



Association des  
**PROCHES AIDANTS**  
 Arthabaska - Érable

Association des proches aidants  
 Arthabaska-Érable

Organisme qui soutient les proches aidants dans leur rôle afin de contribuer à l'amélioration de leur qualité de vie. Offre la possibilité de rassembler pour échanger, s'entraider, s'informer, se ressourcer et se procurer les outils nécessaires pour vivre leur rôle de proche aidant de façon harmonieuse.

- ▶ Être écouté et soutenu dans votre expérience de proche aidant.
- ▶ Être informé des ressources pouvant le mieux répondre à vos besoins.
- ▶ Rencontrer des gens qui vivent la même réalité que vous.
- ▶ Prendre du temps pour vous.
- ▶ Vivre un parcours de proche aidant enrichissant.

Appelez-nous : 819 795-3577

Écrivez-nous : [info@prochesaidantsae.com](mailto:info@prochesaidantsae.com)



L'ARTERRE est un service de maillage gratuit axé sur l'accompagnement et le jumelage entre aspirants agriculteurs et propriétaires.

**Agriculteur ou propriétaire**



**Aspirant-agriculteur**

Je souhaite...

- vendre ou transférer mon entreprise;
- trouver un partenaire d'affaires;
- louer, transférer ou vendre mes actifs (fond de terre, parcelles, bâtiments).

« Je n'ai pas de relève ! »  
 « Qui pourrait louer ma terre ? »  
 « Ça nous prendrait un associé ! »

Je souhaite...

- démarrer une nouvelle entreprise par l'achat ou la location d'actifs;
- trouver un partenariat d'affaires;
- reprendre une entreprise existante par l'achat, le transfert total ou partiel.

« Je me cherche une terre ! »  
 « Où démarrer mon projet ? »  
 « J'aimerais reprendre une ferme ! »

**Vous aimeriez avoir plus d'informations ?**  
 Contactez les agentes du Centre-du-Québec!

Elizabeth Gagné Gauthier  
 Agente régionale  
 819-269-0894  
[info.cdq@arterre.ca](mailto:info.cdq@arterre.ca)

Mylène Robitaille  
 Agente de maillage  
 819 269-2715  
[mylene.cdq@arterre.ca](mailto:mylene.cdq@arterre.ca)



**MRC PARTICIPANTES:**

- ARTHABASKA
- BÉCANCOUR
- DRUMMOND
- L'ÉRABLE
- NICOLET-YAMASKA



Municipalité  
 amie des aînés



Famille  
 Québec



Jun 2020

**Nouveautés! Certains services municipaux reprennent!**

• **POUR LES ADOS!**

Jonathan sera présent les mardis, jeudis et vendredis au parc municipal pour un local des jeunes 100% extérieur. Il sera présent pour vous écouter et vous donner accès aux toilettes. N'oubliez pas de respecter les mesures de distanciation sociale et de respecter les rassemblements de 10 personnes maximum provenant de 3 familles. L'accès intérieur au local sera interdit.

• **La bibliothèque reprend du service.**

Le mercredi de 18h30 à 20h ainsi que le samedi de 9h à 11h, venez emprunter des livres et des jeux. Respecter les indications et les mesures d'hygiène.

**Surveillez nos prochaines annonces sur Facebook!**

Le comité récréatif N.D.H. travaille sur un projet pour souligner la Fête nationale.



# MARCHER

SIMPLEMENT POUR  
LE PLAISIR ET LA SANTÉ

La marche est l'activité physique la plus naturelle, la plus accessible et la moins coûteuse qui soit. Elle est sécuritaire et facile à intégrer dans notre quotidien si l'on souhaite adopter et maintenir un mode de vie physiquement actif.



www.freemove.com

**15 À 30 MINUTES de marche par jour**  
peuvent changer votre vie !

## LES BIENFAITS DE LA MARCHÉ

- 
- Réduit le stress
  - Améliore le moral et l'estime de soi
  - Contrôle le diabète
  - Améliore le système immunitaire
  - Renforce et tonifie les muscles
  - Améliore le sommeil
  - Réduit le risque de maladie cardiaque
  - Prévient l'hypertension

Et surtout,  
c'est gratuit!



**Veillez noter qu'il est obligatoire de procéder à l'enregistrement de vos chiens et de se procurer une médaille de la SPAA pour tous chiens sur le territoire.**

**Pour toutes questions vous pouvez communiquer avec la SPAA ou avec votre municipalité.**

Le chien doit porter en tout temps son médaillon d'identification.

L'omission de procéder à l'enregistrement d'un chien rend le maître passible d'amende.



**691 rue de l'Acadie,  
Victoriaville, G6T 1T9  
819-758-4444**

**www.spaavic.com  
infos@spaavic.com**

Traitement d'eau  
**GARAND**



VENTE • LOCATION • SERVICE • INSTALLATION

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

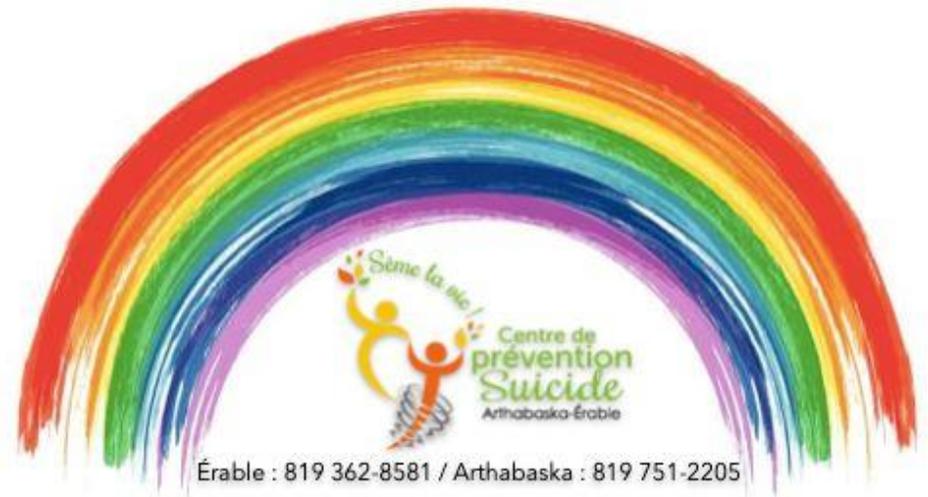
**819 752-5563**  
**Sans frais : 800 263-5563**

**URGENCE**  
24 h / 7 jours

Licence RBO,  
1688-4894-1



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



Érable : 819 362-8581 / Arthabaska : 819 751-2205