

**Bulletin d'information pour
février 2024 (French)**

**News from the Municipality of
Markstay-Warren**



Le Tour de table
Mensuel du Nord



1er février

Tome 17: Numéro 2

Still seeking new members for committees!

UPDATED

The Municipality of Markstay-Warren is seeking new members for their Committees. The important work of these committees supports our municipal involvement across multiple sectors.

We are still recruiting members for the following committees:

- **Economic Development – 2 more members**
- **Recreation, Warren Branch – 2 more members**
- **Finance – 1 member from Awrey, Hagar and Warren**

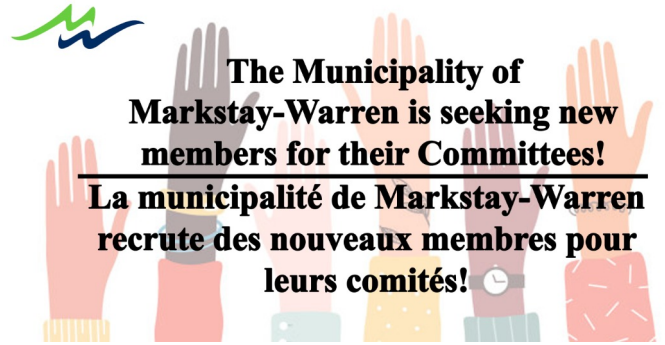
For detailed information on these committees, please visit our website at: [Council Committees | Your Government | Municipality of Markstay-Warren](#)

La municipalité de Markstay-Warren recrute des nouveaux membres pour leurs comités. Le travail important de ces comités soutien notre implication dans de nombreux secteurs.

Nous recrutons encore des membres pour les comités suivants:

- **Développement économique - 2 autres membres**
- **Services de santé et de loisirs - 2 autres membres**
- **Finances – 1 membre de chacune des régions de Awrey, Hagar et Warren**

Pour les détails sur ces comités, SVP visiter notre site web au [Council Committees | Your Government | Municipality of Markstay-Warren](#).



Particularité du mois - février bulletin

TOURNOI DE JUG CURLING

Les 15 et 16 mars 2024 au Centre communautaire Markstay-Warren.

PRIX POUR L'ÉQUIPE LA MIEUX HABILLÉE EN LES ANNÉES 70 OU POUR LA FÊTE DE LA ST-PATRICK.

200 \$ par équipe (50 \$ par joueur), 3 parties garanties

Équipes masculines, féminines ou mixtes. Il faut avoir plus de 19 ans pour participer.

POUR INSCRIRE VOTRE ÉQUIPE, CONTACTEZ

Steve Rainville

Tél : 705-967-2222

Courriel sarock_01@hotmail.com

DATE LIMITE D'INSCRIPTION

Le vendredi 8 mars à 18 h.

Les profits seront versés au Comité des loisirs de Markstay-Warren et au Club d'âge d'or de Warren.

Sauvez la date du 2 mars pour Winterfest à l'arena de Markstay-Warren!

Le Winterfest aura lieu dans un peu plus d'un mois et les préparatifs avancent!

Nos commanditaires et nos partenaires sont en place! John Vanthof, notre député provincial néo-démocrate, sera présent et participera au discours d'ouverture ainsi qu'à la coupe du gâteau pour le 50e anniversaire de l'aréna à midi!

Certaines des activités prévues comprennent le baseball sur neige, le petit déjeuner avec le conseil municipal et Mickey Mouse, et beaucoup d'autres!

Ce sera le début d'un mois de célébrations de l'anniversaire de notre grande installation!

Rappels

La date limite pour recevoir des articles et des publicités dans l'édition de mars du bulletin est le mercredi 21 février.

Copies papier disponibles;

- La bibliothèque publique de Warren et de Markstay
- Rustic Café
- Bertrand's Confectionary
- Hagar General Store
- Kukagami General Store
- Warren Univi Health Centre
- St-Charles' Food Market
- Senior's Golden Age Club

Réunion ordinaire du conseil

La réunion ordinaire du conseil aura lieu le **mardi 20 février 2024, à 19h00**, dans la salle du conseil municipal de Markstay et en livestream. Vous êtes toujours les bienvenus à venir nous rejoindre. Ces réunions sont ouvertes au public.

Pour livestream de la réunion du Conseil, vous devrez accéder au site Web, [Réunion du 20 février](#). Lors de la réunion du 15 janvier, il y aura un lien pour voir le livestream lorsqu'il sera disponible. Revenez plus près de la date pour le



Avis Public - bulletin de février 2024

Factures de taxe intérimaire

Surveillez votre facture de taxe intérimaire dans votre boîte aux lettres ce mois-ci. Les dates d'échéance sont le 29 février et le 29 mars. La facture de taxe intérimaire est basée sur 50% des taxes annualisées 2023 pour votre propriété. Il ne reflète pas vos taxes globaux pour 2024.

Informations PAP

Ceux et celles en PAP (paiements préautorisés) seront basés sur douze (12) mois et non onze (11) mois. L'ajustement de vos versements sera effectué en juillet.

PAP (paiements préautorisés)

Permet d'effectuer des mensualités régulières le 10 ou le 20 de chaque mois ou aux dates d'échéance. Le plan s'étend de janvier à décembre. Le formulaire de candidature est disponible au bureau municipal et sur notre site web.



Saviez-vous?

Saison de l'impôt sur le revenu

Commencez à préparer la saison des impôts sur le revenu en collectant toutes vos informations pertinentes. Si vous avez un revenu faible à modeste, un bénévole qualifié de la bibliothèque de Warren remplira et déposera vos déclarations de revenus gratuitement. Vous êtes invités à déposer vos informations au bibliothèque de Warren ou de Markstay dans une enveloppe scellée fournissant à la bibliothèque vos coordonnées.

Horaires de la bibliothèque pour la journée de la famille

La bibliothèque est fermée pour la Journée de la Famille, le lundi 19 février 2024.

Concours de bibliothèque en février

La bibliothèque organise un événement en février. Vous pouvez participer au concours en remplissant l'une des tâches suivantes:

- Sortir un blind date, sans aucune condition pour avoir une chance de gagner.
- Remplissez un cœur et dites-nous ce que vous aimez dans votre bibliothèque locale pour la chance de gagner.
- Chaque fois que vous participez au "walk n' coffee" en février, votre nom est inscrit à un tirage pour la chance de gagner.

Pour plus d'informations, contactez la bibliothèque au 705-599-3009 (Markstay) ou au 705-599-2665 (Warren).

Articles de la communauté - février bulletin

Comment vaincre le blues de l'hiver - Article de Sara Lindberg, M.Ed (raccourci)

Si le temps plus froid et les journées plus courtes vous font ressentir le blues hivernal, vous n'êtes pas seul. Il n'est pas rare d'éprouver de la fatigue, de la tristesse, des difficultés de concentration et une perturbation de votre horaire de sommeil pendant la saison d'hiver. Pour certains, ce changement d'humeur est temporaire et facile à gérer grâce à des modifications de son mode de vie. Mais pour d'autres, le blues hivernal peut se transformer en un type de dépression plus grave appelé "trouble affectif saisonnier" ou TAS. La bonne nouvelle? Il y a des choses que vous pouvez faire pour vaincre le blues hivernal.

Blues hivernal vs trouble affectif saisonnier

Blues de l'hiver

- Tristesse pendant les mois d'automne et d'hiver
- Quelques difficultés à dormir
- Manque de motivation

TRISTE

- Grande tristesse pendant les mois d'automne et d'hiver
- Problèmes fréquents de sommeil et d'alimentation
- Dépression qui limite le fonctionnement normal et la motivation

Conseils pour vaincre le blues de l'hiver

Faites une pause dans l'actualité

Être plus souvent à l'intérieur signifie une augmentation du temps passé devant un écran. Et si ce temps est consacré à un cycle d'actualités non-stop, vous pourriez ressentir une augmentation du blues hivernal.

Boostez votre humeur avec de la nourriture

Un changement simple pour améliorer votre humeur consiste à réfléchir à la nourriture que vous mangez. Consommer des protéines au petit-déjeuner, au déjeuner et au dîner peut améliorer l'humeur et prévenir les envies de sucre et de glucides plus tard dans la journée. En outre, inclure des aliments riches en vitamine D, comme les poissons gras, l'huile de poisson et les aliments enrichis en vitamine D comme le lait, le jus d'orange, les céréales pour petit-déjeuner, le yaourt et d'autres sources alimentaires, peut aider à équilibrer l'humeur.

Maintenez votre routine de sommeil

- Couchez-vous et réveillez-vous à la même heure chaque jour.
- Suivez une routine simple au coucher qui signale le repos, comme prendre un bain, éteindre les lumières ou boire une tasse de tisane.
- Exposez-vous à la lumière dès votre réveil.
- Dormez dans une pièce fraîche et sombre.
- N'utilisez pas d'appareils électroniques dans votre chambre.
- Écrivez toutes vos pensées d'inquiétude sur un morceau de papier avant de vous coucher afin que si vous vous réveillez durant la nuit, vous puissiez dire à votre esprit que vous n'avez pas besoin de vous inquiéter car les pensées sont capturées sur papier et attendront dans le matin.

Faites de l'activité physique

Il a été démontré que l'activité physique améliore l'humeur, diminue les symptômes de la dépression et réduit le stress. Commencez lentement et augmentez jusqu'à 30 à 60 minutes par jour, cinq jours par semaine, d'exercices





MUNICIPALITY OF | MUNICIPALITÉ DE

MARKSTAY
WARREN

markstay-warren.ca