

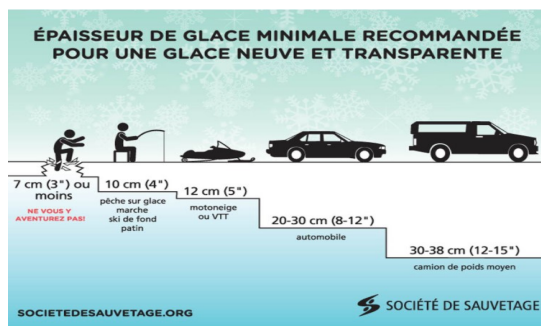


Le printemps semble vouloir s'installer tranquillement!

Ce beau temps peut nous surprendre à tout moment. Il faut redoubler de prudence et rester vigilant sur les lacs et les rivières.

Avant de vous aventurer, voici quelques conseils!

- Examinez l'environnement
- Observez la couleur de la glace
- Vérifiez l'épaisseur de la glace



Voici les actualités du jour

Page 2

- * Ouverture de postes pour étudiants été 2021
- * Comité de renaissance
- * Bibliothèque
- * Fabrique

Page 4

- * Protégeons nos lacs et rivières du myriophylle
- * Bac à compostage à venir dans les municipalités
- * Les diabétiques-amies du K.R.T.B.
- * Horaire des réunions du conseil 2021
- * Publicité - Soulèvement de bâtiments M. Caron inc.

Page 3

- * Attention aux vendeurs de porte à porte
- * Trousse d'urgence
- * Popote roulante (Audrey Abbruzese)
- * Tout le monde gagne à bouger



TU VEUX TRAVAILLER ET T'IMPLIQUER DANS TA MUNICIPALITÉ

- * Deux postes étudiants sont à combler pour cet été.
- * Voici l'occasion rêvée pour toi de découvrir le monde municipal.



Animateur.trice de terrain de jeux.

Description : L'emploi est d'une durée d'environ 7 semaines à 40 heures/semaine et consiste à planifier, organiser et animer diverses activités éducatives et sportives pour un groupe d'âge de 5 à 12 ans.

Exigences : Être responsable, débrouillard.e, autonome, vigilant.e et aimer travailler avec les enfants.



Faire parvenir votre curriculum vitae au plus tard le 10 mai 2021 à Denise Dubé.
Municipalité de Saint-Elzéar-de-Témiscouata
209, rue de l'Église
Saint-Elzéar-de-Témiscouata (Québec)
G0L 2W0

Préposé.e à l'entretien des terrains municipaux.

Description : L'emploi est d'une durée d'environ 10 semaines à 40 heures/semaine. Le travail consiste à faire l'entretien des pelouses et des aménagements paysagers, le débroussaillage au besoin. Procéder aux réparations mineures et à l'entretien intérieur et extérieur des bâtiments (peinture, nettoyage, etc.)



Exigences : Être responsable, débrouillard.e, autonome, savoir opérer un tracteur à pelouse, une tondeuse, un taille-bordure, une débroussailleuse et savoir peindre.

Faire parvenir votre curriculum vitae au plus tard le 10 mai 2021 à Denise Dubé.
Municipalité de Saint-Elzéar de Témiscouata
209, rue de l'Église
Saint-Elzéar-de-Témiscouata (québec)
G0L 2W0

LE COMITÉ DE LA RENAISSANCE



Ce comité est mandaté pour souligner, féliciter les nouveaux propriétaires de la municipalité. De plus, le comité appuie financièrement les sorties scolaires et remet une contribution aux parents qui inscrivent leurs enfants à l'école C-Fier!!

Voici le détail des sommes versées par le comité de renaissance.
Une magnifique somme de 3 775.00 \$ a été distribuée.

<u>8-Nouveaux propriétaires</u>	2018-2019 (1 000.00 \$)
	2019-2020 (600.00 \$)
<u>Inscription scolaire 2020</u>	19 enfants (1 900.00 \$)
<u>Repas de Noël (C-Fier)</u>	2020 (275.00 \$)

Quel beau geste de générosité et de solidarité ce comité apporte à notre municipalité! Mille fois bravo pour votre bon travail.

BIBLIOTHÈQUE MUNICIPALE

Nous vous informons que la bibliothèque est ouverte tous les mardis soir de 19 h à 20 h. Le respect des règles en zone orange reste en vigueur jusqu'à nouvel ordre.

Au plaisir de vous servir!

FABRIQUE DE SAINT-ELZÉAR

- La personne responsable pour un baptistère ou un certificat de confirmation est **Mme Thérèse Sirois**. Vous pouvez la rejoindre au numéro de téléphone suivant : **(418) 893-1207**.
- Pour tous ceux qui désirent faire brûler une lampe sanctuaire vous pouvez vous adresser à **Mme Léona Morin** au **(418) 854-5881** ou bien venir directement à la municipalité, nous acheminerons vos demandes à la personne concernée.



Le porte à porte!!

La fraude peut toucher tout le monde.

Restons vigilants et prudents à tout moment!

Attention aux entreprises qui désirent vous vendre des systèmes de communication, assurez-vous d'être bien informés avant de faire votre acquisition!



Je me présente: je suis Audrey Abbruzzese et je demeure dans cette belle petite municipalité de Saint-Elzéar-de-Témiscouata sur la route de la Montagne, depuis 2013.

Je me suis lancée en novembre dernier dans une toute nouvelle petite entreprise que je suis fière de vous présenter: « Du prêt-à-manger fait maison ». Ma devise est d'élaborer des petits plats qui vous mettront l'eau à la bouche et vous feront sauver des heures de cuisine à la maison les soirs de la semaine.

De plus, dernièrement, j'ai pensé m'impliquer dans la municipalité en apportant une aide à nos aînés dans la paroisse. J'aimerais ajouter à ma belle entreprise en pleine expansion, un ancien service que la municipalité avait dans le passé,

«La papote roulante».

Avant de me lancer dans ce beau projet, je dois dans un premier temps savoir s'il y a encore un besoin pour les gens de la municipalité. Donc, je vous demande, afin de réinstaller ce service, de me faire parvenir votre intérêt. Un menu spécialement adapté à la qualité des aînés vous serait livré une à deux fois par semaine. Tout dépend de l'offre et de la demande.

Pour ceux qui désirent se manifester, vous pouvez m'appeler au (418) 714-1662. Il me fera plaisir de vous expliquer mon concept!

Voilà un beau projet qui saura promouvoir et favoriser le bien-être de notre municipalité!

ORGANISATION DES SECOURS DANS MON ENTREPRISE

Avoir du matériel de 1^{er} secours

La présence de trousses de secours est obligatoire. Leur contenu doit être adapté à la nature des risques de votre entreprise et leur nombre, aux différents lieux d'intervention. Elle doit être facilement accessible et clairement indiquée. Un téléphone d'urgence doit être installé à proximité.

Par exemple, elle peut contenir :

- Une couverture de survie
- Des gants en vinyle à usage unique
- Du gel hydro-alcoolique
- Un écran facial pour le bouche-à-bouche
- Un désinfectant incolore
- Des compresses stériles
- Des pansements adhésifs
- Un rouleau sparadrap
- Des bandes extensibles
- Des ciseaux à bouts ronds
- Des sachets Unitulle pour les brûlures
- Un sérum physiologique (en unidose)
- Une pommade ou «bombe de froid» pour les coups...



Son contenu doit être vérifié périodiquement.

Attention ! Elle ne doit pas contenir de médicaments (ex: aspirine...) pour éviter toute erreur d'administration ou d'éventuels accidents allergiques. Consultez le médecin du travail pour fixer avec lui le contenu de vos trousses de secours



BON À SAVOIR

N'oubliez pas de prévoir une trousse de secours ainsi que les numéros de téléphone d'urgence dans chaque camion !

950 x 1446

Tout le monde gagne à bouger ...



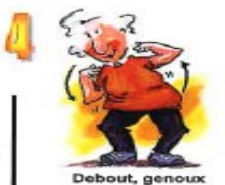
1 Tourner la tête à droite, puis à gauche. 5 fois



2 Marcher sur place de 2 à 5 minutes



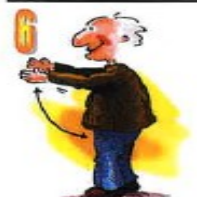
3 Assis, faire de grands cercles, un bras à la fois :
A- à la verticale (5 à 15 répétitions)
B- à l'horizontale (5 à 15 répétitions)



4 Debout, genoux légèrement fléchis, fléchir le tronc vers la droite puis la gauche. 5 à 10 répétitions



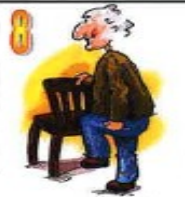
5 Bras le long du corps, fléchir les 2 avant-bras. Garder les coudes près du corps. 10 à 15 fois



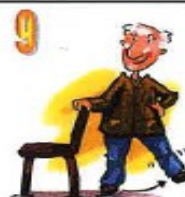
6 Bras allongés, lever les 2 bras devant soi jusqu'à la hauteur des épaules. Revenir à la position de départ. 10 à 15 répétitions



7 Assis sur une chaise appuyée contre un mur, s'asseoir et se lever lentement. 5 à 15 fois
N.B. : au début, pour faciliter l'exercice, placer un coussin ou un bolle réplique sur la chaise



8 Debout, fléchir un genou à 90° et maintenir cette position quelques secondes. Alterner. 5 à 15 répétitions.



9 Debout, pieds joints :
1. Elever la jambe droite latéralement. 5 à 15 fois
2. Faire ensuite l'exercice avec la jambe gauche 5 à 15 fois



10 Debout, mains en appui sur un mur, placer un pied derrière tout en maintenant le talon au sol pour étirer le mollet. Les orteils doivent pointer vers le mur. Maintenir la position quelques secondes et alterner. Répéter l'exercice trois fois pour chaque jambe

Allo! Viens découvrir avec moi cette plante exotique envahissante et ce que tu peux faire pour prévenir sa propagation dans les lacs et les rivières que tu visites.

Le **MYRIOPHYLLE À ÉPIS** est une plante aquatique exotique envahissante vivace qui se répand rapidement dans les lacs en Estrie. Près de 42% des lacs en Estrie seraient affectés par cette plante. Ses tiges sont enracinées dans le substrat (sédiments) et peuvent mesurer jusqu'à 6 mètres. Près de la surface de l'eau, elles se ramifient et peuvent poursuivre leur croissance horizontalement, formant une canopée dense à la surface de l'eau.

Comment est introduite le myriophylle à épis?

Comme la plupart des plantes envahissantes, le myriophylle à épis est introduit par la navigation de plaisance ou de pêche et par des animaux de compagnie.

Que faire pour protéger nos lacs?

Prévenir l'introduction du myriophylle à épis et autres espèces envahissantes est le meilleur, sinon le seul moyen efficace. Une fois l'espèce introduite, il est généralement difficile et coûteux de la contrôler (www.bibitres.org).

Alors, riverains, plaisancier ou pêcheur, ne traînez pas vos bibittes de lac en lac !

Assurez-vous que votre embarcation (bateau, moto marine, canot, voilier, planche, kayak....) ne transporte pas d'espèces exotiques envahissantes.

Des gestes simples peuvent faire une différence ...

SI VOUS UTILISEZ UNE EMBARCATIION ET LORSQUE VOUS QUITTEZ UN PLAN D'EAU :

1. Inspectez votre embarcation, remorque et tout le matériel utilisé avant et après la pêche ou la navigation.
2. Enlevez-y la boue et retirez les végétaux, poissons et autres résidus visibles. Jetez-les, loin du plan d'eau. Portez attention à la cale, à la coque, au moteur et au vivier.
3. Videz l'eau de la cale, du moteur et du vivier, loin du plan d'eau.
4. Nettoyez à l'eau chaude (40 ° C et plus / savonneuse), à haute pression ou laissez sécher au moins 5 jours l'embarcation, la remorque et le matériel qui ont été en contact avec l'eau. Faites tremper au besoin les semelles de bottes de pêche ou tout autre matériau absorbant pendant 35 minutes dans une eau à 45°
5. Répétez l'opération chaque fois que vous vous déplacez d'un plan d'eau à un autre.



NOUVEAU À VENIR

Compost!

Ce qui vient de la terre retourne à la terre...



RÉSIDUS ORGANIQUES

D'ici 2022, l'ensemble des municipalités du Québec devront récupérer leurs résidus de table et leurs déchets verts (feuilles, gazon, etc.) Ces matières, qu'on appelle les résidus organiques, ne pourront plus être enfouis avec les déchets.

La RIDT se penche actuellement sur une formule de collecte des matières organiques qui sera adaptée à la réalité de notre territoire et de notre population. Étant donné l'étendue du territoire témiscouatain, il n'est pas envisagé d'instaurer un troisième circuit de collecte dans un bac à compost. En effet, cela augmenterait considérablement le nombre de kilomètres parcourus par les camions, ainsi que le coût et la quantité de gaz à effet de serre produit.

La RIDT envisage plutôt une solution de traitement in situ (compostage domestique) et/ou d'apport volontaire à différents endroits dans chaque municipalité.

Dans un avenir rapproché vous serez informés au fur et à mesure des développements de ce projet et de comment faire le compostage.

En attendant, pour toute question ou suggestion, n'hésitez pas à contacter l'équipe de la RIDT.



Merci de porter attention à ce message!!

Juste prendre le temps pour vous revenir et rappeler l'importance d'agir ici (au K.R.T.B.) pour être en réponse à la population de chez nous.

Plus que jamais, **Les Diabétiques-Amis du K.R.T.B.**, nous sommes et voulons être un organisme de proximité c'est-à-dire :

- Répondre plus adéquatement aux besoins de nos membres. (Tous aspects confondus)
- Prendre en charge des éléments d'accompagnements, de formation, d'information, de support et d'aide; directement à nos membres.
- Maximiser nos liens avec les partenaires du milieu pour une plus grande offre de services.
- Notre priorité : Nos membres et le support direct aux membres à la mission d'ici.

Merci de faire le lien avec **Les Diabétiques-Amis du K.R.T.B.**

- Par votre carte d'Adhésion
- Par vos demandes et l'expression de vos besoins spécifiques comme diabétiques.

Votre engagement à la mission ici, doit passer par votre adhésion avec nous pour que l'on continue à vous assurer : présence, support, référence, et une reconnaissance assurée. Pensons ici, avant de penser ailleurs.

Je vous rappelle que notre force ici sera avant tout, notre capacité à agir ensemble et dans le respect des gens d'ici.

Faisons-nous un devoir de nous engager pour nous, pour notre Association et notre région car notre force de base c'est d'être et d'agir ensemble.

Au plaisir de vous servir, de vous supporter et d'être avec vous dans la mission que porte l'Association "**Les Diabétiques-Amis du K.R.T.B.**"

Diabétiquement vôtre dans l'engagement.

Noël Thériault, Président
LES DIABÉTIQUES-AMIS DU KRTB

Voici l'horaire des réunions de conseil 2021

Janvier	Février	Mars	Avril
1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30
Mai	Juin	Juillet	Août
1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31
Septembre	Octobre	Novembre	Décembre
1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31

Soulèvement de bâtiments
M. Caron inc.

SPÉCIALITÉ
SOULÈVEMENT, DÉPLACEMENT
ET RÉINSTALLATION DE BÂTIMENTS

Michel Caron
Propriétaire
michelcaron0080@hotmail.com
222, chemin Principal
Saint-Elzéar G0L 2W0

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