

### Avis aux entreprises



Vous souhaitez prendre la relève d'une entreprise ou passer le flambeau de votre entreprise à de jeunes entrepreneurs motivés? Le centre de transfert d'entreprise du Québec peut vous offrir un accompagnement personnalisé dans vos démarches. N'hésitez pas à vous renseigner sur les services offerts au 1-844-200-2837 ou à visiter la page web au [www.ctequebec.com](http://www.ctequebec.com) pour obtenir tous les détails.

Vous pouvez aussi me contacter par téléphone au 418-750-7655 ou par courriel au [alexandre.raymondg1@gmail.com](mailto:alexandre.raymondg1@gmail.com) afin d'obtenir de plus amples informations





## Soulèvement de Batiments M.Caron inc.

SPÉCIALITÉ EN SOULEVEMENTS,  
DÉPLACEMENTS ET RÉINSTALLATION DE  
BATIMENTS

222 CHEMIN PRINCIPAL  
SAINT-ELZÉAR-DE-TEMISCOUATA, QC, G0L2W0

**Rés : 418-854-0400**      **Cell : 418-894-0080**

NUM RBQ : 5672-8587-01      PROP: MICHEL CARON

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

✓ Pour le prochain journal des mois de Avril-Mai, j'aimerais avoir vos textes pour le 19 mars. Merci

#### Février 2018

D	L	M	M	J	V	S
				1	2	3
4	5 <small>19h15 Conseil municipal</small>	6 <small>Recyclage Biblio. 19h - 20h</small>	7	8	9	10
11	12	13 <small>Ordures Biblio. 19h - 20h</small>	14 <small>mercredi des cendres Saint-Valentin</small>	15	16	17
18	19	20 <small>Recyclage Biblio. 19h - 20h</small>	21	22	23	24
25	26	27 <small>Ordures Biblio. 19h - 20h</small>	28			

#### Mars 2018

D	L	M	M	J	V	S
				1	2	3
4	5 <small>19h15 Conseil municipal</small>	6 <small>Recyclage Biblio. 19h - 20h</small>	7	8 <small>Journée de la femme</small>	9	10
11 <small>Repas Cabane à sucre On avance l'heure</small>	12	13 <small>Ordures Biblio. 19h - 20h</small>	14	15	16	17 <small>Saint-Patrick</small>
18	19	20 <small>Recyclage équinoxe du printemps Biblio. 19h - 20h</small>	21	22	23	24
25 <small>Dimanche des Rameaux</small>	26	27 <small>Ordures Biblio. 19h - 20h</small>	28	29 <small>Jeu de Saint</small>	30 <small>Vendredi Saint</small>	31 <small>Samedi Saint</small>

# Saint-Elzéar D'un rang à l'autre...

▶ Le journal qui suit les saisons!



## Défi Santé 5/30 équilibre !

Le Défi Santé s'active à l'année!

Le Défi Santé aide les Québécois à passer à l'action pour manger mieux, bouger plus et garder l'équilibre au quotidien, tout en portant une attention particulière aux familles.

Depuis 2005, le Défi collectif mobilise chaque printemps des milliers de participants et des centaines de municipalités aux quatre coins de la province.

À ce moment fort annuel vient s'ajouter une nouvelle programmation en ligne qui invite la population à activer sa santé toute l'année, notamment grâce à des thèmes mensuels.

Il est possible de s'inscrire en tout temps à [DefiSante.ca](http://DefiSante.ca) et, en prime, de remplir un questionnaire pour faire le point sur ses habitudes et obtenir son score santé.

La page Facebook et le compte Instagram du Défi Santé proposent aussi des trucs, idées et inspirations pour manger mieux, bouger plus et garder l'équilibre toute l'année!

### Ces mois-ci !

- |   |   |  |
|---|---|--|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ - Club 50 ans et plus</li> <li>- Comité Renaissance</li> <li>- Bibliothèque</li> <li>- Trucs et Astuces</li> <li>- mot Duchesse      P. 2</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ - Fonds Dave Tremblay</li> <li>- Cessation tabagiste P.3</li> <li>- Activités semaine de relâche      P.4</li> </ul>                   | <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ - Inscription scolaire</li> <li>- Fête des voisins      P.5</li> </ul>  |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ - Prévention du suicide      P.6</li> </ul>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ - Conseil de la Fabrique</li> <li>- Information générale</li> <li>- Demande de photos</li> <li>- Horaire patinoire      P.7</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ - Agent de développement</li> <li>- Chargée de projet</li> <li>- Commerce</li> <li>- Calendrier      P.8</li> </ul> |

## Trucs et Astuces



### VOUS DÉTESTEZ ÉPOUSSETER TOUTE LES SEMAINES?

Préparez un mélange maison simple et efficace qui vous aidera à distancer les jours où vous aurez à épousseter à nouveau!! Voici une recette simple et efficace!

#### VOUS AUREZ BESOIN:

- De 500 ml (2 tasses d'eau)
- De 4 c. à soupe de vinaigre blanc
- De 2 c. à soupe d'huile d'olive
- De 10 à 15 gouttes d'huile essentielle au parfum de votre choix.
- D'un entonnoir
- D'une bouteille vaporisateur
- D'un chiffon micro fibre

#### COMMENT FAIRE:

- 1) Mélangez tous les ingrédients.
- 2) Versez-les dans la bouteille vaporisateur avec l'entonnoir.
- 3) Époussetez avec ce produit et le chiffon microfibre et vous aurez moins souvent besoin de faire ce travail.

Source : trucsetbricolages.com/trucs-et-astuces/vous-detestez-epousseter

✓ Notre duchesse des pompiers, St-Louis-du-Ha!-Ha! et St-Elzéar, Nancy Madgin passera par les maisons pour recueillir des canettes et des bouteilles vides ainsi que pour vendre des billets de L'A.P.E.O. Merci!

## Comité de la Renaissance

Le comité reprend du service et commence (déjà, oui!) à préparer la "Soirée du chevreuil" 2018.

Information : Jean-Rock Deschênes,  
418 854-3252



### Club des 50 ans et plus

Il est toujours temps de renouveler votre carte de membre auprès des gens du comité : elle vous donne droit à des rabais auprès de divers marchands (demandez la liste 2018)

Réservez votre dimanche, 11 mars 2018 pour le repas "Cabane à sucre" et la dégustation de tire d'érable.

C'est l'hiver : attention à la glace, à la grippe, faites de l'exercice, prenez soin de vous. Nous tenons à vous.

Information : Thérèse Sirois  
418 854-5690



### Bibliothèque

Notre nouveau local est plus accessible, plus clair et plus aéré.

Il est particulièrement agréable de vous y accueillir et d'y travailler.

Horaire régulier : mardi de 19h à 20h

Horaire scolaire : de 14h à 15h, mardi le 6 février, vendredi le 23 février, mercredi le 21 mars et le vendredi 6 avril.

A votre disposition : des revues comme "Protégez-vous", "Vitalité économique", etc.

Information : Thérèse Sirois  
418 854-5690



## Information générale

# LigneParents

LigneParents est un service d'intervention accessible jour et nuit, gratuit, confidentiel et offert par des intervenants professionnels à tous les parents d'enfants âgés de 0 à 20 ans du Québec.

Les parents trouvent à LigneParents :  
Un soutien ponctuel en vue de la résolution de leurs problèmes

Des réponses à leurs questions  
Une aide précieuse en situation de crise  
LigneParents existe depuis 30 ans pour accompagner les adultes dans leur rôle parental afin qu'ils ne se sentent jamais seuls.

1 800 361-5085  
ligneparents.com

### Conseil de la Fabrique

Horaire de la messe : dimanche 11h, à la sacristie. Les horaires des offices pour le mercredi des cendres (14 février) le dimanche des rameaux (25 mars) et pour les jeudi, vendredi et samedi saints (29,30 et 31 mars) paraissent dans le feuillet paroissial.

Profitons de la période du carême pour améliorer notre santé physique et mentale, peut-être malmenée par les abus du temps des fêtes. Pensons aux autres pour vrai et nous célébrerons Pâques (1er avril) en grande pompe.

Information : Magella Fortin,  
418 854-5881

## 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 5 février 2018 et 5 mars 2018, 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



« Accepte ce qui est,  
laisse aller ce qui était,  
aie confiance en ce qui sera. »

Bouddha

### HORAIRE DE LA PATINOIRE

MERCREDI ET JEUDI DE	18H30 À 21H30
VENDREDI DE	18H30 À 22H30
SAMEDI DE	13H À 17H ET DE 18H À 22H30
DIMANCHE DE	13H À 17H



LE CASQUE PROTECTEUR EST OBLIGATOIRE POUR  
LES MINEURS SUR LA GLACE.



Nous avons besoin de votre aide!  
La municipalité demande l'aide des citoyens.  
Nous avons besoin de bonnes photos numériques de la municipalité pour le nouveau site internet.

Merci de votre collaboration  
info@saintelzear.ca

## C'EST LA 28<sup>ÈME</sup> SEMAINE NATIONALE DE PRÉVENTION DU SUICIDE

Rimouski, le 24 janvier 2018. – C'est sous le thème « Parler du suicide sauve des vies » que le Centre intégré de santé et de services sociaux (CISSS) du Bas-Saint-Laurent – installations du Témiscouata et le Centre de prévention suicide du KRTB soulignent cette semaine de prévention qui se tiendra du 4 au 10 février 2018. Le slogan nous rappelle l'importance de parler pour agir en prévention du suicide. En ouvrant le dialogue et en étant à l'écoute, nous consolidons le filet humain autour des gens vulnérables, de façon individuelle mais aussi collectivement.

Il est important d'ouvrir le dialogue sur le suicide pour :

? sensibiliser les citoyens et les décideurs à l'ampleur du problème et aux moyens de le réduire;

? mobiliser la population afin que tous jouent un rôle actif en prévention;

? augmenter la connaissance des ressources d'aide dont la ligne 1 866 APPELLE, disponible partout au Québec 7 jours sur 7, 24 h sur 24;

? normaliser la demande d'aide, en particulier chez les hommes;

? favoriser la prise de parole en lien avec le suicide en guidant les proches, les personnes vulnérables, les citoyens, les intervenants et les créateurs dans les façons d'en parler. (Source : <http://www.aqps.info/>)

Parce qu'au Québec :

? 3 personnes s'enlèvent la vie chaque jour;

? en moyenne, 30 personnes par jour sont endeuillées par 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. (Source : [www.cpsquebec.ca](http://www.cpsquebec.ca))

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

À propos du CISSS du Bas-Saint-Laurent

Le Centre intégré de santé et de services sociaux du Bas-Saint-Laurent est un établissement qui a pour mission de maintenir, améliorer et restaurer la santé et le bien-être de la population bas-laurentienne en rendant accessible un ensemble de services de santé et de services sociaux, intégrés et de qualité, contribuant ainsi au développement social et économique du Bas-Saint-Laurent. Avec un budget de plus de 623 M\$, le CISSS emploie près de 8000 employés, peut compter sur 525 médecins, dentistes et pharmaciens et des centaines de bénévoles qui ont à cœur les valeurs de l'établissement, soit la collaboration, l'humanisation, l'engagement et la responsabilisation.

Information : Lise Chabot

Conseillère-cadre aux communications stratégiques

à la présidence-direction générale et relations avec les médias

418 734-2112 (bureau)

418 509-9560 (cellulaire)

[lise.chabot.cisssbsl@sss.gouv.qc.ca](mailto:lise.chabot.cisssbsl@sss.gouv.qc.ca)

[www.cisss-bsl.gouv.qc.ca](http://www.cisss-bsl.gouv.qc.ca)

## CONNAISSEZ-VOUS LE FONDS DAVE TREMBLAY ?

Le Fonds Dave Tremblay est un organisme sans but lucratif et officiellement créé en 1991 pour supporter les familles du Témiscouata dont un enfant est gravement malade. L'organisme a vu le jour dans la région du Transcontinental et est géré par un conseil d'administration.

La mission première est de soutenir financièrement les familles dont un enfant de moins de 18 ans est atteint d'une maladie grave et dont la vie est menacée. Depuis 2004, le conseil d'administration s'est donné une deuxième mission, soit d'apporter de l'aide financière pour les familles dont un enfant de moins de 18 ans est atteint d'une maladie sérieuse, sans menace pour sa vie et dont l'état de santé requiert des traitements particuliers qui exigent de nombreux déplacements pour des soins de santé.

Depuis sa création, le Fonds Dave Tremblay a aidé plusieurs familles de la région témiscouataine.

Vous désirez avoir des informations concernant la procédure à suivre pour faire une demande, connaître les critères d'admission et les frais admissibles, vous pouvez contacter madame Lise Grondin au 418 854-2054 ou monsieur Jacques-Sarto Bérubé au 418 859-2275. À noter que les demandes peuvent aussi être faites auprès d'un(e) infirmier(ère) ou travailleur (euse) social(e) du Centre intégré de santé et de services sociaux du Bas-Saint-Laurent.

Source: <http://www.riviere-bleue.ca/nouveautes>

## POUR LA NOUVELLE ANNÉE, J'ÉCRASE!

Avec l'année 2018 qui est arrivée, il est temps de penser à de nouvelles résolutions. Cette année, est-il temps d'arrêter de fumer pour de bon?

Selon l'Enquête québécoise sur la santé de la population 2014-2015, près de 18 % de la population au Bas-Saint-Laurent fume. De cette population, environ une personne sur deux mourra à la suite d'une maladie associée au tabagisme, tel que le cancer du poumon. En effet, d'après le Conseil québécois sur le tabac et la santé, le tabagisme est responsable de 80 % à 90 % des maladies respiratoires obstructives chroniques (MPOC), du tiers des cancers et de certaines maladies cardiovasculaires. Ainsi, le tabagisme est la première cause de maladie évitable.

Trois services sont offerts GRATUITEMENT toute l'année pour vous aider à arrêter de fumer. Visitez le [www.quebecsanstabac.ca](http://www.quebecsanstabac.ca) pour obtenir de l'information sur les services d'aide en personne auprès du Centre d'abandon du tabagisme du Bas-Saint-Laurent, par téléphone au 1 866 JARRETE (527-7383) et par texto avec le Service de Messagerie texte pour Arrêter le Tabac (SMAT).

Claudine Pelletier M.Sc. KIN  
 Agente de prévention et de promotion des saines habitudes de vie  
 CISSS du Bas-Saint-Laurent  
 Direction de la santé publique  
 Tél : 418-853-2572 poste 13204  
[claudine.pelletier.cisssbsl@sss.gouv.qc.ca](mailto:claudine.pelletier.cisssbsl@sss.gouv.qc.ca)

# Pendant la semaine de relâche, on s'amuse à Saint-Elzéar!

(au Centre des loisirs)

## Horaire du Centre des loisirs pour la relâche

Dimanche au mercredi:  
13h à 17h, 18h30 à 21h30  
Jeudi au samedi:  
13h à 17h, 18h30 à 22h30

## Activités

Tous les jours, les enfants auront le choix de participer aux activités prévues ou de glisser, faire de la randonnée en raquettes et /ou de patiner.

\*La présence des parents est nécessaire afin d'assurer un bon fonctionnement.

\*\*Casque obligatoire pour les mineurs et lors des jeux de hockey (disponible sur place)

\*\*\*En cas de mauvaise température, la patinoire sera fermée mais les activités intérieures auront lieu.

## Lundi 5 mars

13h30 à 14h30

Atelier culinaire,  
Andrée-Anne Caron

15h à 16h30

Atelier scientifique,  
Mélodie Ouellet

## Mercredi 7 mars

13h30 à 16h30

Atelier scrapbooking  
(Préinscription requise)

Marie-Soleil Dumont  
et Mélodie Ouellet

## Mardi 6 mars

13h30 à 16h30

Partie de hockey  
amicale, mixte.

Marie-Soleil Dumont  
et Mélodie Ouellet

## Jeudi 8 mars

13h30 à 16h30

Partie de hockey  
amicale, mixte.

Marie-Soleil Dumont  
et Mélodie Ouellet

## Vendredi 9 mars

13h30 à 16h30

Ballon Balai mixte  
Marie-Soleil Dumont



Souper pizza (3\$ la pointe)  
et poutine (3,50\$),



16h30 - 18h30

Soirée Cinéma, pyjama



pop-corn gratuit  
Feu de camp

Marie-Claude St-Andrée  
et Hélène Durette

Pour information : Andrée-Anne Caron 418 854-7690 poste 2 ou Cell.: 418 868-9567

## Inscription scolaire



### PÉRIODE D'INSCRIPTION À L'ÉCOLE DES PARCHEMINS DE ST-ELZÉAR.

Pour l'année scolaire 2018-2019, la période d'inscription sera du 1er février au 23 février 2018.

L'élève qui a atteint l'âge de 4 ans avant le 1er octobre 2018 est admis au préscolaire 4 ans. Une demande de dérogation est impossible.

L'élève qui a atteint l'âge de 5 ans avant le 1er octobre 2018 est admis au préscolaire 5 ans temps plein. Une demande de dérogation est possible.

Pour une première inscription à la Commission scolaire :

Le détenteur de l'autorité parentale doit se présenter à l'école primaire de son secteur de résidence entre 8 h et 11h le mardi avant-midi avec l'original du certificat de naissance (grand format) et deux preuves d'adresse.

### Demandes d'inscription spécifique

Les parents désirant envoyer leur enfant dans une école ne faisant pas partie de leur secteur doivent inscrire leur(s) enfant(s) dans leur école d'origine et faire une demande d'inscription spécifique au plus tard le 1er mars 2018 qui sera analysée à la Commission scolaire du Fleuve-et-des-Lacs.



**PRINCIPES,** SE RAPPROCHER DE SES VOISINS POUR DÉVELOPPER UN ESPRIT DE VOISINAGE CHALEUREUX ET SYMPATHIQUE.

**ORIGINALITÉ,** LA FÊTE EST LE FRUIT DU TRAVAIL DES CITOYENS, STIMULÉS SIMPLEMENT PAR LA MUNICIPALITÉ ET LES ORGANISMES LOCAUX\*.

**ACTEURS VEDETTES,** LES CITOYENS. AU COEUR DE L'ÉVÉNEMENT, IL LEUR REVIENT DE PRENDRE L'INITIATIVE D'ORGANISER UNE FÊTE AVEC LEURS VOISINS.

**ACTEURS DE SOUTIEN,** LES MUNICIPALITÉS ET ORGANISMES LOCAUX. ILS FONT LA PROMOTION DANS LEUR MILIEU POUR DONNER LE GOÛT AUX CITOYENS D'ORGANISER UNE FÊTE.

**ÉTAT D'ESPRIT,** SIMPLICITÉ ET CONVIVIALITÉ.

**MOYEN,** SE RETROUVER AUTOUR D'UN VERRE OU D'UN REPAS SIMPLE, CHACUN APPORTANT QUELQUE CHOSE.

**LIEU,** DANS LA RUE, LA RUELLA, LE PARC DU COIN, LA COUR DE VOTRE MAISON, LA SALLE COMMUNE OU LA COUR DE VOTRE IMMEUBLE. TOUTES LES IDÉES SONT BONNES.

**DATE,** SOIT LE PREMIER OU LE SECOND SAMEDI DE JUIN.

**ORGANISMES LOCAUX,** OUTRE LES MUNICIPALITÉS, TOUS LES ORGANISMES LOCAUX INTÉRESSÉS SONT INVITÉS À PROMOUVOIR LA FÊTE : OFFICE MUNICIPAL D'HABITATION, TABLE DE CONCERTATION DE QUARTIER, CENTRE DE LOISIRS, ORGANISME FAMILLE, ETC. INSCRIVEZ-VOUS, COMMANDEZ DU MATÉRIEL, DEVENEZ DES RELAIS DE LA FÊTE!

<http://fetedesvoisins.qc.ca/>