

## 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



### Les Serres de L'AVENIR

Jean-Guy, Dany et Diane Ouellet  
propriétaires

418 854-1252

512, chemin Principal  
Saint-Elzéar, Qc G0L 2W0



#### PRODUITS MAISON:

herbes salées, concombres glacés, betteraves sucrées,  
ketchup vert, ketchup rouge et confiture de prunes.

Fleurs annuelles et vivaces • Arbres et arbustes  
Sirop d'érable (à la chaudière) • Framboises à vendre toute la saison  
Légumes de jardin ou en serre à vendre tout l'été et l'automne

- Scierie mobile •
- Bois de construction et de chauffage •

✓ 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 février- mars, j'aimerais avoir vos textes pour le 22 janvier. Merci

### Décembre 2017

D	L	M	M	J	V	S
					1	2
3	4 19h15 Conseil municipal	5 Ordures Biblio. 19h - 20h	6	7	8 Goûter des comités	9
10 Frénésie de Noël	11	12 Recyclage Biblio. 19h - 20h	13	14	15	16
17	18	19 Ordures Biblio. 19h - 20h	20	21	22 Solstice d'hiver	23
24 Messe de Noël Réveillon du jour de l'an	25 Noël	26 Recyclage Biblio. 19h - 20h	27	28	29	30

### Janvier 2018

D	L	M	M	J	V	S
	1 Jour de l'an	2 Ordures	3	4	5	6
7	8 19h15 Conseil municipal	9 Recyclage Biblio. 19h - 20h	10	11	12	13
14	15	16 Ordures Biblio. 19h - 20h	17	18	19	20
21	22	23 Recyclage Biblio. 19h - 20h	24	25	26	27
28	29	30 Ordures Biblio. 19h - 20h	31			

## Saint-Elzéar D'un rang à l'autre...



Le journal qui suit les saisons!

### Brunch de L'Action de Grâce!

Le Bruch de l'Action de Grâces fut un succès : 88 personnes ont dégusté le repas apprêté et servi par des bénévoles. Un grand merci à tous les gens qui ont aussi préparé la salle, fourni les desserts et donné de leur temps durant 3 jours et même plus.

L'encanteur, M. Réjean Deschênes a encore " fait des miracles " : une tarte au sucre s'est vendue 80\$ et les pains de ménage 20\$ chacun. Tout le monde a bien ri de voir les acheteurs se démener pour obtenir l'objet de leur convoitise.

C'est encourageant pour un organisme de voir une telle réussite : merci aux commanditaires et aux participants. Grâce à vous tous, nous pouvons vous dire : à l'an prochain.

Club des 50 ans et plus, pour plus d'information: Thérèse Sirois, 418 854-5690

### Ces mois-ci !

✓ - Club 50 ans et plus  
- Comité Renaissance  
- Trucs et Astuces  
P. 2

✓ - Bibliothèque  
- Comité des loisirs  
- Politique MADA  
P. 3

✓ - Services Bénévoles  
- Joyeux temps des fêtes  
P. 4

✓ - Conseil de la Fabrique  
- Information générale  
- Félicitations  
P. 5

✓ - Agent de développement  
- Chargée de projet  
- Commerce  
- Calendrier  
P. 6



## Trucs et Astuces



### CETTE TECHNIQUE DE RESPIRATION VOUS PLONGERA DANS LE SOMMEIL EN QUELQUES MINUTES SEULEMENT!

Les problèmes de sommeil sont nombreux et varient selon les personnes : problème à s'endormir, problème à rester endormi, réveils fréquents, réveil trop tôt...

Si votre problème est de rester éveillé parce que vous pensez trop ou que vous êtes trop agité, cette méthode respiratoire mise au point par le Dr Andrew Weill en Arizona ne demande que quelques minutes chaque soir et pourtant elle vous aidera à trouver le sommeil rapidement.

Comment faire? Couchez-vous confortablement pour la nuit puisque vous allez vous endormir rapidement.

Placez le bout de votre langue sous la voûte du palais et gardez-la à cet endroit pendant les respirations. Expirez à fond jusqu'à ce que votre bouche fasse le même son que si vous étiez à bout de souffle. Fermez la bouche et inhalez lentement par le nez en comptant jusqu'à 4. Retenez votre respiration et comptez jusqu'à 7. Expirez par la bouche, en répétant le son que vous aviez produit la première fois, pendant environ 8 secondes. Inhalez en répétant le cycle encore trois fois. Quand vous aurez fait 4 fois ce cycle de respirations, vous ne pourrez pas résister à votre envie de dormir!

Source : [trucsetbricolages.com/trucs-et-astuces/](http://trucsetbricolages.com/trucs-et-astuces/)

## Comité de la Renaissance

La « soirée du chevreuil » a été un très grand succès. Un grand MERCI aux participants, aux commanditaires et aux bénévoles.

Voici les gagnants 2017:

1er : Forfait de pêche 3 jours, Pourvoirie Poulin de Courval (700\$) : Éric Thibault

2ème : Cerf roux : Gérard Boisclair

3ème : Excursion de pêche Lac Témiscouata : Ghislain Michaud

4ème : Marché Richelieu : Jean-Guy Gagnon

5ème : J.-A. St-Pierre : Jacques Cyr

6ème : Épicerie chez Nancy : Simon Bossé

7ème : M. Cossette : Daniel Lavoie

8ème: Coin du sport : Vyanne Perron

9ème : Roger A. Pelletier : Rémi Lévesque

10ème : C.A. Sport : Jean-Claude Bourque

11ème : Cabano fleuriste : Claudine Bourque

### Club des 50 ans et plus

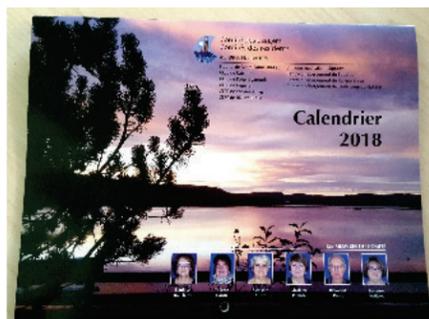


Préparons-nous à l'hiver : les cartes de membre pour 2018 sont en vente. Vous pouvez vous les procurer auprès des membres

du comité : Raymonde Côté, Bertrand Emond, Jean-Rock Deschênes, Louis Deschênes et Gérald Morin.

Les calendriers 2018 du Comité des usagers du CISSS sont à votre disposition à la bibliothèque : beaucoup d'informations sur vos droits et sur les services disponibles pour les soins de santé.

Information :  
Thérèse Sirois  
418 854-5690



## Information générale



Le Centre des femmes du Ô Pays s'adresse à toutes les femmes, de tous les âges et de toutes les conditions. Les services y sont gratuits et confidentiels. Les femmes viennent au Centre pour rechercher de l'information, pour rencontrer d'autres femmes, pour y trouver écoute, support, aide ou par plaisir. Il n'est donc pas nécessaire de subir de la violence conjugale pour venir au Centre des femmes : c'est une ressource communautaire qui permet d'améliorer les conditions de vie de toutes les femmes du territoire.

Vous êtes toujours bienvenue au Centre des femmes. Nous sommes là pour vous. D'ailleurs, il y a quelqu'un pour vous recevoir, jaser avec vous ou prendre un café selon vos besoins. C'est un endroit chaleureux où vous trouverez du soutien, de l'entraide et des moyens pour agir. Vous pouvez aussi bien suivre un atelier, vous impliquer dans une action, participer au conseil d'administration ou simplement venir jaser.

Alors, n'hésitez plus à venir au Centre des femmes même s'il n'y a pas d'activités prévues ce jour-là.

Anonymat et confidentialité assurés

Toute seule, c'est difficile.

Ensemble, tout est possible !

Source : <http://cfopays.org/>

## Conseil de la Fabrique

Pour les intéressés à la bonne marche financière de la fabrique, des élections se tiendront en décembre pour remplacer M. Rosaire Boucher et Mme Brigitte Ouellet, sortants. Pour les offices de Noël, vérifiez le feuillet paroissial disponible un peu partout.

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 le lundi 4 décembre 2017 et lundi le 8 janvier 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](mailto:admin@saintelzear.ca)



✓ "La plus grande découverte de notre génération a été de s'apercevoir qu'un homme peut changer sa vie en modifiant sa façon de penser."

Williams James

## Félicitations à

Jean-François Dubé & Audrey Abbruzese,

aussi à

Tommy Briand & Jade Morin.

C'est avec une très grande joie que nous avons appris la naissance de ces deux petits garçons et nous vous adressons toutes nos félicitations pour ce cadeau de la vie.

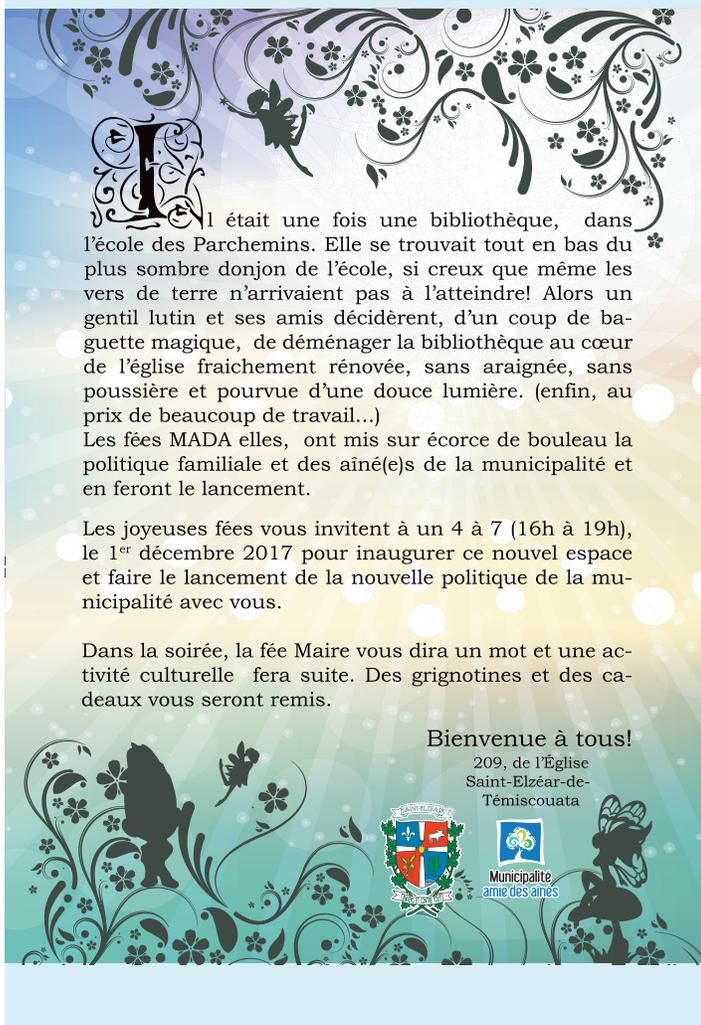
## Bibliothèque

L'inauguration des nouveaux locaux de la bibliothèque se tiendra le vendredi 1er décembre de 16 heures à 19 heures : vous êtes tous invités.

Un grand merci aux personnes qui ont aidé au déménagement des livres : ça prenait de la force et du cœur pour monter tout ça du sous-sol de l'école.

Merci aux participants du concours " Nommez vote biblio! " Nous avons reçu 44 suggestions venant de 11 personnes : un vrai casse-tête pour les juges. Mme Mélissa Caron a suggéré " Au fil des pages" qui a été retenu. Félicitations.

Information : Thérèse Sirois 418 854-5690



**L** était une fois une bibliothèque, dans l'école des Parchemins. Elle se trouvait tout en bas du plus sombre donjon de l'école, si creux que même les vers de terre n'arrivaient pas à l'atteindre! Alors un gentil lutin et ses amis décidèrent, d'un coup de baguette magique, de déménager la bibliothèque au cœur de l'église fraîchement rénovée, sans araignée, sans poussière et pourvue d'une douce lumière. (enfin, au prix de beaucoup de travail...)

Les fées MADA elles, ont mis sur écorce de bouleau la politique familiale et des aîné(e)s de la municipalité et en feront le lancement.

Les joyeuses fées vous invitent à un 4 à 7 (16h à 19h), le 1<sup>er</sup> décembre 2017 pour inaugurer ce nouvel espace et faire le lancement de la nouvelle politique de la municipalité avec vous.

Dans la soirée, la fée Maire vous dira un mot et une activité culturelle fera suite. Des grignotines et des cadeaux vous seront remis.

Bienvenue à tous!  
209, de l'Église  
Saint-Elzéar-de-Témiscouata




## Comité des fêtes et des loisirs

### LA FRÉNÉSIE DE NOËL



La Frénésie de Noël aura lieu le dimanche 10 novembre 2017, dès 14h. Soyez présents pour voir ces beaux petits visages s'illuminer. Le comité est aussi à la préparation du souper de Noël de l'école.

Notez que toutes personnes intéressées à s'impliquer dans le comité sont les bienvenues.



Pour information Marie-Claude 418 854-5654 ou Hélène 418 854-7648.

## Politique familiale et MADA

Vous avez reçu par la poste la semaine dernière la politique familiale.

La municipalité et le comité MADA de Saint-Elzéar-de-Témiscouata a apporté beaucoup de soin et d'énergie dans sa politique familiale et des aînés. Il est indispensable d'accorder une attention particulière aux besoins de nos citoyens.

La politique est un outil permettant de développer un milieu de vie stimulant dans lequel les résidents peuvent poursuivre leur cheminement et s'épanouir.

Cependant, cette démarche n'aura de sens que si tous se sentent concernés. Votre participation fait en sorte que ce plan d'action élaboré par le comité familial et Mada, apporte des solutions adaptées à la réalité globale de notre milieu. C'est toute la famille et la communauté qui en récoltera les bénéfices!

Pour plus d'information ou pour soumettre une idée : Andrée-Anne Caron, 418 854-7690 poste 2

## Services bénévoles de St-Elzéar

Le comité offre toujours des services aux aînés de 65 ans et plus, qui vivent une perte d'autonomie temporaire ou permanente et qui demeurent à leur domicile.

À l'automne dernier, des gens ont vérifié, à l'aide d'un sondage, quels services pourraient les aider à demeurer à domicile encore plus longtemps. Les résultats ont démontré que les gens sont très autonomes et aucun besoin n'est ressorti pour le moment. Merci aux bénévoles qui ont complété le sondage. Merci aux gens d'y avoir répondu !

Donc, si des personnes ont besoin pour aller à leurs rendez-vous médicaux, veuillez communiquer avec : Jacqueline Castonguay au 418-938-0751.

Voici la grille des prix:

Endroit	coût client	Endroit	coût client
St-Louis-du-ha!-ha!	7.00\$	Rivière-du-Loup	27.00\$
St-Honoré	7.00\$	Rimouski	68.00\$
Cabano	1.00\$	Edmundston	41.00\$
Notre-Dame-du-Lac	17.00\$	St-Eleuthère	28.00\$

Pour les hôpitaux de Québec, vous devrez trouver dans votre entourage. Le stationnement est payé par le comité, sous preuve du reçu. Réservez 2 jours à l'avance auprès de la bénévole.

Présidence : Lisette Fortin  
 Vice-présidence : à combler  
 Secrétaire-trésorière : Jacqueline Castonguay  
 Administratrices : Laura Lavoie et Guylaine St-Pierre

MERCI À TOUS LES BÉNÉVOLES !

L'équipe vous souhaite de Joyeuses Fêtes et une belle année 2018 !



Joyeux  
 temps des fêtes!

