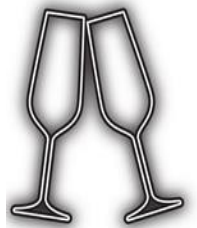




2024

Journal Écho d'Argentenay
Janvier 2024



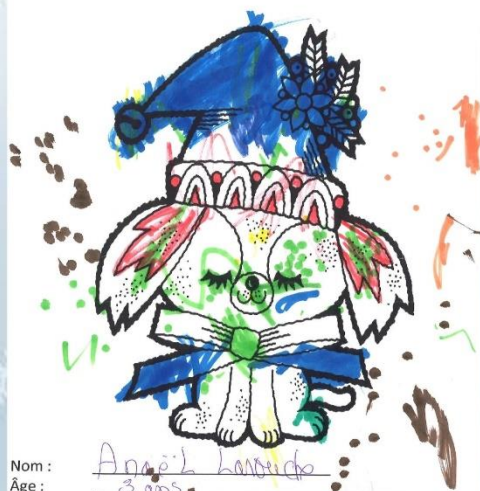
**Nos bureaux sont fermés
du 25 décembre au
07 janvier 2024.**

**Joyeuses Fêtes et
Bonne Année 2024!**



MUNICIPALITÉ DE
ST-EUGÈNE-D'ARGENTEAU

DESSIN À COLORIER



**Félicitations à *Anaël Larouche* pour le
beau Coloriage. Le dessin a été tiré au
sort par *Mme Denise Langevin* !
Elle se méritera une belle surprise
provenant du *Dépanneur J.D.***



Samedi, le 27 janvier 2024

Date à réserver à votre agenda

Carnaval d'hiver



Organisé par les membres de
l'Association des Loisirs et des Sports de St-Eugène.
La programmation de cette journée vous sera dévoilée sur
les **pages Facebook** de la municipalité et de l'Association des
Loisirs au début du mois de janvier 2024.

CANADA
PROVINCE DE QUÉBEC
MRC MARIA-CHAPDELAINE
MUNICIPALITÉ DE ST-EUGÈNE-D'ARGENTENAY

PROCÈS-VERBAL

Séance régulière du conseil municipal

Tenue le 06 novembre 2023

Séance régulière de la municipalité de St-Eugène-d'Argentenay tenue le 06 novembre 2023 à 19:00 à la salle communautaire à laquelle étaient présents le maire M. Gilles Dufour et les conseillers suivants :

M. Dario Perron
Mme Camille Sasseville
Mme Véronique Belley
M. Dany Labrecque
M. Alain Sasseville

Absent : M. Alexandre Dufour

Assiste également à cette séance régulière madame Karine Ouellet, directrice générale / greffière-trésorière.

RÉSOLUTION 2023-11-127

LECTURE ET ADOPTION DE L'ORDRE DU JOUR

Il est proposé, appuyé et résolu unanimement :

QUE l'ordre du jour soit accepté en laissant le varia ouvert pour qu'il y ait possibilité d'y inscrire d'autres éléments jusqu'à l'épuisement dudit ordre du jour.

RÉSOLUTION 2023-11-128

ASSERMENTATION ÉLU PAR ACCLAMATION

M. Dany Labrecque, élu par acclamation a déclaré sous serment en séance publique, le texte ci-après mentionné :

Serment : Je, Dany Labrecque, déclare sous serment que j'exercerai mes fonctions de conseiller avec honnêteté et justice dans le respect de la loi et du Code d'éthique et de déontologie des élus municipaux de la municipalité de St-Eugène-d'Argentenay et que je m'engage à respecter les règles de ce code applicables après la fin de mon mandat;

Les déclarations faites sont gardées à l'endroit prévu à ces effets.

RÉSOLUTION 2021-11-129

DÉPÔT DES DÉCLARATIONS DES INTÉRÊTS PÉCUNIAIRES DES ÉLUS

Il est proposé, appuyé et résolu unanimement :

QUE conformément aux dispositions de l'article 357 de la Loi sur les élections et les référendums dans les municipalités (L.R.Q., c. E-2.2), tous les membres présents du Conseil déposent leur déclaration d'intérêts pécuniaires.

RÉSOLUTION 2023-11-130

ADOPTION DU PROCÈS-VERBAL DE LA SÉANCE RÉGULIÈRE DU 02 OCTOBRE 2023

Il est proposé, appuyé et résolu unanimement :

QUE les membres du conseil de la municipalité de St-Eugène-d'Argentenay renoncent à la lecture du procès-verbal de la séance régulière du 02 octobre 2023, celui-ci ayant été transmis depuis quelques jours.

RÉSOLUTION 2023-11-131

COMPTES PAYÉS DE OCTOBRE 2023

CONSIDÉRANT QUE la liste des comptes payés du mois d'octobre 2023, telle que déposée aux membres du conseil, totalise un montant de 461 097.90\$;

EN CONSÉQUENCE

Il est proposé, appuyé et résolu unanimement :

QUE le conseil municipal adopte la liste des comptes payés du mois d'octobre 2023, telle que déposée aux membres du conseil, laquelle liste totalise un montant de 461 097.90\$.

COMPTES PAYÉS DE OCTOBRE 2023

Fournisseurs	Montant
Total des fournisseurs	452 086.87 \$

SALAIRES PAYÉS DE OCTOBRE 2023

Salaires	Montant
Total des salaires	9 011.03\$

RÉSOLUTION 2023-11-132

NOMINATION DU MAIRE SUPPLÉANT

Il est proposé, appuyé et résolu unanimement :

QUE M. Alain Sasseville soit nommée maire suppléant du 07 novembre au 15 janvier 2024.

RÉSOLUTION 2023-11-133

MANDAT À L'UNION DES MUNICIPALITÉS DU QUÉBEC- ACHAT DE CHLORURE UTILISÉ COMME ABAT-POUSSIÈRE

ATTENDU QUE la Municipalité de St-Eugène-d'Argentenay a reçu une proposition de l'Union des municipalités du Québec (UMQ) de préparer, en son nom et au nom de plusieurs autres municipalités intéressées, un document d'appel d'offres pour un achat regroupé de produits utilisés comme abat-poussière;

ATTENDU QUE les articles 29.9.1 de la Loi sur les cités et villes et 14.7.1 du Code municipal :

- permettent à une organisation municipale de conclure avec l'UMQ une entente ayant pour but l'achat de matériel;
- précisent que les règles d'adjudication des contrats par une municipalité s'appliquent aux contrats accordés en vertu du présent article et que l'UMQ s'engage à respecter ces règles;
- précisent que le présent processus contractuel est assujéti au «Règlement numéro 26 sur la gestion contractuelle de l'UMQ pour ses ententes de regroupement » adopté par le conseil d'administration de l'UMQ;

ATTENDU QUE la proposition de l'UMQ est renouvelée, à chaque appel d'offres du regroupement, sur une base volontaire;

ATTENDU QUE la Municipalité désire participer à cet achat regroupé pour se procurer le chlorure de calcium solide en flocons et/ou le chlorure en solution liquide dans les quantités nécessaires pour ses activités;

EN CONSÉQUENCE :

Il est proposé, appuyé et résolu unanimement :

QUE la Municipalité de St-Eugène-d'Argentenay confirme son adhésion au regroupement d'achats mis en place par l'UMQ pour l'année 2024, potentiellement 2025 et 2026 et confie à l'UMQ le processus d'appel d'offres menant à l'adjudication de contrats d'achats regroupés des produits utilisés comme abat-poussière (chlorure en solution liquide) nécessaires aux activités de la Municipalité;

QUE pour permettre à l'UMQ de préparer son document d'appel d'offres, la Municipalité s'engage à fournir à l'UMQ les types et quantités de produits dont elle aura besoin en remplissant le formulaire d'inscription sur le portail à la date fixée;

QUE la Municipalité confie, à l'UMQ, la responsabilité de l'analyse des soumissions déposées. De ce fait, la Municipalité accepte que le produit à commander et à livrer sera déterminé à la suite de l'analyse comparative des produits définie au document d'appel d'offres;

QUE si l'UMQ adjuge un contrat, la Municipalité s'engage à respecter les termes de ce contrat comme si elle avait contracté directement avec le fournisseur à qui le contrat est adjugé;

QUE la Municipalité s'engage à respecter les termes de ce contrat pour sa durée; soit à la signature de celui-ci au 30 octobre 2024, avec possibilité de le prolonger deux fois, à la discrétion de l'UMQ, soit jusqu'au 30 octobre 2025 puis jusqu'au 30 octobre 2026;

QUE la Municipalité reconnaisse que l'UMQ recevra, directement de l'adjudicataire, à titre de frais de gestion, un pourcentage du montant facturé avant taxes à chacun des participants; ledit taux est précisé dans le document d'appel d'offres;

QU'UN exemplaire de la présente résolution soit transmis à l'Union des municipalités du Québec.

RÉSOLUTION 2023-11-134

ACHAT DE CHLORURE DE CALCIUM POUR L'ANNÉE 2024

ATTENDU QUE les membres du conseil de la municipalité de St-Eugène veulent faire épandre du calcium dans les rangs de la municipalité;

EN CONSÉQUENCE :

Il est proposé, appuyé et résolu unanimement :

QUE la municipalité de St-Eugène-d'Argentenay adhère au regroupement de l'UMQ pour faire l'achat d'environ 30 000 litres de chlorure liquide.

RÉSOLUTION 2023-11-135

ADJUDICATION DU CONTRAT DE DÉNEIGEMENT DE LA STATION DE POMPAGE

CONSIDÉRANT QUE nous avons demandé à M. Jean-Clément Boudreault s'il était encore intéressé à déneiger le stationnement de la station de pompage pour l'hiver 2023-2024;

CONSIDÉRANT QU'il a manifesté son intérêt pour effectuer le contrat aux mêmes conditions que l'an passé;

EN CONSÉQUENCE :

Il est proposé, appuyé et résolu unanimement :

QUE le contrat de déneigement de la station de pompage pour l'hiver 2023-2024 soit renouvelé avec M. Jean-Clément Boudreault pour un montant de 50\$ / chaque fois qu'il ira faire le déneigement;

QUE le conseil municipal mandate le maire et la directrice générale / greffière-trésorière à signer le contrat au nom de la municipalité.

RÉSOLUTION 2023-11-136

RÈGLEMENT N°220-2023 MODIFIANT LE RÈGLEMENT N°164-2016 DÉCRÉTANT L'IMPOSITION D'UNE TAXE AUX FINS DU FINANCEMENT DES CENTRES D'URGENCE 9-1-1.

ATTENDU QU'il y a lieu de modifier le règlement n°164-2016 pour majorer chaque service téléphonique de 0.46\$ prévu dans ce règlement à 0.52\$;

EN CONSÉQUENCE :

Il est proposé, appuyé et résolu unanimement :

QUE le règlement portant le numéro N°220-2023 soit et est adopté tel que rédigé et lu pour valoir comme si ce règlement était ici tout au long et mot à mot reproduit.

RÉSOLUTION 2023-11-137

AVIS DE MOTION

PRÉSENTATION D'UN PROJET DE RÈGLEMENT CONCERNANT LA DÉTERMINATION DU TAUX DE TAXES POUR L'EXERCICE FINANCIER 2024

Il est proposé, appuyé et résolu unanimement :

Madame la conseillère Camille Sasseville donne un avis de motion voulant qu'il soit présenté à une séance ultérieure un règlement portant le numéro 219-2023 afin de déterminer le taux de taxes de la municipalité pour l'exercice financier 2024;

À cette même séance, le projet de règlement a été déposé;

À la séance prévue pour son adoption, il ne sera pas nécessaire d'effectuer une lecture dudit règlement étant donné la demande de dispense de lecture produite par Madame la conseillère Camille Sasseville.

RÉSOLUTION 2023-11-138

SÉANCE SPÉCIALE – ADOPTION DU BUDGET

Il est proposé, appuyé et résolu unanimement :

QUE la date de séance spéciale soit fixée au 01 décembre 2023 à 19h30.

RÉSOLUTION 2023-11-139

OFFRES D'ACHAT – ÉGLISE DE ST-EUGÈNE –D'ARGENTENAY

ATTENDU QUE l'assemblée de fabrique de la paroisse Esprit-Saint des Grandes Rivières requiert une offre d'achat à l'égard de l'église de St-Eugène-d'Argentenay;

ATTENDU QUE la municipalité a témoigné de son intérêt d'acquérir l'église;

ATTENDU QUE le conseil de la fabrique de la paroisse a consenti la vente de l'église à la municipalité de St-Eugène-d'Argentenay au coût de 1\$;

EN CONSÉQUENCE,

Il est proposé, appuyé et résolu unanimement :

QUE les membres du conseil de la municipalité acceptent l'offre d'achat et autorisent M. le maire et la directrice générale/greffière-trésorière à signer cette offre.

RÉSOLUTION 2023-11-140

MARGE DE CRÉDIT

ATTENDU QUE la municipalité de S-Eugène-d'Argentenay a une marge de crédit de 200 000\$;

ATTENDU QUE la municipalité de S-Eugène-d'Argentenay a fait des travaux de remplacement de conduites d'eau sur la rue Principale;

ATTENDU QUE les factures sont à payer suite à ces travaux;

ATTENDU QUE les subventions provenant des programmes de la TECQ 2019-2023 et du PRIMEAU ne sont pas encore reçus;

EN CONSÉQUENCE,

Il est proposé, appuyé et résolu unanimement :

QUE les membres du conseil autorisent M. le maire, Gilles Dufour et la directrice générale, Mme Karine Ouellet à signer les documents requis afin d'augmenter la marge de crédit à 400 000\$.

RÉSOLUTION 2023-11-141

AVIS DE MOTION

RÈGLEMENT N°221-2023 SUR LE DROIT DE PRÉEMPTION

Il est proposé, appuyé et résolu unanimement :

Monsieur le conseiller Alain Sasseville donne un avis de motion voulant qu'il soit présenté à une séance ultérieure un règlement portant le numéro 221-2023 afin de déterminer des endroits dans la municipalité afin d'exercer un droit de préemption sur ces immeubles;

À cette même séance, le projet de règlement a été déposé;

À la séance prévue pour son adoption, il ne sera pas nécessaire d'effectuer une lecture dudit règlement étant donné la demande de dispense de lecture produite par Monsieur le conseiller Alain Sasseville.

RÉSOLUTION 2023-11-142

LEVÉE DE LA SÉANCE

Il est proposé, appuyé et résolu unanimement :

QUE la présente séance soit levée à 19h32.



Gilles Dufour
Maire



Karine Ouellet
Directrice générale / greffière-trésorière



CANADA
PROVINCE DE QUÉBEC
MRC MARIA-CHAPDELAINE
MUNICIPALITÉ DE ST-EUGÈNE-D'ARGENTENAY

AVIS PUBLIC

Est par les présentes donné par le soussigné, Karine Ouellet, directrice générale / secrétaire-trésorière de la susdite municipalité,

CONSIDÉRANT QUE l'article 148 du Code municipal du Québec (ou 319 de la loi sur les cités et villes) prévoit que le conseil doit établir, avant le début de chaque année civile, le calendrier de ses séances ordinaires pour la prochaine année, en fixant le jour et l'heure du début de chacune ;

EN CONSÉQUENCE : il est proposé, appuyé et résolu unanimement :

QUE le calendrier ci-après soit adopté relativement à la tenue d'une séance régulière du conseil municipal, pour 2024, qui se tiendront à la salle communautaire et qui débiteront à 19h00;

Lundi, 15 janvier	Lundi, 06 mai	Vendredi, 04 octobre
Lundi, 06 février	Vendredi, 07 juin	Lundi, 04 novembre
Vendredi, 08 mars	Lundi, 08 juillet	Lundi, 02 décembre
Lundi, 08 avril	Lundi, 09 septembre	

QU'un avis public du contenu du présent calendrier soit publié par la directrice générale / secrétaire-trésorière, conformément à la loi qui régit la municipalité.

DONNÉ à Saint-Eugène-d'Argentenay ce 04ième jour de décembre 2023.



Karine Ouellet
Directrice générale / greffière-trésorière



ufour & Frères Inc.
ENTREPRENEUR GÉNÉRAL
Martin Dufour

Location de machinerie lourde R.B.Q. : 1364-0205-42

132, route Principale, Saint-Eugène-d'Argentenay (Québec) G0W 1B0
Succursale : 103, rue Domtar, Dolbeau-Mistassini

Tél. bur. : 418 276-1478
Télééc. : 418 276-0007
Cell. : 418 218-1478

dufourfreres@hotmail.com



Excavation & Bordures
G. Rousseau

➤ **TÉLÉPHONE** 418 276-6422
CELLULAIRE 418 879-0161

243, RUE PRINCIPALE
Saint-Eugène-d'Argentenay (Québec) G0B 1B0

- Excavation
- Terrassement
- Drain agricole
- Trrière 10 à 16 po

- Aménagement d'entrée résidentielle
- Installation de bordures préfabriquées

- Enfouissement de fil sans tranchée
- Installation de poteaux de clôture & barrières

RÈGLEMENT NUMÉRO 219-2023
POUR DÉTERMINER LES TAUX DE TAXES POUR
L'EXERCICE FINANCIER 2024

.....
ATTENDU qu'un avis de motion du présent règlement a été donné à la séance de ce conseil tenue le 06 novembre 2023;

EN CONSÉQUENCE :

Il est proposé par: M. Dario Perron
appuyé et résolu unanimement que le conseil ordonne et statue par le présent règlement ainsi ce qu'il suit, à savoir :
(n° résolution 2023-12-151)

SECTION I TAXE GÉNÉRALE SUR LA VALEUR FONCIÈRE

ARTICLE 1-1

Qu'une taxe de 1,20 \$ par 100.00 \$ de la valeur portée au rôle d'évaluation, soit imposée et prélevée pour l'année fiscale 2024, sur tout immeuble imposable situé sur le territoire de la municipalité.

SECTION II TARIF POUR LE SERVICE D'AQUEDUC

ARTICLE 2-1

Qu'un tarif annuel de 250.00 \$ soit exigé et prélevé pour l'année fiscale 2024 de tous les usagers du service d'aqueduc ainsi que pour les terrains vagues desservis. Le tarif pour le service d'aqueduc doit, dans tous les cas, être payé par le propriétaire.

<u>CATÉGORIE</u>	<u>UNITÉ</u>
a) Immeuble résidentiel (chaque logement)	1
b) Commerce	1
c) Ferme (par unité animale)	.06

ARTICLE 2-2

Qu'un tarif annuel de 70.00 \$ soit exigé et prélevé pour l'année fiscale 2024 de tous les usagers ayant une piscine. Le tarif pour le service de piscine doit, dans tous les cas, être payé par le propriétaire.

ARTICLE 2-3

Qu'un tarif annuel de 200.00 \$ soit exigé et prélevé pour l'année fiscale 2024 de tous les usagers ayant un terrain vague où le service d'aqueduc passe devant. Le tarif pour les terrains vagues desservis doit, dans tous les cas, être payé par le propriétaire.

SECTION III TARIF POUR LE SERVICE D'ÉGOUT

ARTICLE 3-1

Qu'un tarif annuel de 120.00 \$ soit exigé et prélevé pour l'année fiscale 2024 de tous les usagers du service d'égout. Le tarif pour le service d'égout doit, dans tous les cas, être payé par le propriétaire.

SECTION IV TARIF POUR LES BOUES DE FOSSES SEPTIQUES

ARTICLE 4-1

Afin de pourvoir au paiement de la quote-part dont la municipalité est débitrice pour le service de vidange et de traitement des fosses septiques des résidences isolées situées sur son territoire. Pour l'année fiscale 2024, il est imposé et prélevé par le présent règlement, une tarification annuelle de 72.00\$ pour chaque résidence permanente et de 36.00\$ pour chaque résidence saisonnière visée par ce service. Ce tarif est imposé au propriétaire de l'immeuble et est par conséquent assimilé à une taxe foncière. Le tarif pour les boues de fosses septiques doit, dans tous les cas, être payé par le propriétaire.

SECTION V TARIF POUR LE SERVICE DE COLLECTE ET D'ENFOUISSEMENT DES ORDURES MÉNAGÈRES ET DU SERVICE DE COLLECTE, DE TRANSPORT ET DU TRAITEMENT DES MATIÈRES RECYCLABLES

ARTICLE 5-1

Qu'un tarif annuel de 237.00\$ pour les logements et les propriétés permanentes, qu'un tarif annuel de 118.50 \$ pour les propriétés saisonnières, qu'un tarif annuel de 577.00 \$ pour les industries, commerces et institutions (ICI) et qu'un tarif annuel de 374.00\$ pour les fermes soient exigés et prélevé pour l'année fiscale 2024 de tous les usagers du service de collecte, transport, d'enfouissement des ordures ménagères et de traitement des matières recyclables. Les tarifs pour ces services doivent, dans tous les cas, être payés par le propriétaire.

SECTION VI TAUX D'INTÉRÊT

ARTICLE 6-1

Le taux d'intérêt pour les comptes passés dus à la municipalité de St-Eugène-d'Argentenay est fixé à 15 % pour l'exercice financier 2024.

SECTION VII MODALITÉS DE PAIEMENT

ARTICLE 7-1

Lorsque le total de la taxe foncière dépasse 300.00 \$ pour une unité d'évaluation, ce montant est alors divisible en trois (3) versements, dont le premier versement devient à échéance trente (30) jours après la date d'envoi du compte de taxes, soit en mars, le second versement est exigible en juin et le troisième versement est exigible en septembre 2024.

ARTICLE 7-2

Les prescriptions de l'article 7-1 s'appliquent également aux suppléments de taxes municipales ainsi qu'à toutes taxes exigibles, suite à un ajustement au rôle d'évaluation par certificats d'évaluation sauf que l'échéance du second versement, s'il y a lieu, est postérieur à quatre-vingt-dix (30) jours qui suit la date d'exigibilité du premier versement.

ARTICLE 7-3

Le conseil décrète que lorsqu'un contribuable débiteur est en défaut d'effectuer un versement de ses taxes foncières municipales et de services municipaux, les intérêts sont imposés que sur le versement échu et le délai de prescription commence à courir trente (30) jours après la date d'échéance du versement.

SECTION VIII ENTRÉE EN VIGUEUR

ARTICLE 8-1

Le présent règlement abroge tous les règlements antérieurs en regard du budget des tarifs de compensation.

ARTICLE 8-2

Le présent règlement entrera en vigueur conformément à la loi.

ADOPTÉ à St-Eugène-d'Argentenay, ce 01^e jour de décembre 2023, lors de la séance régulière du conseil de la municipalité de St-Eugène-d'Argentenay.



Gilles Dufour, Maire



Karine Ouellet, Directrice générale- greffière-trésorière

Journal Écho d'Argentenay

Le journal appartient à chacun d'entre nous et tout le monde peut participer à l'élaboration de son contenu. Cela vous donne la possibilité d'offrir vos services, de vendre ou d'acheter des articles.

Les organismes communautaires y présentent leurs activités; les commerçants ont l'opportunité de publiciser leur entreprise. Pour les personnes qui désirent élaborer sur un sujet en particulier, faire des remerciements, participer à une chronique mensuelle, offrir vos souhaits ou autres par le biais du journal n'ont qu'à communiquer au 418 276-1787.

PERSONNES **RECHERCHÉES**

Requalification de notre église

Nous aimerions recruter quelques personnes intéressées à se joindre à un comité de travail afin de recueillir des idées. L'implication à ce comité serait de seulement 4-5 rencontre dans l'année.

*N'hésite pas à
donner ton nom*
418.276.1787



Salon de
Coiffure
M.G.
La Barbrière
615, rue Principale, St-Eugène,
Qc, G0W 1B0
(418) 618-9301



Martine Gauthier

TRANSPORT
M.Y. Caron



418 679-6323
transport.m.y.caron@gmail.com

SERVICE DE RAMONAGE **Rémi Paré**

RAMONAGE DE CHEMINÉE

Nettoyage de conduit de poêle

Inspection

Vidange de gouttières

Déneigement de toiture

Tel : 418-239-0991

Cell: 418-671-0159



Vous vous sentez déprimé après les fêtes?

Comment combattre la dépression saisonnière

La dépression saisonnière est plus fréquente que vous le pensez

Si vous vous sentez un peu déprimé après le Nouvel An, vous n'êtes pas seul. La froideur de la météo et l'obscurité en cette période de l'année peuvent avoir des effets importants sur l'humeur et les perceptions. La dépression saisonnière survient généralement pendant les mois hivernaux et s'estompe au printemps.

Le **trouble affectif saisonnier (TAS)** affecte des millions de Canadiens chaque année. Bien que de nombreuses personnes l'ignorent en croyant à une instabilité émotionnelle, il s'agit d'un problème à prendre au sérieux. La dépression saisonnière peut provoquer beaucoup plus que la mauvaise humeur. Elle peut nuire à votre qualité de vie, à votre rendement au travail et à vos relations amicales et familiales.

La fatigue, une variation soudaine de l'humeur, l'augmentation de la sensibilité, une baisse de la concentration, l'augmentation de l'appétit, la prise de poids et le manque de motivation sont les symptômes courants de la dépression saisonnière. Heureusement, il existe de nombreuses façons de combattre ce type de dépression et de retrouver la bonne humeur.

Comment combattre la déprime après les fêtes

Si vous avez le moral à plat cet hiver, essayez les astuces suivantes pour retrouver votre bonne humeur.

1. **Bouger** : devenir actif et faire de l'exercice régulièrement représente l'un des moyens les plus efficaces de combattre la dépression saisonnière. Fréquenter un centre de conditionnement physique pendant la semaine apporte de nombreux bienfaits pour la santé. En plus de vous sentir mieux, vous améliorerez votre apparence et votre santé. Il s'agit aussi d'une bonne façon de sortir de la maison et de rencontrer de nouvelles personnes.
2. **Organiser des vacances** : partir en vacances sous le soleil du sud pour changer d'air est la façon idéale de chasser les idées noires. Voyager vous permet de prendre une pause de votre routine quotidienne et de vous détendre. Il sera alors difficile de ne pas vous sentir mieux.
3. **Sortir prendre l'air** : même s'il fait froid, sortir à l'extérieur pour respirer de l'air frais et profiter du soleil hivernal contribuera à vous remonter le moral. Lorsque vous êtes à l'intérieur, gardez les stores ouverts et laissez entrer autant de lumière naturelle que possible dans votre maison ou votre espace de travail.
4. **Établissez un horaire et suivez-le** : avoir un horaire au quotidien vous aidera à maintenir le cap et à profiter d'une bonne nuit de sommeil. Les personnes dépressives ont souvent du mal à dormir la nuit. Aller au lit à la même heure chaque soir vous aidera à adopter de bonnes habitudes de sommeil.
5. **Se tenir occupé** : annuler vos rencontres entre amis pour rester seul à la maison ne fera que vous donner plus de temps pour ruminer et broyer du noir. Quand vous avez le moral à plat, essayez de vous tenir occupé, sortez de la maison et entourez-vous. Souvent, échanger avec d'autres personnes aide à surmonter les sentiments négatifs.
6. **Surveillez votre alimentation** : les gens déprimés se tournent souvent vers la nourriture. Les personnes aux prises avec le TAS mangent davantage et ont des envies d'aliments riches en féculents. Une consommation accrue d'aliments peut provoquer un état de léthargie. Efforcez-vous de garder une alimentation équilibrée pour avoir de l'énergie.

Merci Beaucoup Mme Danielle Gaudreault de nous avoir partagé cette succulente recette !

Gâteau Éponge et son Glaçage sucre à la crème

2 œufs

1 tasse sucre

1 tasse farine

1 c à thé poudre à pâte

¼ c. thé sel

1 c. thé vanille

½

1 c. table margarine ou beurre

Chauffer le four à 350 degrés

Battre les œufs jusqu'à consistance épaisse. Ajouter en battant sel, sucre, vanille. Faire chauffer le lait et le beurre jusqu'au point d'ébullition, et incorporer aux œufs en battant. Combiner farine et poudre à pâte et incorporer en battant (mixette). Faire cuire dans un moule carré graissé environ 30 minutes ou un moule rectangulaire pour faire des mokas.



Glaçage

1/3 tasse beurre

1 tasse sucre brun

¼ tasse lait

1 ½ tasse sucre à glacer (ou moins)



Fondre le beurre et ajouter sucre brun. Brasser à l'ébullition. Cuire 2 minutes (pas plus). Ajouter le lait, bien brasser et ramener à l'ébullition. Retirer immédiatement et laisser refroidir un peu. Ensuite ajouter le sucre à glacer un peu à la fois. Bien mélanger. Couvrir galettes ou gâteau.





MESSES ET LAMPES JANVIER 2024



07 Janvier : Roger Harvey par son épouse
Gertrude Sasseville-Arthur Imbeault par Famille Réjean Tremblay
Réal Lavoie par Comité St-Vincent de Paul
Mario Turcotte par Cathy Turcotte

14 Janvier : Adace

21 Janvier : Camil Perron par son épouse
Lionel Bussièrès par ses enfants
Marcel Tremblay par Comité St-Vincent de Paul
Julie Deschênes par Micheline Larou

28 Janvier : Adace

LAMPES DE Janvier 2024

07 Jan : Yvonne Tremblay
14 Jan: Famille Michel Pruneault
21 Jan : Bertrand Tremblay-Johanne Lavoie
28 Jan : Raymond Sauvageau



Mots Cachés

Merci de nous apporter votre réponse avant le **29 janvier 2024**.

Le gagnant se méritera un certificat-cadeau de 20.00\$
au Dépanneur JD ou au Restaurant 4 Saisons.

Bonne Chance !



Nom : _____ Tél : _____

Réponse : _____

MOT DE 13 LETTRES

JEU 8

Portable

A	acné	affermi	assujettir	B	bénin	bovidé	bren	bûcher	C	carie	carrelage	chicon
cisaillement	cobalt	convenable	D	dard	dorure	drosera	E	entreprendre	exalté	F	faste	
G	galhauban	gare	gazage	gélif	gobe	guède	H	hutu	I	indéniable		
K	kappa	kilt	L	lilial	linter	locateur	logé	M	modal	morigéner		
P	ponte	portée	punk	R	regel	rire	rusée	S	salat	sandre	sélect	senne
sinologie	soccer	sonar	soyer	subséquent	T	tonsurer	V	vrille	Y	yèble	Z	zythum

G	R	R	E	T	S	A	F	E	T	P	A	D	E	R	T	C	Y
A	E	E	E	L	L	I	R	V	X	R	O	N	A	C	I	I	E
Z	H	T	L	A	D	O	M	R	E	A	T	N	E	R	N	S	B
A	C	N	G	A	R	E	E	S	E	R	L	L	T	A	D	A	L
G	U	I	O	U	A	I	O	I	E	C	E	T	F	E	E	I	E
E	B	L	B	N	E	R	R	P	R	S	C	F	E	A	N	L	T
F	I	L	E	G	D	D	R	E	M	A	E	O	C	P	I	L	O
E	R	U	R	O	D	E	E	O	E	R	C	O	S	P	A	E	N
L	E	G	E	R	N	E	R	I	M	L	B	Z	S	A	B	M	S
B	O	V	I	D	E	I	G	I	G	A	O	S	Y	K	L	E	U
A	R	P	R	B	G	O	N	A	L	A	O	C	A	T	E	N	R
N	R	E	E	E	L	T	O	T	L	U	L	E	A	N	H	T	E
E	T	N	N	O	P	A	C	S	T	E	E	H	E	T	D	U	R
V	I	E	N	U	O	L	I	U	O	S	R	N	A	R	E	R	M
N	R	I	N	A	R	A	H	B	U	N	N	R	E	U	E	U	E
O	S	K	I	L	T	S	C	R	L	E	A	Y	A	N	B	G	R
C	R	I	T	T	E	J	U	S	S	A	O	R	C	C	O	A	E
T	N	E	U	Q	E	S	B	U	S	S	L	A	I	L	I	L	N

Comités

CLUB ÂGE D'OR HARMONIE

Présidente	Mme Madeleine Perron
Vice-Présidente	Mme Françoise Imbeault
Secrétaire	Mme Claire Perron
Trésorière	Mme Rachel Fortin
Administratrices	Mme Angèle Labrecque Mme Ghislaine Perron Mme Lucette Simard

COMITÉ BÉNÉVOLES

Présidente	Mme Micheline Dufour
Vice-Président	M. Georges -Henri Lavoie
Secrétaire-trésorière	Mme Lucie Guimond
Administratrices	Mme Lisette Gagnon Mme Annick Sauvageau Mme Yvonne Tremblay
Coord. Transport	Mme Lucie Guimond
Transporteurs	Mme Hélène Boudreault Mme Jeanine Caouette M. Laurent Côté M. Normand Labeaume M. Alain Sasseville Mme Lisette Sauvageau

COMITÉ ST-VINCENT-DE-PAUL

Présidente	Mme Françoise Imbeault
Vice-présidente	Mme Emilienne Bouchard
Trésorière	Mme Jeanne Bouchard
Secrétaire	Mme Léona Lavoie
Directrices	Mme Lise Doucet Mme Françoise Gauthier Mme Yvonne Tremblay

COMPTOIR VESTIMENTAIRE

Présidente	Mme Françoise Imbeault
Directrices	Mme Micheline Belley Mme Léona Lavoie Mme Lise Doucet Mme Sylvie Thomas Mme Cécile Vallée

PAROISSE ESPRIT SAINT DES GRANDES RIVIÈRES

Responsable	Mme Claire Perron
Secrétaire	Mme Hélène Boudreault
Secrétaire	Mme Micheline Dufour
Membres	Mme Rachel Fortin Mme Carole Perron Mme Ghislaine Perron M. Raymond Sauvageau M. Denis Verge

ADS

Président	M. Romuald Potvin
Secrétaire	Mme Jeanine Caouette
Directeur(trice)s	Mme Micheline Belley Mme Mélissa Larouche Mme Brigitte Perron M. Gaston Rousseau M. Raymond Sauvageau

ORDRE SÉCULIER FRANCISCAIN

Présidente	Mme Lise Bouchard
Vice-Présidente	Mme Rita St-Pierre
Secrétaire-trésorière	Mme Yolande Labrecque

COMITÉ DE DÉCÈS

Responsables	Mme Marie-Alice Deschênes Mme Pauline Dumont Mme Claire Perron Mme Marielle Rousseau Mme Fabienne Tremblay Mme Yvonne Tremblay
---------------------	---

COMITÉ DES LOISIRS

Présidente	Mme Sophie Bouchard
Vice-président	M. Jean-Guy Gagnon
Secrétaire	Mme Carolyn Landry
Trésorière	Mme Mélissa Larouche
Directeur(trice)s	M. Christopher Bilodeau Mme Micheline Belley Mme Mélissa Boutin M. Christopher Lavoie Mme Sandrine Perron

COMITÉ BIBLIOTHÈQUE

Responsable	Mme Angèle Labrecque
Bénévoles	Mme Jeanne Bouchard Mme Micheline Dufour Mme Rachel Fortin Mme Lisette Gagnon Mme Brigitte Perron Mme Marielle Rousseau Mme Annick Sauvageau Mme Léane Shore

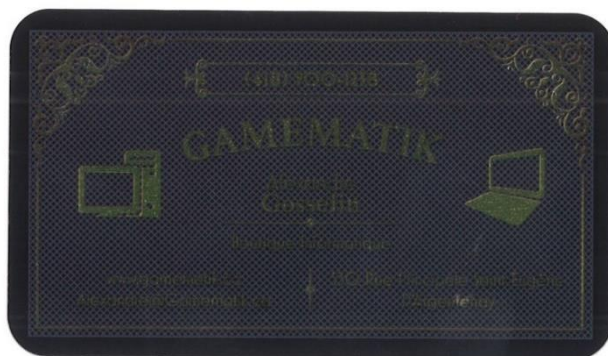
Quel beau spectacle de Noël, nous avons eu, dimanche le 03 décembre 2023! Merci aux comédiens de la Route des Légendes et aux 200 spectateurs qui sont venus assister à cette merveilleuse pièce !



Après le spectacle, le Père Noël a fait 70 heureux en distribuant des cadeaux aux enfants! Les jeunes étaient très contents de leur présent.

Un gros Merci aux membres de l'Association des Loisirs et des Sports pour leur implication!

Ce fut vraiment une belle réussite!!



Bonne Année !

2024

Janvier 2024

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
1	2 BUREAU FERMÉ 	3 BUREAU FERMÉ 	4 BUREAU FERMÉ 	5 BUREAU FERMÉ 	6	7
8	9 Bibliothèque 18h30 à 19h30 	10	11	12	13	14
15 Séance du Conseil à 19h00 	16 Bibliothèque 18h30 à 19h30 	17	18	19	20	21
22	23 Bibliothèque 18h30 à 19h30 	24	25	26	27	28
29	30 Bibliothèque 18h30 à 19h30 	31				