



Chez Gym Énergie entraînez-vous dans une ambiance dynamique et sympathique. Profitez également de nos entraînements de groupe : Crossfit, Zumba, Spinning, aérobie et plus encore. Pour information ou inscription:
120 boul. Phil Latulippe, Cabano
418 854-3640

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Samedi
Spinning 17h 30 à 18 h 30 Francis Talbot Gym Énergie Pour la session 8,50 \$ du cours Ou 10 \$ la fois		Spinning 17 h 30 à 18 h 30 Francis Talbot Gym Énergie		Spinning 9 h à 10 h Francis Talbot Gym Énergie
Spinning 19 h à 20 h Nadine Lavoie Gym Énergie	Zumba 19 à 20 h Amélie Anctil St-Louis du Ha! Ha! gymnase 8.50\$du cours Ou 10\$ à la fois	Spinning 19 h à 20 h Nadine Lavoie Gym Énergie	Zumba 19 à 20 h Amélie Anctil St-Louis du Ha! Ha! gymnase 8.50\$du cours Ou 10\$ à la fois	
Aérobic: à déterminer	Entraînement style crossfit 19:30 h à 20:30h Mathieu Dumont Gym Énergie	Aérobic: à déterminer	Entraînement style crossfit 19:30 h à 20:30h Mathieu Dumont Gym Énergie	Pour inscription 418-854-3640 #5

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

Brigitte Nadeau Ouellet, Maître de poste,
321, chemin principal, 418 854-7201

Ouvert du lundi au jeudi de 9h à 12h et de 15h à 17h,
le vendredi de 9h à 12h et de 15h à 16h

- ✓ Pour tout renseignement ou pour passer un message, communiquez avec Andrée-Anne Caron 418 854-7690 ou info@saintelzear.ca
- ✓ Pour 2017, mon horaire sera du mardi au jeudi de 8h30 à 15h
- ✓ Pour le prochain journal des mois d'Avril-Mai 2017, j'aimerais avoir vos textes pour le 20 mars. Merci

Février 2017

D	L	M	M	J	V	S
			1 Boxe 18h30	2	3	4
5	6 19h15 Conseil municipal Boxe 18h30	7 Recyclage Biblio. 19h - 20h Boxe 18h30	8	9	10 Danse country 19h	11
12	13 Boxe 18h30	14 Ordures St-Valentin Biblio. 19h - 20h Boxe 18h30	15	16	17 Danse country 19h	18
19	20 Boxe 18h30	21 Recyclage Biblio. 19h - 20h Boxe 18h30	22	23	24 Danse country 19h	25
26	27 Boxe 18h30	28 Ordures Biblio. 19h - 20h				

Mars 2017

D	L	M	M	J	V	S
			1 Boxe 18h30	2	3 Danse country 19h	4
5	6 19h15 Conseil municipal Boxe 18h30	7 Recyclage Biblio. 19h - 20h Boxe 18h30	8	9	10 Danse country 19h	11
12 Changement d'heure	13 Boxe 18h30	14 Ordures Biblio. 19h - 20h Boxe 18h30	15	16	17 Saint-Patrick Danse country 19h	18
19	20 Équinoxe du printemps Boxe 18h30	21 Recyclage Biblio. 19h - 20h Boxe 18h30	22	23	24 Danse country 19h	25
26	27 Boxe 18h30	28 Ordures Biblio. 19h - 20h Boxe 18h30	29	30	31	



Le journal qui suit les saisons!



Défi Santé 5/30 équilibre !

Devenez champion de votre santé en relevant le Défi Santé ! Le **Défi Santé 5/30 Équilibre**, c'est 6 semaines de motivation pour améliorer vos habitudes de vie ! En plus d'obtenir du soutien gratuit, dont la nouvelle application Web exclusive, vous courez la chance de gagner l'un des nombreux prix offerts ! En solo, en famille ou en équipe, inscrivez-vous **dès le 15 février** à : DefiSante.ca.

- Les objectifs 5/30 et Équilibre cette année:
- Manger au moins 5 portions de fruits et légumes par jour.
 - Bouger au moins 30 minutes par jour.
 - Favoriser son sommeil chaque jour.



Ces mois-ci !

- | | | |
|---|--|---|
| <ul style="list-style-type: none"> ✓ - Trucs et Astuces - Bibliothèque - Club 50 ans et + - Conseil de la Fabrique - Comité de la Renaissance <p style="text-align: right;">P: 2</p> | <ul style="list-style-type: none"> ✓ - Conseil Municipal - Comité des fêtes, loisirs - Horaire patinoire - Information générale <p style="text-align: right;">P: 3</p> | <ul style="list-style-type: none"> ✓ - Gym énergie - Commerces -Mémo chargé de projet - Calendrier <p style="text-align: right;">P: 4</p> |
|---|--|---|

Trucs et Astuces

Éviter le givre sur les vitres

Lorsqu'il fait très froid en hiver, les vitres ont tendance à se givrer. Surtout celles des voitures, mais on peut éviter cet inconvénient.

Il suffit d'imprégner une éponge avec de l'alcool à 90° et de la passer sur toutes les vitres et le givre ne se déposera pas pendant un bon moment.



source : trucsdegrandmere.com

Bibliothèque

Horaire **régulier** : le mardi soir de 19h à 20h

Horaire **scolaire** : à partir de 14h

Février : jeudi le 9,

Mars : vendredi le 24

Avril : jeudi le 6 et vendredi le 21.



En cas de tempête, il serait prudent d'appeler à la bibliothèque avant de vous déplacer, à savoir si les bénévoles sont présents. Merci!

Information : Bibliothèque : 418 854-5928

Thérèse Sirois : 418 854-56920

Club des 50 ans et plus

Le comité vous vend les **cartes d'abonnement** au club : profitez-en. Sortez-la chez les marchands-membres et demandez-votre **escompte**. Pour connaître la liste à jour :

www.carrefour50.com

Information : Thérèse Sirois : 418 854-5690



Conseil de Fabrique

Tous les dimanches, il y a la messe à l'église à **11h**. Le **1^{er} mars**, c'est le Mercredi des Cendres. L'heure de l'office dans chaque paroisse sera indiquée dans le feuillet paroissial.

Pour Information : M. Magella Fortin : 418 854-5881



Comité de la Renaissance

Aidez-nous à présenter une aussi belle soirée que celle de novembre dernier. Venez nous rejoindre et apportez vos idées et vos suggestions.

Information :
M. Jean-Rock Deschênes
418 854-3252



Allez remplir un sondage qui vise à améliorer notre vie communautaire sur la page Facebook de la municipalité. (5 questions seulement)



Comité des loisirs et des fêtes

Le Comité des Fêtes et des Loisirs, avec la participation financière de la municipalité et du Comité de la Renaissance, a organisé un **souper de Noël** pour les enfants de l'école primaire de Saint-Elzéar, le 22 décembre dernier, à la salle municipale. Les enfants étaient vraiment très heureux de partager un repas de lasagne et de salade César avec leurs professeurs et leurs parents. Un beau feu de camp, accompagné de chansons et de guimauves grillées a suivi, au grand plaisir de tous.

Le 27 janvier dernier eut lieu l'activité de **glissade aux flambeaux**. En tout, une **trentaine** de personnes sont venues déguster de la bonne poultine et des hot-dogs faits avec amour. Une belle soirée douce et chaleureuse attendait les glisseurs (petits et grands) qui ont eu bien du plaisir sous les flambeaux. Une extraordinaire activité, couronnée de **succès**, qui a permis un beau moment.

Le Comité vous informe que les **cours de danse country** recommenceront vendredi le **10 février**, à 19h, au Centre des Loisirs. Débutants ou avancés venez vous amuser. Si vous ne voulez pas danser, vous pourrez quand même venir profiter de la musique et pourquoi pas, jouer une petite partie de cartes ou de billard.

Notez que toutes les personnes intéressées à s'impliquer dans le Comité sont les bienvenues. Pour information Marie-Claude 418 854-5654 ou Hélène 418 854-7648.



L'HORAIRE DE LA PATINOIRE SAISON 2017

Mercredi et jeudi : 18h30 à 21h30

Vendredi : 18h30 à 22h30

Samedi : 13h à 17h et 18h à 22h30

Dimanche : 13h à 17h.



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 6 février et 6 mars**, 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



« Ils ne savaient pas que c'était impossible, alors ils l'ont fait. »

Mark Twain

Information générale

Maillon Témiscouata

Vous avez besoin d'information ou vous avez besoin d'une ressource d'aide et vous ne savez pas où vous adresser?

Le répertoire des ressources du Témiscouata vous donne accès aux services disponibles sur le territoire.

Vous avez de la difficulté à utiliser votre répertoire ou vous l'avez égaré?

Un citoyen-Maillon peut vous aider dans votre recherche d'information. Vous le reconnaîtrez lorsqu'il portera son macaron identifiant.

Disponible au bureau municipal.

Source : mrctemiscouata.qc.ca/maillon-temiscouata

