

**Communiqué du 4 mai 2022.**

## *Journée de l'arbre et de l'environnement*

Comme par les années passées, le Club 4H a offert à la municipalité l'opportunité d'obtenir des plants d'arbres.

La journée de l'arbre aura lieu samedi 21 mai 2022, de 10h à 12h au garage municipal.

Veillez noter que 5 plants sont réservés par propriété, si vous en désirez plus, nous vous prions de bien vouloir nous en aviser avant le 19 mai prochain, simplement en communiquant au bureau municipal au (450) 291-5422.

Vous aurez la possibilité d'obtenir l'emblème floral de la Municipalité soit le Cœur Saignant au coût de 5.00\$ / chacun, une limite de 2 plants par adresse civique.

De plus, nous mettrons à votre disposition un conteneur qui sera installé à l'édifice municipal les 20, 21, 22 et 23 mai pour vous départir des objets qui ne vous servent plus et qui encombrant votre propriété. Nous n'accepterons pas les pneus et les jantes ni les matériaux de construction.

## *Vente de garage*

Il sera permis de tenir une vente de garage les 21, 22 et 23 mai sur le territoire de la municipalité de Saint-Valentin

## *Versement de taxe*

Veillez noter que le premier versement de votre taxation annuelle est dû le **5 mai** prochain. Afin d'éviter que des frais d'intérêts soient portés à votre compte, vous devez respecter les dates de chaque versement. Lorsqu'un versement n'est pas fait dans le délai prévu, le montant de ce versement devient échu et exigible. L'intérêt et les pénalités s'appliquent cependant à la totalité du solde dû et s'ajoutent au montant du versement échu, ceci, en vertu du règlement no 512.



**Voici notre gagnante Laure Audit de St-Valentin,  
qui a participé à notre « Rallye de Pâques » et qui  
sait habiller dans le thème.**

**Félicitation Laure.**

**Merci à tous les participants !**

# Le réseau d'éclaireur

Le « projet éclaireur » apporte du support durant cette période de grands stress.

La pandémie a des impacts multiples sur nos vies. Cette situation est nouvelle, hors de notre contrôle et imprévisible !

Dans ce contexte, nous avons donc tous fait appel à nos capacités d'adaptation individuelles, mais aussi collectives.

L'une des plus précieuses étant **l'entraide** pour donner du support à tous nos citoyens peu importe l'âge.

Si vous avez des questions au sujet de ce réseau, n'hésitez pas à communiquer avec Lise Deneault Kaech au (450) 291-5422

Si vous craignez pour la sécurité de la personne ou pour celle d'autrui, contactez une **RESSOURCE D'URGENCE**

→ 911 → Info-Social 811 (option 2) → 1 866 APPELLE (277-3553)  
Centre de crise et de Prévention du Suicide du Haut-Richelieu-Rouville

## Prendre soin de soi et des autres

Stratégies pour améliorer son bien-être pour les éclaireurs et leur entourage

LE RÉSEAU  
**D'ÉCLAIREURS**  
en santé psychologique

### FAIRE PREUVE D'INDULGENCE ENVERS SOI-MÊME

- Croire en ses capacités et miser sur ses forces
- Se prioriser dans ses besoins
- S'accorder la permission d'exprimer ses réactions, ses sentiments et ses émotions
- Reconnaître et respecter ses limites déléguer des tâches et demander de l'aide au besoin

### FAIRE PREUVE DE BIENVEILLANCE

- Être présent pour les autres et offrir une écoute empathique
- Adopter une attitude ouverte et tolérante
- Miser sur les émotions positives
- Adopter des gestes simples qui donnent le sourire  
Dire bonjour, faire preuve de respect et de courtoisie, reconnaître les bons coups d'une personne, envoyer des messages de gratitude ou d'encouragements, rendre service en respectant ses limites, etc.

### S'ACCORDER DU TEMPS POUR DES LOISIRS ET DES PASSE-TEMPS

- **Activités réflexives et de détente**  
Méditer, relaxer, se recueillir selon ses croyances, tenir un journal, prendre un bain, écouter de la musique, visionner des films ou des séries, etc.
- **Activités culturelles, artistiques et créatives**  
Lire, visionner des documentaires, dessiner, peindre, tricoter, danser, chanter, faire des casse-têtes, cuisiner, etc.
- **Activités qui permettent de bouger et d'évacuer le stress**  
Monter les escaliers, faire des exercices, marcher, faire du vélo, faire de l'entretien extérieur, etc.
- **S'accorder du temps de qualité avec des personnes significatives**  
selon les mesures sanitaires en vigueur

### ADOPTER OU MAINTENIR DE SAINES HABITUDES DE VIE

- S'accorder des heures de sommeil suffisantes et régulières
- Prendre le temps de bien s'alimenter
- Faire de l'exercice régulièrement
- Limiter sa consommation d'alcool, de tabac, de drogues et sa pratique de jeux de hasard ou d'argent
- Diminuer le temps consacré aux écrans et aux médias sociaux s'ils représentent une source d'anxiété
- Consulter des sources fiables d'information

### ENTRETIEN DES LIENS ET S'IMPLIQUER DANS LA COMMUNAUTÉ

- **Entretien des liens avec son entourage**  
En contexte de distanciation physique, les appels vocaux ou vidéo peuvent aider à maintenir les liens sociaux
- **S'impliquer dans la communauté, contribuer à l'entraide et à la solidarité**  
Participer à des activités de loisirs communautaires ou municipales, faire partie d'un club social, faire du bénévolat, etc.

Ne pas hésiter à demander du soutien, des conseils ou de l'aide au besoin

Références : Gouvernement du Québec (2021, 16 mars). Aller mieux en contexte de pandémie COVID-19. <https://www.quebec.ca/sante/problemes-de-sante/a-z/coronavirus-2019/aller-mieux-en-contexte-de-pandemie-covid-19>

Centre intégré universitaire de santé et de services sociaux de l'Estrie et Centre hospitalier universitaire de Sherbrooke. (2020, 7 décembre). Prenez soin de vous et de vos proches. [https://www.santesevrs.org.ca/fr/entraide-sante/entraide-sante/infections-maladies/COVID-19/COVID-19\\_Feuillet\\_Prendre\\_soin\\_de\\_vous\\_et\\_de\\_vos\\_proches](https://www.santesevrs.org.ca/fr/entraide-sante/entraide-sante/infections-maladies/COVID-19/COVID-19_Feuillet_Prendre_soin_de_vous_et_de_vos_proches)

Centre intégré de santé et de services sociaux de la Montérégie-Centre  
Québec