

Calendrier d'activités

Février 2016

D	L	M	M	J	V	S
	1 19h15 Conseil municipal	2 Ordures Biblio. 19h - 20h	3 19h Rencontre mensuelle Fermières	4	5	6
7	8	9 Recyclage Biblio. 19h - 20h	10 Mercredis des cendres	11	12 19h Cours de danse country	13
14 St-Valentin	15	16 Ordures Biblio. 19h - 20h	17	18	19 19h Cours de danse country	20
21	22	23 Recyclage Biblio. 19h - 20h	24 Biblio. 11h - 12h30	25	26 19h Cours de danse country	27
28	29					

Mars 2016

D	L	M	M	J	V	S
		1 Ordures Biblio. 19h - 20h	2	3	4 19h Cours de danse country	5
6 Relâche scolaire	7 19h15 Conseil municipal	8 Recyclage Journée de la femme Biblio. 19h - 20h	9 19h Rencontre mensuelle Fermières	10 19h Cours de danse country	11 19h Cours de danse country	12 On avance l'heure
13 Dîner de Cabane à sucre	14	15 Ordures Biblio. 19h - 20h	16 Biblio. 11h - 12h30	17	18 19h Cours de danse country	19
20 Dimanche des Rameaux	21 Équinoxe du printemps	22 Recyclage Biblio. 19h - 20h	23	24	25 19h Cours de danse country	26
27 Dimanche de Pâques	28	29 Ordures Biblio. 19h - 20h	30 Biblio. 11h - 12h30	31		

Février - Mars 2016
v. 9 n. 2

Le journal qui suit
les saisons!

Saint-Elzéar

D'un rang à l'autre...



Le mois de février au Mont-Biencourt : les résidents du Témiscouata ont accès aux équipements gratuitement!

Témiscouata-sur-le-Lac, 26 janvier 2016 – L'Équipe des saines habitudes de vie COSMOSS Témiscouata s'associe au Club de ski Mont Biencourt pour offrir à tous les résidents du Témiscouata la location d'équipement tout à fait gratuitement pendant le mois de février et ce, dans le but de les inciter à bouger et à profiter de l'hiver en famille.

En présentant une pièce justificative indiquant leur adresse de résidence permanente, les résidents du Témiscouata pourront emprunter sans frais un équipement complet de ski ou de planche à neige. Ils devront toutefois défrayer le coût du billet d'accès pour la journée. Cette offre est valide pour le mois de février seulement lors des heures d'ouverture du Club de ski Mont Biencourt.

Ce partenariat est en lien avec l'un des objectifs de l'Équipe des saines habitudes de vie visant à rendre les infrastructures sportives, les lieux de plein air, les zones piétonnières et cyclables davantage accessibles, sécuritaires et utilisés par les jeunes et leurs familles.

Rappelons qu'un transport est offert tous les samedis au coût de 10\$ par personne à partir des églises de Saint-Eusèbe (7h30), de Notre-Dame-du-Lac (7h45) ainsi que de l'École secondaire de Cabano (8h00). Il est obligatoire de réserver sa place à l'avance en consultant la page Facebook de Club de ski ou en appelant au 418-499-2445.

**Bougez en plein air et profitez des plaisirs de l'hiver
au Club de ski Mont Biencourt!**



Pour tout renseignement ou pour passer un message, communiquez avec
Marie-Claude St-André au 418 863-3442 ou info@saintelzear.ca



Cercle de Fermières

Les fermières ont terminé de monter le métier 45" pour faire de beaux linges à vaisselle verts et orangés. Bienvenue à toutes celles qui désirent essayer le tissage.

Pour information : Marie-Claude St-André 418 854-5654.

**Comité des Fêtes et des Loisirs**

Les cours de danse country reprendront vendredi le 5 février et auront lieu tous les vendredis soir, à 19h, à la salle municipale. Bienvenue à toutes et à tous!

Vendredi dernier avait lieu la soirée de glissade aux flambeaux. La température était douce et a permis aux petits comme aux grands de s'amuser en plein air, avec un bon chocolat chaud pour terminer cette belle soirée. Certains ont joué aux cartes, d'autres au billard et tout le monde a eu du plaisir.

Le comité travaille aussi à l'organisation du Festi-Neige qui aura lieu à la fin février.

Pour information: Marie-Claude St-André 418 854-5654.



**Le Centre intégré de santé et de services sociaux du Bas-Saint-Laurent
et le Centre prévention suicide du KRTB soulignent
la 26^e Semaine nationale de prévention du suicide**

Rimouski, le 31 janvier 2016 – C'est sous le thème « T'es important pour nous, le suicide n'est pas une option » que le Centre intégré de santé et de services sociaux (CISSS) du Bas-Saint-Laurent – installations du Témiscouata et le Centre prévention suicide du KRTB soulignent cette semaine qui a lieu du 31 janvier au 6 février 2016.

Saviez-vous que :

- 3 personnes s'enlèvent la vie chaque jour;
- en moyenne, 30 personnes par jour sont endeuillées en raison d'un suicide;
- le suicide est l'une des principales causes de décès prématuré;
- le taux de mortalité par suicide est deux fois plus élevé que le taux de mortalité sur les routes.

Cette année, la campagne est axée vers les milieux de travail. Pour que celui-ci devienne un facteur de protection en prévention du suicide, les intervenants de ces deux organismes vous recommandent :

- de prendre soin de vous au travail;
- de reconnaître vos limites personnelles;
- de vous fixer des objectifs réalistes;
- de ne pas tout prendre sur votre dos;
- de vous donner le droit à l'erreur et de trouver cela difficile;
- de demander de l'aide de vos collègues;
- de vous accorder un espace pour ventiler;
- de recevoir ou aller chercher de la supervision;
- d'investir dans d'autres sphères que celle du travail : se ressourcer!

**Si vous avez besoin d'aide, n'hésitez pas à communiquer avec l'un ou l'autre
des services suivants :**

- Centre prévention suicide du KRTB au 418-862-9658
- Guichet d'accès social du CISSS du Bas-Saint-Laurent – Installations du Témiscouata au 418-899-2424, poste 1
- Info-Social au 811, option 2
- Ligne téléphonique au 1-866 APPELLE

Lise Chabot, Responsable des relations avec la presse
418 724-3000, poste 8147



Pour le prochain journal des mois d'avril et mai, j'aimerais avoir vos textes pour le 21 mars. Merci!



de louer sur place un chalet pourvu de tous les équipements et accessoires pour passer un agréable séjour.

Pause santé

Pohénégamook Santé Plein Air 2.0, situé en plein cœur d'un ravin de chevreuils, suggère de vivre l'expérience vivifiante d'un sauna rustique chauffé au bois et de se plonger ensuite dans le lac, en plus d'offrir des soins de santé et une panoplie d'activités de plein air. Pour un séjour détente bien mérité, rendez-vous à l'aire de spa de *l'Auberge du Chemin Faisant* ou encore celle de *l'Auberge sur le Lac-Témiscouata*, où sont aussi offerts des soins de santé!

Pour ne rien manquer...

Plusieurs carnivals et festivals vous feront vivre de beaux moments en famille et entre amis! Entre autres, *Pohénégamook Haut en Couleurs* est un rendez-vous hivernal incontournable du 26 au 28 février. Pour un bon repas, pour un séjour, pour connaître la liste complète des événements, des activités et les forfaits disponibles, consultez le site Internet : www.tourismetemiscouata.qc.ca et suivez la page Facebook.

Claudine Boucher, conseillère en communication et promotion touristique, 418 899-6725 poste 113, cboucher@mrctemis.ca



Club des 50 ans et +

Vous êtes invités à la «Cabane à sucre», dimanche, le 13 mars 2016, à la salle municipale de l'Édifice Rosa D. Lavoie. Un délicieux dîner, de la tire sur la neige pour vous sucrer le bec et du plaisir tout l'après-midi, pour toute la famille.

Pour information : Thérèse Sirois 418 854-5690.

Conseil de la Fabrique

La messe a lieu tous les dimanches, à 11h, à la sacristie. Vos marguilliers : Rosaire Boucher, vice-président, Louis Deschênes, Brigitte O. Nadeau, Gérald Morin, Marie-Rose O. Morin, Bertrand Emond, Magella Fortin, Président.

Le carême débute par le mercredi des cendres. Une célébration aura lieu le 10 février 2016, à 19h, à Cabano pour tout le secteur. À Saint-Elzéar, le dimanche des rameaux et le sacrement du Pardon auront lieu le 20 mars, à 11h. Dimanche de Pâques le 27 mars, à 11h.

Pour information : Magella Fortin 418 854-5881.

Bibliothèque municipale

Nous vous attendons tous les mardis soir, de 19h à 20h. En période scolaire, vous pouvez aussi nous rejoindre à tous les deux mercredis, de 11h à 12h30, soit le 24 février, les 16 et 30 mars et les 13 et 27 avril 2016.

Une exposition «Info-Express» (méli-mélo de divers sujets) est à votre disposition.

Pour information : Bibliothèque 418 854-5928 ou Thérèse Sirois 418 854-5690.



Comité de la Renaissance

Nous préparons l'assemblée générale qui se tiendra en avril 2016. Tous(tes) les intéressé(e)s à nous rejoindre : bienvenue.

Pour information : Jean-Rock Deschênes 418 854-3252.



MRC de
Témiscouata

**La magie de l'hiver au Témiscouata!**

Témiscouata-sur-le-Lac, le 21 janvier 2016. La saison hivernale est installée au Témiscouata avec ses paysages enneigés et ses magnifiques points de vue. Toutes les conditions gagnantes sont réunies pour profiter pleinement des plaisirs du grand air!

Motoneige et quad

Au Témiscouata, on compte plus de 500 km de sentiers motoneige balisés, considérés par les visiteurs comme parmi les plus beaux sentiers au Québec! Tout au long du parcours, plusieurs relais et endroits charmants pour se restaurer et se reposer rendent l'expérience unique et des plus agréables. Cette année encore, l'événement portes ouvertes sur les sentiers fédérés de motoneige au Québec offrira



un accès gratuit aux sentiers les 6 et 7 février prochains. Activité de plus en plus prisée, près de 200 km de sentiers quad sont aussi disponibles pour la randonnée hivernale.

Ski alpin, ski de fond et patinage

Au Mont Biencourt et au Centre de Plein Air Familial de Cabano, de belles pentes enneigées permettent aux amateurs de ski alpin, de planche, de télémark ou de glissade sur tube, de s'en donner à cœur



joie! Plusieurs parcours se prêtent à la pratique du ski de fond et de la raquette. Vous trouverez la liste des endroits sur le site www.tourismetemiscouata.gc.ca dans la section attraits et activités, attraits hivernaux. En plus des nombreuses patinoires extérieures, quatre patinoires couvertes sont situées à Dégelis, à Rivière-Bleue et à Témiscouata-sur-le-Lac dans les quartiers Cabano et Notre-Dame-du-Lac. Lorsque l'épaisseur de la glace le permet, les lacs gelés sont d'excellents endroits pour la balade à pied, en raquettes ou pour la pratique de la voile sur glace. Toutefois, la prudence et la sécurité sont de mise avant de s'aventurer sur les cours d'eau.

La pêche blanche

Sur la glace du lac Témiscouata, *Excursions de Pêche Lac Témiscouata* propose une expérience de pêche Inoubliable grâce à des cabanes chauffées toutes équipées. L'Étang de Pêche du Lac du Repos à Saint-Eusèbe est un environnement charmant et paisible pour la pratique de la pêche blanche avec la possibilité

