de l'oreille ne fonctionnent plus comme elles devraient.

La presbyacousie s'installe de façon insidieuse, en progressant lentement au départ, ce qui la rend parfois difficile à identifier puisque notre cerveau s'habitue à moins bien entendre. En fait, très souvent, les proches vont remarquer le problème avant la personne atteinte.

Les premiers symptômes d'une baisse auditive

- Faire répéter.
- Écouter la télévision à volume élevé pour notre entourage.
- Difficultés à distinguer certains mots (ex. : les mots «six» et «dix»).
- Difficultés à comprendre lorsqu'il y a quelques personnes dans la pièce.
- Entendre des acouphènes (sifflements ou autres bruits dans les oreilles).
- Ne pas entendre les sons de l'environnement (sonneries du téléphone et à la porte, bruit lié au mauvais fonctionnement d'un appareil, plancher qui craque, etc.).
- Ne pas comprendre si l'interlocuteur ne lui fait pas face.

Il a été démontré qu'une baisse auditive non traitée a des effets négatifs importants sur le bien-être de la personne atteinte. Au-delà de la fatigue de ne pas être en mesure de suivre une conversation, la frustration que cette incapacité occasionne engendre le retrait des situations sociales, l'isolement et peut être, dans certaines situations, associée à la dépression. De plus, l'autonomie et la sécurité à la maison sont menacées par l'incapacité de la personne à percevoir les signaux avertisseurs (détecteur de fumée lorsqu'endormie, sonnerie de porte et de téléphone). De plus, la surdité affecte non seulement la personne atteinte, mais également l'entourage, par les bris communicationnels engendrés.

Les conséquences d'une surdité non traitée

- Irritabilité, frustration
- Fatigue, stress
- Retrait des situations sociales
- Indépendance à la maison, sécurité
- Altération des apprentissages
- Diminution de l'estime de soi
- Isolement
- Dépression

Au fil des années, on a souvent cru que le seul remède pour la surdité reposait sur le port d'appareils auditifs. Comme les formats étaient plutôt encombrants et les performances parfois non-optimales, leur taux d'utilisation était mitigé. On peut poser, entre autres, comme hypothèse, que deux des causes de ce faible taux d'utilisation des appareils auditifs pourraient être liées à des performances ne répondant pas aux attentes et également à l'accès aux professionnels en santé auditive.

Aujourd'hui, il est intéressant de constater que l'espérance de vie est plus longue, mais surtout que les perspectives d'améliorer sa qualité de vie, lorsque l'on présente une surdité, ont nettement évolué. Plusieurs technologies présentes dans les appareils auditifs aujourd'hui n'existaient pas il y a à peine cinq ans. Les appareils auditifs (tout comme les cellulaires) peuvent maintenant être utilisés en combinaison avec d'autres systèmes pour optimiser l'écoute. Ils sont également maintenant plus discrets et offrent une qualité sonore de loin supérieure à ce qui se faisait dans le passé. Toutefois, les appareils auditifs et les autres systèmes pour personnes malentendantes n'offrent pas tous les mêmes rendements et se doivent d'être sélectionnés avec minutie en fonction de votre degré de surdité et de vos besoins. De plus, leur utilisation doit se faire selon les recommandations d'un professionnel en santé auditive afin de maximiser leurs performances en fonction de votre profil.

En conclusion, la baisse auditive due à l'âge n'est pas une maladie, mais plutôt un état se développant progressivement au fil des années. Ses conséquences et répercussions sur la qualité de vie, tant de la personne atteinte que de l'entourage, sont significatives et ne doivent pas rester sans réponse. Il existe aujourd'hui des appareils auditifs et autres systèmes complémentaires performants, mais encore doivent-ils être sélectionnés en fonction de votre profil auditif. Le choix d'un professionnel qui prendra le temps de bien cerner vos besoins et avec qui vous vous sentirez à l'aise est essentiel au plaisir que vous aurez à communiquer de nouveau dans le futur. Bref, si vous (ou vos proches) avez des doutes sur votre audition consultez un audiologiste.

Casserole au saumon et céréales



- Temps de préparation : 30 min
- Temps de cuisson : 40 min
- Temps total : 1 h 10 min
- Portions : 8

Ingrédients

- 1 1/2 tasse macaronis non cuits
- 1 poivron rouge coupé en morceaux
- 1 tasse carottes râpées
- 1 oignon haché
- 3 boîtes de 220 g saumon égoutté et défait en flocons
- 2 tasses fromage mozzarella râpé
- 1 1/2 tasse flocons de maïs légèrement écrasés
- 1 gousse d'ail écrasée
- 1 1/2 tasse lait
- 3 œufs battus
- sel et poivre au goût

GARNITURE

- 1 tasse flocons de maïs tassés
- 1 tasse fromage mozzarella râpé
- 2 c. à soupe beurre fondu
- paprika au goût
- oignon séché en flocons au goût

Préparation

Étape 1

Faire cuire le macaroni. Égoutter.

Étape 2

Dans de l'huile ou du beurre, faire sauter l'oignon et le poivron quelques minutes, puis ajouter les carottes râpées et cuire jusqu'à ce que les légumes soient tendres, mais encore croquants.

Étape 3

Dans un grand bol, mélanger tous les ingrédients (sauf ceux de la garniture). Étendre uniformément dans un plat rectangulaire de 11 po x 13 po. Dans un petit bol, mélanger les ingrédients de la garniture (sauf l'oignon séché et le paprika). Étendre sur le mélange de saumon et saupoudrer d'oignon séché et de paprika.

Étape 4

Cuire au four à 350 °F pendant 40 minutes. Servir avec une sauce citron et aneth.

Bon appétit!!!



CAFÉ CONCERT DE CHANSONS D'HIER À AUJOUR'HUI

Dans le cadre des Rendez-vous de la francophonie, le jeudi, 20 mars 2014 au Carrefour communautaire, s'est tenue une activité organisée par la bibliothèque de Val-Paradis, grâce à la participation financière de la Commission Loisir et sport de la Baie-James. Mme Guylaine Bouchard y a interprété plusieurs chansons et extraits de chansons francophones. La dizaine de personnes présentes ont chanté avec elle, elles ont pu déguster quelques pâtisseries et participé aux tirages de livres, par la même occasion. Merci pour votre participation à cette belle soirée !

Guylaine et Renée



ACTIVITÉS DE LA BIBLIOTHÈQUE DE VAL-PARADIS

Ouverture tous les mercredis de 18 h 30 à 19 h 30, nouveaux livres arrivés, service de demandes spéciales et accès aux livres numériques gratuit.



Veillez prendre note des changements apporté à l'horaires des animations

avril 2014

**Maison des jeunes
décentralisée de VVB**
2709, local D, boulevard curé Mc Duff
Beauport, QC, J0Z 5S0
Téléphone : 819 941-2757
Télécopie : 819 941-2758
Messagerie : mjbvrb@hotmail.com

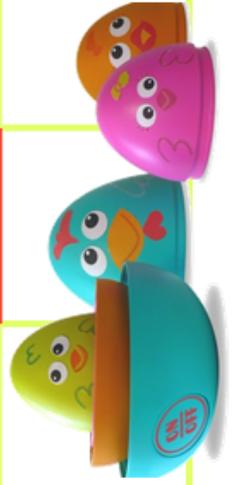
Votre équipe de travail

Genevieve Boly Coordinatrice
Mélanie St-Vincent Animatrice
Gino Bilodeau Animateur

Joyeuses Pâques



DIM.	LUN.	MAR.	MER.	JEU.	VEN.	SAM.
		1 MDJ Villebois (Gymnase) Beaucanton 18h à 21h	2 MDJ Val-Paradis Villebois 18h à 21h	3 MDJ Beaucanton Patinage libre 18h à 21h	4 MDJ Val-Paradis 18h à 22h	5
6	7 MDJ Val-Paradis 18h à 21h	8 MDJ Villebois (Gymnase) Beaucanton 18h à 21h	9 MDJ Val-Paradis Villebois 18h à 21h	10 MDJ Beaucanton Patinage libre 18h à 21h	11 MDJ Villebois 18h à 22h	12
13	14 MDJ Val-Paradis 18h à 21h	15 MDJ Villebois (Gymnase) Beaucanton 18h à 21h	16 MDJ Val-Paradis Villebois 18h à 21h	17 Party de Pâques Val-Paradis 19h à minuit	18 MDJ Beaucanton Fermé Vendredi Saint	19
20	21 MDJ Val-Paradis Fermé Lundi de Pâques	22 MDJ Villebois (Gymnase) Beaucanton 18h à 21h	23 MDJ Val-Paradis Villebois 18h à 21h	24 MDJ Beaucanton Patinage libre 18h à 21h	25 MDJ Val-Paradis 18h à 22h Atelier culinaire	26
27	28 MDJ Val-Paradis 18h à 21h	29 MDJ Villebois (Gymnase) Beaucanton 18h à 21h	30 MDJ Val-Paradis Villebois 18h à 21h			



Calendrier de la Maison des jeunes décentralisée de VVB



Rencontre jeunesse 9-10 et 11 mai 2014 à Chapais Date limite pour s'inscrire 11 avril 2014

À partir du 1er mars, les friandises ne seront plus en vente dans les MDJ, elles seront remplacées par des collations santé
ex : crudités, fruits variés, produits laitiers, yop, jus de fruit, etc.

Party de Pâques

J e u d i 1 e 1 7 a v r i l 2 0 1 4 à l a M a i s o n d e s J e u n e s d e V a l - P a r a d i s

Dès le 7 avril 2014 Vente des cartes gratteux pour le tirage de la fête des mères (Pause beauté pour elle)

Inscription pour empaqueter l'épicerie chez Maxi le 4 mai 2014 (avant le 30 avril)

Pour ceux qui désirent être actifs, surveillez les journées qui bougent !! Car du 1er mars au 11 avril, on participe au Défi 5/30 et nous serons très actifs.

À tous les mardis	À tous les jeudis
Entraînement au gymnase	Patinage libre à l'aréna
à Villebois de 18h30 à 19h30	de Beaucanton de 18h à 19h

Inscription OBLIGATOIRE

Zumba avec Carole Lafleur
à la MDJ de Val-Paradis 19h à 20h

Dû au manque d'inscription nous avons annulé le Zumba, si vous êtes toujours intéressé, inscrivez-vous à votre animateur (trice). Il faut 10 inscriptions afin de débiter les cours.

MARCHÉ DE VŒUX

Prompt rétablissement à Guylaine Audet, reviens nous bientôt car ta joie de vivre nous manque, de tous les employés et membres du conseil de Valcanton.

Bonne fête à papie Jacques, pour son anniversaire le 8 avril prochain, de Gabriel et Guillaume de la Nouvelle-Écosse.

Le 2 avril prochain, Christine Chartrand et Claude Tremblay célébreront leurs anniversaires de naissance amusez-vous bien. Jacques et France.

Vœux de bonne fête à Geneviève Boily le 16 avril, Gérald Racine 23 avril et à Christine Raymond le 25 avril, de l'équipe de travail de Valcanton.

Décès de M. Réal Gignac. Au nom de la population de Valcanton et des membres du conseil de la localité de Valcanton, je tiens à exprimer nos plus sincères condoléances à sa conjointe de madame Toiny Poirier, ainsi qu'à tous les membres de sa famille.

MESSAGE IMPORTANT

Il est strictement interdit de déposer des résidus, poubelles ou meubles près de la benne à ordures dans la cour de la localité de Valcanton. Si vous avez besoin de vous débarrasser de meubles ou autres veuillez communiquer avec la localité au 819-941-2101 ou 819-941-2104. Merci de votre bonne collaboration à la sécurité de chacun.

RECHERCHE DE PHOTOS

La localité de Valcanton prépare un site Web disponible sous peu et nous aimerions avoir des photos du secteur. Si vous avez des photos de Beaucanton et Val-Paradis nous les faire parvenir à journal_valcanton@hotmail.com. Merci de votre bonne collaboration.

Le bureau de la localité sera fermé le jeudi 17 avril et lundi 21 avril pour le congé de Pâques

LOCALITE DE VALCANTON

CALENDRIER DE LA CUEILLETTE DES ORDURES MÉNAGÈRES

ET DES MATIÈRES RECYCLABLES 2014



Collecte des ordures régulières - **débutant à 7 h**

Collecte des matières recyclables - **débutant à 7 h**

Séance ordinaire de la localité de Valcanton à 19h30

Ouverture du dépôt en tranchée - 9 h à 16 h 30

JANVIER						
D	L	M	M	J	V	S
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

MARS						
D	L	M	M	J	V	S
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

MAI						
D	L	M	M	J	V	S
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

JUILLET						
D	L	M	M	J	V	S
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

SEPTEMBRE						
D	L	M	M	J	V	S
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30				

NOVEMBRE						
D	L	M	M	J	V	S
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30						

FÉVRIER						
D	L	M	M	J	VS	S
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	

AVRIL						
D	L	M	M	J	V	S
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30			

JUIN						
D	L	M	M	J	V	S
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30					

AOÛT						
D	L	M	M	J	V	S
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31						

OCTOBRE						
D	L	M	M	J	V	S
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

DÉCEMBRE						
D	L	M	M	J	V	S
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

TABLE DES MATIÈRES

2. **Équipe du journal**
3. **Mot de la présidente**
4. **Heures d'ouverture de la bibliothèque**
5. **Offre d'emploi Coopérative jeunesse de services**
6. **Communiqué de presse du ministère des transports**
7. **Délégation de VVB au forum pour la solidarité et l'inclusion sociale**
8. **Gala de reconnaissance 2013**
9. **Gala de reconnaissance 2013 (suite)**
10. **Communiqué de presse du ministère des Transports**
11. **Communiqué de presse du ministère des Transports (suite)**
12. **Mot du regroupement des propriétaires de chalet**
13. **Synthèse des activités de 2013 de la CDÉVVB**
14. **30^e anniversaire de travail de France St-Amant**
15. **Brunch du Club de l'Âge d'or de Val-Paradis**
16. **Chronique du club de l'Âge d'or**
17. **Chronique du club de l'Âge d'or (suite)**
18. **Recette (casserole au saumon et céréales)**
19. **Les Rendez-vous de la Francophonie**
20. **Calendrier Maison des jeunes décentralisées**
21. **Calendrier Maison des jeunes décentralisées (suite)**
22. **Marché de vœux et autres**
23. **Calendrier des ordures et matières recyclables**