

Quoi faire en automne

Tourisme Témiscouata

ESCAPADE AUTOMNALE AU TÉMISCOUATA : COULEURS, CULTURE ET SAVEURS!

Avec ses nombreuses érablières, l'automne amène une magnifique flambée des couleurs dans les forêts du Témiscouata. Les routes secondaires sinueuses offrent des paysages saisissants! Tourisme Témiscouata propose des activités plein air énergisantes, des découvertes culturelles et des expériences toutes en saveurs.

Activités vivifiantes en nature.

L'automne est une saison agréable pour pratiquer une diversité d'activités plein air que ce soit pour des randonnées en vélo, à la marche, en VTT, pour une expédition en canot-kayak ou encore une partie de golf dans un décor fabuleux.

Voici quelques idées:

- Le Parc national du Lac-Témiscouata (randonnée pédestre, vélo, canot-kayak, animation et découvertes archéologiques).
- La piste cyclable le Petit Témis reliant Rivière-du-Loup à Edmundston et longeant le majestueux lac Témiscouata.



• Les sentiers pédestres dont le Sentier National au Bas-Saint-Laurent, le Bootlegger et Les Sentiers 3 Frontières à Rivière-Bleue, la boucle pédestre de Saint-Eusèbe, le Mont Pain de Sucre et la Halte lacustre à Lejeune, la butte du bonhomme Blanchet à Saint-Elzéar-de-Témiscouata, le Mont Thompson et la chute à l'Orignal à Saint-Athanase, etc.)

Suite à la page 2

- •Le Centre de villégiature Pohénégamook Santé Plein Air (activités plein air terrestres et nautiques, soins de santé).
- •Le Centre de santé de l'Auberge sur le Lac-Témiscouata (soins de santé et spa nordique).
- •Le Club de golf de la Vallée du Témiscouata et le Club de golf de Pohénégamook.
- •J. Madgin Aviation Récréative pour un vol en aéronef de type pendulaire afin d'admirer le lac Témiscouata et les alentours.

Idées de sorties cet automne :

- •Le Cinéma Dégelis;
- •Les spectacles du Comité culturel Les 4 scènes;
- •La programmation du BeauLieu Culturel du Témiscouata (5 à 7, expositions, etc.);
- •La Vieille Gare de Rivière-Bleue et son musée (jusqu'à l'Action de Grâce);
- •La Galerie d'art Florence Dionne (jusqu'à l'Action de Grâce);
- •Le Festival du pointu à Saint-Juste-du-Lac (9 au 24 octobre).

Pour connaître tous les détails des activités, des attraits, des événements à venir, visitez le site www.tourismetemiscouata.qc.ca.

Verger Patrimonial du Témiscouata

Profitez-en pour faire le plein de pommes au Verger Patrimonial du Témiscouata .

Selon les conditions météo et l'avancement des saisons, les gens de partout peuvent profiter de ce beau lieu tout en récoltant des pommes. Bien entendu, c'est Dame nature qui mène le bal et qui décide si les dates d'ouverture au public seront respectées.

De la fête du Travail à l'Action de Grâces, la vente de pommes au verger et l'autocueillette se font les mardis, mercredis, samedis et dimanches de 13h à 16h. Il est également possible de faire provision de produits locaux au Kiosque Fermier les jeudis de 15h3o à 18h3o. Surveillez la page Facebook : https://www.facebook.com/Verger-Patrimonial-du-Témiscouata-114886809145588



Conseil municipal

Les prochaines réunions du Conseil municipal auront lieu le lundi 4 octobre et lundi le 1er novembre 2021 à la bibliothèque dès 19h.



Bienvenue à tous!

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

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

Bureau municipal

Prenez note que le bureau municipal sera ouvert le vendredi 1er octobre 2021, de 9 h oo à 16 h 30 de façon continue pour permettre aux citoyens de poser





leur candidature aux élections municipales.

Le bureau municipal sera fermé pour l'Action de Grâce le lundi 11 octobre.

Abris temporaires

Les abris d'hiver sont autorisés pendant la période du 1^{er} octobre au 1^{er} mai suivant. Ils doivent être installés à une distance minimale de 1.5 mètre d'une ligne avant de terrain ou d'une borne fontaine.



Bibliothèque

Saviez-vous que vous pouvez également consulter la liste des livres disponibles à Saint-Elzéar sur le site web de Réseau Biblio BSL? Vous pouvez également emprunter des livres numériques et faire vos réservations de livres papier sur le site web https://www.reseaubibliobsl.gc.ca/

Vous aurez besoin de votre numéro d'usage et de votre nip à 4 chiffres.

Si vous préférez feuilleter un livre papier, voici les heures d'ouverture pour les mois d'octobre et novembre. Pour toute question, appelez au 418-854-7690 poste 4



Horaire de la bibliothèque-octobre/novembre		
Date	Heure	Bénévoles
5 octobre	19h00	Colette et Sylvie
12 octobre	13h30	Colette
19 octobre	19h00	Isabelle et Josée
26 octobre	13h30	Thérèse
2 novembre	19h00	Colette
9 novembre	13h30	Thérèse
16 novembre	19h00	Isabelle
23 novembre	13h30	Colette
30 novembre	19h00	Colette et Sylvie



Les membres du comité de pilotage de la politique familiale et des aînés lancent un concours photo.

Le but est d'amasser une banque d'image de Saint-Elzéar pour utilisation dans le plan d'action de la politique, sur le site web de la municipalité, sur Facebook et sur les divers sites web où il y a représentation de Saint-Elzéar. Les citoyens peuvent participer à ce concours jusqu'au 31 août 2022. De petits rappels seront faits périodiquement.

Les critères pour participer au concours sont:

- Les participants doivent être citoyen de Saint-Elzéar
- Les participants mineurs doivent avoir une autorisation écrite des représentants légaux
- Les photos doivent être numériques de format JPEG avec d'un poids supérieur à 1 MO et de résolution d'image de 300 DPI et envoyées par courriel ou WeTransfer (site gratuit qui permet d'envoyer jusqu'à 2 Go)
- Chaque participant s'engage à envoyer uniquement des photographies dont il est l'auteur et dont il accepte de céder les droits à la municipalité.
- Les photos doivent être prises à l'intérieur des dates du concours.
- Chaque photo doit être accompagnée de la catégorie et du lieu où elle a été prise

Les catégories sont:

- Paysages (nature seulement)
- Familles (2 personnes et plus dont au moins une personne est citoyenne de Saint-Elzéar)
- Activités sociales et culturelles (dans la municipalité)
- Sports
- Saisons (les photos peuvent inclure des gens)

Prix:

- Prix de l'image sélectionnée pour le plan d'action de la politique familiale et des aînés: 100\$ (1)
- Prix de l'image sélectionnée dans chacune des catégories: 30\$ (5)
- Prix de de participation: 20\$ (3)

Pour plus d'information: 418-854-7690 #2

PARTICIPE

Semaine de la prévention incendie du 3 au 9 octobre 2021



Prévention des incendies

LE PREMIER RESPONSABLE C'EST TOI!

10 CONSEILS POUR PRÉVENIR LES INCENDIES



AVERTISSEUR DE FUMÉE

- Installez un avertisseur de fumée par étage, y compris au sous-sol.
- Préférez un modèle à cellule photoélectrique qui déclenche moins d'alarmes inutiles.
- · Changez-le selon la date de remplacement indiquée sur le boîtier par le fabricant.



- Repérez deux issues possibles.
- · Identifiez un point de rassemblement situé à l'extérieur et avisez tous les occupants de la résidence.
- Répétez les gestes à poser lors d'une évacuation en cas d'incendie avec tous les occupants.



COMMENT ÉVACUER VOTRE RÉSIDENCE

- · Fermez les portes derrière vous pour empêcher la propagation des flammes et de la fumée dans les autres pièces ou dans les autres logements.
- Composez le 9-1-1 une fois à l'extérieur de votre domicile.



ARTICLES DE FUMEUR

- Ne jetez pas de mégots dans les pots de fleurs ou sur le paillis.
- Déposez les mégots dans un contenant métallique.



 Éloignez les rideaux et les meubles à au moins 10 cm des radiateurs ou des plinthes électriques ou de toute autre source de chaleur.



- Confiez l'installation électrique de votre domicile à un maître électricien.
- Utilisez des appareils électriques homologués au Canada et portant les sigles CSA et ULC.





MONOXYDE DE CARBONE

- Installez un avertisseur de monoxyde de carbone si vous avez un garagé attenant à votre domicile ou si vous utilisez des appareils de chauffage ou de cuisson non électriques.
- Suivez les normes du fabricant pour l'installation de votre avertisseur de monoxyde de carbone.



PRÉVENIR LES FEUX

- Surveillez constamment les aliments qui cuisent et utilisez une minuterie.
- Ne chauffez jamais d'huile dans un chaudron pour faire de la friture, peu importe le type de chaudron; utilisez une friteuse thermostatique.



RAMONAGE DES CHEMINÉES

Confiez l'inspection et le ramonage de votre cheminée à un expert, une fois par année, avant la période du chauffage. Ce conseil est également de mise pour les tuyaux d'évacuation des foyers à granules.



- Laissez refroidir les cendres chaudes à l'extérieur dans un contenant métallique muni d'un couvercle également en métal.
- · Attendez au moins sept jours avant de les transvider dans le bac à déchets.

En collaboration avec votre service de sécurité incendie

Québec.ca/prevention-incendies





Semaine de la prévention des incendies suite



Le prochain changement d'heure aura lieu cet automne, dans la nuit du 6 au 7 novembre 2021. Nous reculerons alors d'une heure et nous reviendrons à l'heure normale de l'Est (heure de l'hiver). Profitez-en pour vérifier votre avertisseur de fumée!! Vérifiez la capacité de l'ap-



pareil à détecter la fumée en éteignant une chandelle près de l'avertisseur de fumée. S'il est relié à une centrale, vérifiez si le signal a été émis.

Ramonage de cheminée

Pourquoi dois-je ramoner ma cheminée?

Chaque bûche brûlée laisse des traces de suie et de goudron d'où la création de créosote (formée par la con-



densation de gouttelettes de goudron sur les parois). Le Code national de prévention des incendies du Canada précise qu'une accumulation de plus de 3mm (1/8 po) de créosote ou de particules de suie sur les parois d'une cheminée représente un risque potentiel d'incendie. Le ramonage sert donc à nettoyer la cheminée afin de lui permettre de bien faire son travail: évacuer les gaz et la fumée.

Le ramonage est nécessaire tous les ans, que vous utilisiez du bois sec ou non. Le bois sec produit aussi de la créosote. Choisissez bien vos essences de bois pour avoir l'effet escompté. Les bois durs et denses comme l'érable et le chêne ont une bonne valeur calorifique alors que d'autres sont moins performants, mais font l'affaire pour les journées moins froides du printemps et de l'automne.

Si vous avez besoin d'un service de ramonage, vous pouvez contacter Sylvain Lebrun au 418-899-1651

Si vous voulez offrir vos services de ramonage pour les citoyens de Saint-Elzéar, veuillez donner votre nom au 418-854-7690 poste 2 ou par courriel à info@saintelzéar.ca pour diffusion sur notre site web et Facebook.

Marche à pied

À pied, soyez visible! Quand vous marchez sous la pluie, sous la neige ou à la noirceur, vous risquez de vous faire heurter par un véhicule parce que les conducteurs vous voient moins bien. La solution? Soyez visible et prévisible!

Soyez visible

Portez des vêtements voyants ou munis de bandes réfléchissantes. Vous pouvez également ajouter un accessoire réfléchissant, comme un brassard.

Et puisque les phares des véhicules éclairent surtout le bas du corps, portez-le aux jambes ou aux chevilles.

Marchez sur le trottoir

C'est obligatoire! S'il n'y a pas de trottoir, marchez sur le bord de la chaussée, idéalement face à la circulation afin de voir venir les véhicules.

Traversez aux bons endroits

Traversez aux intersections ou aux passages pour piétons, en respectant les feux pour piétons ou les feux de circulation.

Les conducteurs s'attendent à vous croiser aux intersections et à vous voir marcher sur les trottoirs ou sur le bord de la chaussée. En étant visible et prévisible, vous serez plus en sécurité.

Société de l'assurance

Pour plusieurs adeptes du plein air, l'automne est la saison idéale pour la promenade en forêt. Cependant, c'est aussi le temps de la chasse. Randonneurs et chasseurs doivent donc se partager la forêt. La cohabitation civilisée entre promeneur et chasseur est de mise.



Au Québec, en vertu de la Loi sur la conservation et la mise en valeur de la faune, personne ne peut faire obstacle à un chasseur. L'inverse est aussi vrai. Le mot d'ordre à respecter est donc le suivant : tous les utilisateurs du territoire doivent pouvoir jouir des espaces verts. C'est une question de bon sens.

Les promeneurs, jogqeurs, cueilleurs de champignons, vététistes et écuyers doivent redoubler de vigilance. Durant la chasse, il est vrai que se promener ou pratiquer un loisir en forêt peut présenter un risque si l'on ne prend pas quelques précautions. La période la plus à risque est entre le 25 septembre et le 25 novembre.

Respectez les territoires de chasse. Ils sont souvent indiqués par une affiche « Chasseurs à l'affût ».

Restez sur les sentiers. Choisissez de préférence les plus fréquentés, ceux qui sont clairsemés et ceux balisés.

Rendez-vous le plus visible possible : portez des couleurs claires et vives. Le mieux est même de s'équiper d'un dossard orange fluorescent.

Circulez en forêt durant le jour, entre 9 h et 16 h. Les chasseurs sont davantage actifs au lever et à la tombée du jour. Évitez les temps de pluie et de brouillard, car la visibilité est beaucoup moins bonne.

Si vous faites un jogging en forêt, bannissez les écouteurs ou oreillettes qui vous isolent des bruits extérieurs.

Lors d'une rencontre avec un chasseur, adoptez une attitude de courtoisie.

Si vous entendez des coups de feu, parlez pour signifier votre présence.

Voilà des consignes de sécurité qui peuvent réduire les risques d'accident.





Recette-Velouté de citrouille

Ingrédients:

- 1 lb de citrouille
- 2 c. à soupe d'huile d'olive
- 1.5 litre de bouillon de poulet ou de légumes
- 1 pincée de muscade
- 1 pincée de sel
- 1 pincée de poivre
- 1 jaune d'œuf (facultatif)
- 1/2 tasse de crème fraîche

Étapes de préparation:

Préparation : 25min > Cuisson : 25min > Prêt en : 50min

Préchauffer le four à 350°F (180°C).

Retirer la peau, les graines et les fibres de la citrouille. La couper en morceaux de 1 pouce. Les mettre dans un plat allant au four. Arroser avec l'huile d'olive et assaisonner de sel et de poivre. Cuire au four environ 15 minutes.

Verser le bouillon dans une casserole. Ajouter les morceaux de citrouille, la muscade, du sel et du poivre. Bien réchauffer. Retirer du feu et passer le tout au mélangeur électrique.

Délayer le jaune d'œuf dans la crème et ajouter à la soupe. Verser dans une soupière et saupoudrer de fromage. Servir immédiatement.





Au volant de ma santé

AÎNÉS, êtes-vous à risque? La conduite automobile est une activité complexe. En fait, plusieurs exigences sont nécessaires pour l'exercer, comme de : bien connaître les règles de sécurité routière et la signalisation; posséder les habiletés qui permettent d'avoir une bonne technique de conduite, par exemple être capable de manipuler avec facilité tous les mécanismes



de contrôle du véhicule de façon efficace; avoir un bon comportement au volant; être en bonne santé, tant physique que mentale. Par exemple, pour conduire, vous devez : avoir une bonne vision; être capable de bouger avec facilité toutes les parties de votre corps; exécuter des mouvements avec rapidité et efficacité; avoir une bonne mémoire et un bon jugement. Cela implique, entre autres, d'avoir conscience de ses propres capacités et de ses limites, mais aussi d'être capable d'analyser ce qui se passe autour de soi. 3 Pour bien conduire, vous devez remplir toutes ces exigences. Sinon, comme titulaire de permis de conduire, vous pouvez mettre en danger votre sécurité et celle des autres usagers de la route. Lorsqu'il y a un risque possible, vous ne pouvez plus conserver le privilège de conduire.

Faites le point. Malgré toutes vos bonnes habitudes, votre état de santé peut vous obliger, un jour ou l'autre, à arrêter de conduire. Pour certaines personnes, cela survient brusquement alors que pour d'autres, cela peut se faire de façon progressive. Il ne faut pas hésiter à se poser la question suivante : puis-je encore prendre le volant sans risque de causer un accident pouvant me blesser ou blesser les gens que je croise sur ma route ? Lorsqu'il n'est plus possible de répondre oui à cette question, il faut se tourner vers d'autres solutions pour ses déplacements. Il s'agit d'une décision très difficile à prendre. Le fait d'arrêter de conduire peut entraîner le sentiment de ne plus participer à la vie sociale et d'être isolé. C'est pourquoi il est important de s'y préparer en étudiant toutes les solutions de rechange à la conduite qui s'offrent à vous. Pour plus de détails, consultez le dépliant de la SAAQ sur le site web suivant: https://saaq.gouv.gc.ca/fileadmin/documents/publications/volant-sante.pdf

BONNE ROUTE! ma conduite automobile actualisée... en ligne

L'AQRP vous offre maintenant cette formation en ligne qui a pour but de mettre à jour vos connaissances afin de conduire en sécurité le plus longtemps possible et d'être plus confiant au volant. Elle est adaptée pour tout automobiliste, quel que soit son expérience de conduite ou son niveau d'aisance avec l'utilisation des technologies.

Cette formule, d'environ deux heures, vous permet de suivre la formation à votre rythme, dans le confort de votre foyer. Neuf grands thèmes sont abordés pour une conduite automobile plus sécuritaire, à l'aide de jeux-questionnaires, d'aide-mémoire, de vidéos pour en savoir plus et d'illustrations informatives.

Cette formation est offerte gratuitement aux membres et à 20 \$ seulement pour les non-membres.

Pour vous inscrire:

vous êtes membre, visitez: https://aqrp.zonemembre.ca/

vous êtes non membre, visitez: https://aqrp.zonemembre.ca/Pages/Public/Evenement ou encore par téléphone au 1 800 653-2747, option 4.