



Dès maintenant : Promotion les jeudis moitié prix. de 18 à 21 heures pour la séance d'entraînement en salle. Début de nos cours de groupe dans la semaine du 13 mars pour une durée de 8 semaines : Cardio cuisse-fesse, spinning et zumba 10\$ de la séance ou bien 8.50\$ de la séance, si tu t'inscris pour la session. Entraînement de style crossfit 11\$ de la séance ou bien 9\$ de la séance, si tu t'inscris pour la session. Pour information 418-854-3640 #5

- DU 30 MARS AU 10 MAI -

# TOUT LE QUÉBEC

SE MET AU

# DEFI!

## Et toi ?

**Défi Santé.ca**

Une publicité par année, tout en respectant les besoins et les droits de chacun. Pour information : Andrée-Anne Caron au 418 854-7690 ou info@saintelzear.ca

**Nadia Potvin**  
Nadia Potvin  
**Cell.: 418 894.3412**  
Fax: 418 724-4165  
npotvin@viacapitale.com

**Via Capitale Bas St-Laurent** - Agente immobilière  
B-101, Saint-Germain Ouest, Rimouski (Qc) G5L 4B6  
418 724-4115 viacapitalebasstlaurent.com

✓ Pour tout renseignement ou pour passer un message, communiquez avec Andrée-Anne Caron 418 854-7690 ou info@saintelzear.ca

✓ Pour le prochain journal des mois de juin et juillet 2017, j'aimerais avoir vos textes pour le 22 mai. Merci

**Avril 2017**

D	L	M	M	J	V	S
						1 <i>Poisson d'avril</i>
2	3 <i>19h15 Conseil municipal</i> <i>Boxe 18h30</i>	4 <i>Recyclage</i> <i>Biblio. 19h - 20h</i>	5 <i>Boxe 18h30</i>	6	7 <i>Danse country 19h</i>	8
9	10 <i>Boxe 18h30</i>	11 <i>Ordures</i> <i>Biblio. 19h - 20h</i>	12 <i>Boxe 18h30</i>	13	14 <i>Vendredi Saint</i> <i>Danse country 19h</i>	15
16 <i>Pâques</i>	17 <i>Lundi de Pâques</i> <i>Boxe 18h30</i>	18 <i>Recyclage</i> <i>Biblio. 19h - 20h</i>	19 <i>Boxe 18h30</i>	20	21 <i>Danse country 19h</i>	22 <i>Jour de la terre</i>
23 <i>30</i>	24 <i>Boxe 18h30</i>	25 <i>Ordures</i> <i>Biblio. 19h - 20h</i>	26 <i>Boxe 18h30</i>	27	28	30

**Mai 2017**

D	L	M	M	J	V	S
	1 <i>19h15 Conseil municipal</i> <i>Boxe 18h30</i>	2 <i>Recyclage</i>	3 <i>Boxe 18h30</i>	4	5	6
7	8 <i>Boxe 18h30</i>	9 <i>Ordures</i> <i>Biblio. 19h - 20h</i>	10 <i>Boxe 18h30</i>	11	12	13
14 <i>Fête des mères</i>	15 <i>Boxe 18h30</i>	16 <i>Recyclage</i> <i>Biblio. 19h - 20h</i>	17 <i>Boxe 18h30</i>	18	19	20
21	22 <i>Fête de Dollard</i> <i>Boxe 18h30</i>	23 <i>Ordures</i> <i>Biblio. 19h - 20h</i>	24 <i>Boxe 18h30</i>	25	26	27
28	29 <i>Boxe 18h30</i>	30 <i>Recyclage</i> <i>Biblio. 19h - 20h</i>	31 <i>Boxe 18h30</i>			

# Saint-Elzéar

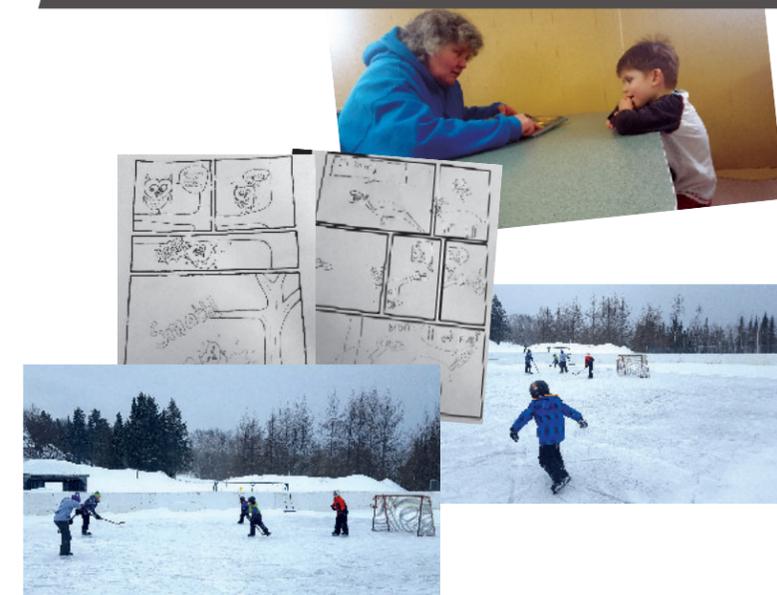
## D'un rang à l'autre...

▶ Le journal qui suit les saisons!



### On S'amuse à Saint-Elzéar!

Durant la semaine de relâche, les enfants de la municipalité ont eu la chance d'avoir des activités à tous les après-midi. Plusieurs ont participé aux ateliers et d'autres ont patiné ou glissé. Les enfants ont beaucoup aimé leur semaine. Au souper du vendredi une trentaine de personnes ont pu déguster un bon repas entre amis. C'est un rendez-vous l'an prochain. Merci beaucoup à tous les participants et aux bénévoles.



### Ces mois-ci !

- |   |  |  |
|---|--|--|
| <p>✓ - Trucs et Astuces<br/>- Comité de la Guignolée<br/>- Bibliothèque<br/>- Comité de la Renaissance</p> <p style="text-align: right;">P: 2</p> | <p>✓ - Conseil de la Fabrique<br/>- Club 50 ans et +<br/>- Conseil Municipal<br/>- Informations générales</p> <p style="text-align: right;">P: 3</p> | <p>✓ - Gym énergie<br/>- Défi santé 5/30<br/>- Commerces<br/>- Mémo chargé de projet<br/>- Calendrier</p> <p style="text-align: right;">P: 4</p> |
|---|--|--|

## Trucs et Astuces

### 4 Astuces pour Lutter Naturellement contre les Allergies du Printemps.

#### Barrière anti-acariens

On dépoussière, on aspire, on aère, on utilise si besoin des bombes spécifiques, bref... on fait un nettoyage complet de la maison ! On lave les draps plus souvent.

#### Du miel en prévention.

Le miel sera votre traitement du printemps ! Pourquoi ? Dans le miel il y a du pollen, ce qui déclenche les allergies... donc vous habituez votre corps au pollen avant qu'il n'arrive à votre nez. Simple, mais il fallait y penser.

Cure de chlorure de magnésium.

Une cure de 3 semaines environ de chlorure de magnésium est recommandée une à deux fois par an. Faire cette cure dès la fin mars aide le corps à se préparer pour le printemps de manière radicale.

#### Alimentation antihistaminique naturelle

Au sortir de l'hiver, on a besoin d'une petite Détox de printemps, qui aide à réveiller le corps. Cette Détox peut aider contre les allergies. On ajoute à des aliments riches en fibres et non gras des amis tels que l'ail, l'oignon, l'ortie et les agrumes. Ces aliments sont riches en oméga-3 et en vitamine C. Ils vont renforcer le système immunitaire du corps, et donc l'aider à lutter contre les attaques allergisantes.

Source : <http://www.comment-economiser.fr/lutter-naturellement-allergies-printemps.html>



## Comité de la Guignolée



Grâce aux nombreux dons en nourriture et en argent récoltés en novembre dernier, l'équipe des paniers de Noël de Saint-Elzéar est heureuse d'annoncer que des « paniers du printemps » seront livrés aux gens qui en feront la demande d'ici le 14 avril prochain. La livraison des paniers se fera le 14 avril en soirée. Les paniers sont réservés aux personnes vivant une situation délicate (perte d'emploi, baisse de revenu, maladie, etc.) et qui habitent à Saint-Elzéar. Les quantités sont limitées. Pour faire une demande, contactez : Yan Marceau : 418-714-4044.

## Bibliothèque

Horaire régulier : mardi soir, de 19h à 20h.  
Horaire scolaire : à partir de 14h.

Avril : jeudi le 6, vendredi le 21.

Mai : vendredi le 5.

Juin : vendredi le 2.



D'avril à septembre "Contagion Lecture" : exposition de bandes dessinées pour adultes.

Information : Bibliothèque : 418 854-5928  
Thérèse Sirois : 418 854-5690

## Comité de la Renaissance

Venez nous rejoindre pour préparer la fête de novembre 2017 et ramasser des fonds pour les enfants de l'école.

Information :  
Jean-Roch Deschênes  
418 854-3252



## Conseil Municipal

Tous les premiers lundis du mois, vous êtes invités à assister au Conseil municipal, question de vous tenir informés des derniers dossiers.

Les prochaines réunions du Conseil municipal auront lieu les lundis 3 avril et 1er mai, à l'Édifice Rosa D.Lavoie à 19h15. Bienvenue à tous !

Pour toutes questions, communiquez avec le bureau municipal de Saint-Elzéar de Témiscouata.

Du lundi au jeudi, de 8h à 16h30,  
au 209, rue de l'église, 418 854-7690 ou  
admin@saintelzear.ca



« Celui qui ne sait pas se contenter de peu ne sera jamais content de rien. »

Epicure.

## Information générale



Le Guide des ressources pour les personnes âgées du Bas-Saint-Laurent vous permet de trouver, pour vous ou pour un proche, le service qui répondra à un besoin précis. Pour obtenir des résultats, il vous suffit de saisir une requête, soit par catégorie de service, par MRC ou par mot-clé.

<http://tabledesainesbsl.org/>  
418 724-5154 poste 215



## Conseil de Fabrique

Tous les dimanches, il y a une messe à l'église à 11h. À partir du dimanche des Rameaux, 9 avril jusqu'au dimanche de Pâques, 16 avril, c'est la semaine sainte : vous avez les endroits et les heures des offices dans le feuillet paroissial. Durant la dernière semaine d'avril, la demande de capitation vous sera postée. La Fabrique ne peut survivre sans vos dons : merci de l'encourager.



Information : Magella Fortin  
418 854-5881

## Club des 50 ans et plus

Nous aurons en début mai des élections pour remplacer 4 membres du conseil d'administration. Mme Jeannine Beaulieu est décédée le 31 mars 2016, M. Georges Morneau, Mme Thérèse Lamontagne et M. Elzéar Morin sont déménagés à cause de la maladie. Nous leur devons un grand merci pour toutes les années de bénévolat données à notre paroisse dans différents organismes. Nous devons aussi remplacer Mme Martine Morneau qui faisait office de secrétaire : c'est une très grande perte pour notre club. Si vous désirez participer au grand rassemblement Action 50 + Bas-Saint-Laurent à Amqui le 2 et 3 juin 2017, nous avons des formulaires pour vous; la réponse doit leur parvenir avant le 21 avril 2017.

Information :  
Thérèse Sirois  
418 854-5690

