

lemegilien@st-hermenegilde.qc.ca

VOLUME 4, NUMÉRO 6  
DÉCEMBRE 2014-JANVIER 2015  
325 EXEMPLAIRES

LE

JOURNAL COMMUNAUTAIRE

# MÉGILIEN

## VIACTIVE POUR LES AINÉS



Une partie des participants du groupe Viactive, Sylvie Fauteux, Paulette Lizotte, Laura Coates, Michel Laprise, Jocelyne Quirion, Diane Paquette et Francine Létourneau

Profitez de toutes les occasions pour

# BOUGER

Joignez-vous à Viactive!

**Viactive ÉVOLUTION**  
Guide d'animation

PROGRAMME D'ACTIVITÉ PHYSIQUE POUR LES AÎNÉS

Endroit : Centre Communautaire St-Herménégilde  
 Jour et heure : Tous les Mercredi de 14h à 15h  
 Information : Hélène Lefrançois 819-844-2510

VIACTIVE | ser vie | Kino Québec | Agence de la santé et des services sociaux de Québec

## Bouger différemment avec Viactive Évolution

Cette année, nous avons un nouveau guide d'animation pour les aînés.

Ce programme est sans frais et offre trois routines d'exercices originales. Elles ont été conçues et validées par des spécialistes de l'activité physique, ce qui fait en sorte qu'elles sont adaptées et sécuritaires pour les aînés.

**Routine Nostalgie :** Elle regroupe des exercices de musculation ainsi que des musiques et des pas de danse pour faire travailler le cœur

**Routine Au quotidien :** Elle a été conçue pour faciliter l'exécution des tâches quotidiennes ainsi que les nombreux mouvements qu'elles comportent. L'objectif? Permettre de maintenir une bonne forme physique tout en favorisant le maintien de l'autonomie fonctionnelle,

**Routine Danse Latine :** La routine, inspirée du Zumba, propose différents pas et enchaînements de danse simples et adaptés. Elle permet de travailler le système cardio-respiratoire, la mémoire et la coordination. Sachez qu'être un excellent danseur n'est pas un préalable. Il suffit d'être motivé et de conserver le sourire tout au long de la séance !

### L'activité physique :

Vous le savez sûrement, l'activité physique offre des bienfaits multiples. Il vaut tout de même la peine de rappeler leur vaste étendue. Voici donc quelques-unes des bonnes raisons de faire l'activité physique :

- Se maintenir en bonne santé en général
- Entretenir les capacités cardiorespiratoires
- Favoriser la souplesse des articulations
- Combattre l'ankylose et l'ostéoporose
- Brûler les excès de graisse et de sucre
- Abaisser le taux de cholestérol
- Améliorer l'humeur
- Retarder la perte d'autonomie
- Oxygéner les tissus
- Régulariser la tension artérielle
- Perdre du poids
- Augmenter le débit cardiaque

Pensez-y! Vous saurez trouver les activités qui vous conviennent, que ce soit la marche, le jardinage ou un peu de gymnastique.

N'oubliez pas de pratiquer ces activités physiques avec modération. Le but n'est pas la performance, mais la santé.

### Jouer dehors :

Nous avons tendance à faire moins d'exercice à l'intérieur, c'est pourquoi il est bon de rappeler les avantages des activités extérieures. Le fait d'aller jouer dehors nous apporte aussi les nombreux bienfaits de l'air pur et de la lumière.

Saviez-vous qu'on respire environ 8000 litres d'air par jour ? Quand on songe à cette quantité, on réalise mieux combien la qualité de l'air qu'on respire peut avoir une grande importance. Et cette qualité d'air est généralement meilleure à l'extérieur qu'à l'intérieur, bien sûr ! Et c'est encore mieux à la campagne ou en montagne.

Il est bon d'aller dehors, même si ce n'est que pour s'asseoir et discuter avec des amis. Mais si on décide de faire une promenade, on peut constamment rompre avec la routine. Tous les chemins s'offrent à vous : variez-les ! Bouger...ça garde jeune.

Référence : Kino Québec : <http://www.kino-quebec.qc.ca>





## NOUVELLES MUNICIPALES

### FERMETURE DU BUREAU POUR LA PÉRIODE DES FÊTES

Le bureau de la municipalité sera fermé du 17 décembre 2014 au 7 janvier 2015 inclusivement pour la période des Fêtes.

### SAPINS DE NOËL

Il y aura collecte des **SAPINS DE NOËL** dans la municipalité **MERCREDI LE 7 JANVIER 2015**.

Les sapins devront être placés au même endroit que lors de la cueillette ordinaire des vidanges. N'oubliez pas de déposer vos sapins avant 6h ou idéalement, la veille. Merci de votre collaboration.



### NOUVEAU-NÉ

Les membres du journal invitent pour une quatrième année consécutive tous les nouveaux parents à fournir une photo des enfants nés dans l'année 2014 avec un court texte présentant les enfants et les parents pour le journal de février 2015. Il sera très intéressant de découvrir nos nouveaux mégilien(nes) et de les présenter au citoyen de St-Herménégilde.

Prière de communiquer avec la municipalité au 819-849-4443 avant le 12 janvier 2015.

*Joie, Bonheur, Prospérité et une Bouffée de Santé*

*Tels sont les vœux que nous formulons à toute la population de chez nous pour 2015*



Le conseil de la municipalité de **St-Herménégilde**

Réal Crête  
Sébastien Desgagnés  
Sylvie Fauteux

Gérard Duteau, maire  
Mario St-Pierre  
Robin Co noir  
Jeanne Dubois

Nathalie Isabelle, Directrice générale  
Louise St-Jacques, Commis à la comptabilité  
Marc Sage, Inspecteur municipal  
Sylvain Martineau, Inspecteur Bâtiment et Environnement

### MOT DE LA RÉDACTION

De la part de toute l'équipe du journal, nous vous souhaitons de très **JOYEUSES FÊTES** et une **NOUVELLE ANNÉE** remplie d'amour, de bonheur, de santé et de prospérité. À l'année prochaine.

**Bonne Année**

### CENTRE ACCÈS COMMUNAUTAIRE INTERNET (CACI)



Suite à une entente avec la municipalité, le service de CACI sera dispensé par la municipalité. L'ordinateur sera disponible les lundi, mardi, jeudi et vendredi de 9h à 12h et de 13h à 15h30. Apportez une carte d'identité. Pour plus d'informations, contactez la municipalité au 819-849-4443 ou Lucille N. Duteau au 819-849-7132.

### LICENCE POUR CHIEN

**Obligatoire et renouvelable à toutes les années** (avec le compte de taxes) au coût de 10 \$. Votre chien doit obligatoirement avoir une médaille qui vous est fournie à la municipalité et qui permet de bien l'identifier en cas de perte.



## RAPPORT DU MAIRE

(St-Herménégilde)

Conformément à l'article 955 du Code municipal, je vous présente la situation financière de notre Municipalité.

### ACTIVITÉS FINANCIÈRES DE FONCTIONNEMENT À DES FINS FISCALES POUR L'EXERCICE FINANCIER 2013 :

**Le rapport financier de l'année 2013 nous indique des revenus au montant de 1 559 219 \$, des dépenses de fonctionnement de 1 256 735 \$, des affectations, financement et immobilisations de 249 612\$, pour un surplus de fonctionnement de 52 872 \$.**

Les indicateurs de gestion 2013 sont disponibles au bureau municipal pour consultation.

**Pour l'année 2014, d'importants travaux ont été réalisés, certains postes budgétaires demanderont d'aller puiser dans le surplus général de l'exercice.**

### RÉMUNÉRATIONS ET ALLOCATIONS DE DÉPENSES 2014 :

	Maire	Conseillers	Rém. Additionnelles	MRC Coaticook	Régies
Rémunération	5 924 \$	11 850 \$	7 395 \$	4 848 \$	885\$
Allocation de dépenses	2 962 \$	5 924 \$	3 698 \$		

### **LISTE DES CONTRATS DE PLUS DE 25 000 \$ ACCORDÉS EN 2014**

RECHARGEMENT 2014			CUEILLETTE DE VIDANGES ET COMPOSTABLES 2015-2016-2017	
- Éric & Georges Beloin	96 919.96 \$		Stanley & Danny Taylor Transport Inc.	145 634.25 \$
Bâtiment de l'ancienne Caisse	55 000.00 \$		ABAT-POUSSIÈRE 2014	
			- Calclo Inc.	28 062.63 \$
Terrain de paroisse Saints-Apôtres	25 000.00 \$		REVÊTEMENT BITUMINEUX 2014	
			- Couillard Construction Ltée	80 971.37 \$

### **TRAVAUX 2014 DE PLUS DE 2000\$ pour un total dépassant 25 000\$ pour le même contractant**

Scalabrini et Fils Inc. 28 909.31 \$

La liste des travaux est disponible sur demande au bureau municipal

### INDICATIONS 2014 :

Au poste voirie, nous avons fait :

- le rechargement d'environ 4.6 kilomètres de routes (Bissonnette, Désainde, Père-Roy et Ancienne route 50) et du revêtement bitumineux des routes (Rang 2 et Rang 9) ;
- le creusage de fossés ;
- l'installation de membranes sur les chemins (Rang 2)
- la signature d'une entente de déneigement du chemin privé « Jean-Paul-Dupont ».

La municipalité et les Loisirs de St-Herménégilde se sont réunis le 23 août 2014 pour faire l'ouverture officielle des jeux d'eau, des nouveaux modules de jeux. Cette journée fut une réussite grâce à l'implication de tous.

L'activité sur le Mont Hereford « La tête dans les étoiles » fut cette année annulée pour cause de météo non favorable et est reportée à l'an prochain.

Dans le cadre de notre politique familiale, culturelle et loisir, la municipalité prévoit un montant remis aux parents pour les nouveau-nés, le remboursement de la totalité de l'inscription à la bibliothèque de Coaticook, la contribution lors de l'achat de couches lavables, une contribution à des activités sportives et culturelles et la remise d'un montant aux finissants du secondaire (aucune inscription pour 2014). Une inscription est obligatoire.

Aussi la municipalité met à jour régulièrement son site internet afin de mettre à la disposition de tous beaucoup d'informations (procès-verbaux du Conseil, etc.).

Au niveau de la sécurité civile, une journée de formation pour les intervenants au niveau du Plan de mesures d'urgence a eu lieu.

Encore cette année, plusieurs permis de construction et de rénovation résidentielle ont été émis. Ce qui est un signe très positif pour le développement de notre municipalité. Des réflexions sur des moyens d'encouragement à ce secteur seront faites par le conseil.

#### ACQUISITION 2014 :

La municipalité s'est porté acquéreur de deux terrains appartenant à la Fabrique paroisse Saints-Apôtres. Elle s'est aussi porté acquéreur de l'immeuble de l'ancienne Caisse.

#### ORIENTATIONS 2015 :

Le nouveau conseil est le conseil de tous les résidents de St-Herménégilde. L'objectif est de travailler dans ce sens. Les différents dossiers seront évalués, parfois maintenus et parfois modifiés.

Le conseil étudie présentement le déplacement de l'entrée du sentier pédestre afin d'en faciliter l'accès.

Je remercie les conseillères et les conseillers, tous les employé(e)s de la municipalité ainsi que tous les bénévoles qui œuvrent au sein des différents organismes, tous ont ainsi contribué à l'amélioration de la qualité de vie de tous nos concitoyens et concitoyennes.

Le budget de la municipalité de St-Herménégilde sera discuté et adopté lors d'une session spéciale mardi le 16 décembre 2014, à 19h30, à la salle du conseil de St-Herménégilde.

Donné à St-Herménégilde, ce troisième jour du mois de novembre de l'an deux mille quatorze (3 novembre 2014).

Gérard Duteau, Maire



## **C'EST L'HIVER ET C'EST LE TEMPS DE PRÉPARER SA TROUSSE D'URGENCE POUR L'AUTO**

Pour affronter l'hiver ou en cas de panne ou d'accident, vous trouverez utile d'avoir les articles suivants dans votre automobile :

- **Pelle, grattoir et balai à neige, sable ou sel**
- **Bandes de traction et câbles de survoltage**
- **Lampe de poche et piles de rechange**
- **Trousse et manuel de premiers soins, ciseaux** pour couper les ceintures de sécurité
- **Fusées éclairantes** ou lanterne d'avertissement, **bouteilles d'eau et aliments non périssables**
- **Allumettes et bougies dans une boîte de métal ou un sac de plastique** - utiles pour se réchauffer, réchauffer une boisson ou s'éclairer
- **Couvertures, vêtements chauds et bottes de rechange et cartes routières**
- **Quelque pièces de 25 cents** ou une carte d'appel — si vous n'avez pas de cellulaire
- **Constat amiable** — commandez votre exemplaire auprès du Groupement des assureurs automobiles au 514 288-4321 ou au 1 877 288-4321 (sans frais) ou au [www.infoassurance.ca](http://www.infoassurance.ca), section *Documents*.

## Le saviez-vous ? On aimerait parfois vous téléphoner !

La municipalité de Saint-Herménégilde a un plan de sécurité civile étoffé en cas de sinistre majeur. Le plan de sécurité civile étant un document de réponse aux sinistres qui pourraient survenir sur notre territoire. Et des sinistres, il en arrive au Québec et la municipalité de Saint-Herménégilde n'est certainement pas à l'abri d'évènements graves.

Tempêtes climatiques ; Grands vents ; Pluies diluviennes, Inondations, Panne des services publics (eau, électricité, téléphone, etc.), Incendie majeur, Incendie de forêt, Accident routier majeur et risque de déversement de matières dangereuses, etc.

La municipalité a donc une préparation particulière et tente d'être prête à intervenir pour ces situations inhabituelles.

 **Un des moyens d'alerte et d'information de notre population est la mise en place d'une « chaîne téléphonique de la population ».**

Cette chaîne téléphonique a été produite en tentant d'avoir tous les numéros de téléphone pour vous joindre.

Il est important que vous soyez au courant que vous pourriez être joint par une personne nommée par la municipalité étant répondante pour votre secteur. À défaut que cette personne soit disponible, il y a 4 autres personnes qui détiennent cette chaîne téléphonique pour nous assurer de pouvoir vous joindre. Ce sont des responsables nommés et mandatés par la municipalité.

Une de ces personnes pourrait donc vous joindre *strictement* selon les consignes et à la demande de la municipalité.

Les informations qui vous seraient transmises pourraient être très variables selon la situation, c'est-à-dire vous aviser d'une situation dangereuse ou potentiellement dangereuse. Il pourrait même arriver qu'on vous donne des consignes particulières. Le tout ayant pour but d'assurer votre sécurité et celle de vos proches.

Nous vous demandons donc d'aviser les membres de votre famille de la présence de cette chaîne téléphonique municipale. Si vous avez des questionnements, n'hésitez pas à nous joindre à la municipalité au 819 849-4443. Nous vous invitons d'ailleurs à nous communiquer toute modification à vos numéros de téléphone pour nous assurer de pouvoir vous joindre.



### **CAMPAGNE DES PANIERS DE NOËL 2014**

du 17 novembre au 24 décembre  
Collecte de denrées au Dépanneur Variétés Delorme &  
Filles et au Centre Communautaire à St-Herménégilde

### **GRANDE GUIGNOLÉE DES MÉDIAS**

4 décembre 2014 dans les rues de Coaticook  
Plus de 300 familles soutenues dans notre MRC chaque année grâce à vous.  
Merci de votre générosité !



## LE SAVIEZ-VOUS ? LA TROUSSE 72H, C'EST ESSENTIEL. À VOS TROUSSES !

Notre municipalité s'est dotée d'un **plan de sécurité civile**. Il s'agit d'une préparation pour faire face et nous aider à intervenir en cas de sinistres majeurs. Tempêtes climatiques, Grands vents ; Pluies diluviennes, Inondations, Pannes des services publics (eau, électricité, téléphone, etc.), Incendie majeur, Incendie de forêt, Accident routier majeur et risque de déversement de matières dangereuses... Ce sont là des événements pour lesquels nous ne pouvons pas prétendre être à l'abri.

Il importe de savoir que la **sécurité civile** est l'ensemble des actions et des moyens mis en place à **tous les niveaux de la société** et à la base, chacun des **citoyens** devrait se sentir concerné et pas juste les municipalités.

L'article 5 de la *Loi sur la sécurité civile* indique même ceci : Toute personne doit faire preuve de prévoyance et de prudence (...).

*Prévoyance, mais quelle prévoyance ?*

Voici : En lien avec les risques présents dans son milieu, les citoyens devraient notamment s'assurer de connaître les consignes à suivre en cas d'urgence et, disposer d'un niveau d'autonomie lui permettant de faire face au moins aux 72 premières heures d'un sinistre. Il s'agit donc d'avoir des **articles essentiels qui permettront à vous et votre famille de subsister pendant les 3 premiers jours d'une situation d'urgence**. Ce délai de 3 jours est le temps que pourraient prendre les secours pour venir en aide aux personnes sinistrées ou que pourraient mettre les services essentiels à se rétablir.

### **Nous vous invitons fortement à vous doter d'une telle trousse.**

#### **Que mettre dans une trousse 72h ?**

- Eau potable (deux litres par personne et par jour, pour au moins trois jours).
- Nourriture non périssable (pour au moins trois jours).
- Ouvre-boîte manuel.
- Radio à piles et piles de rechange.
- Lampe de poche et piles de rechange.
- Trousse de premiers secours : bandages adhésifs, compresses de gaze stériles, ciseaux, pince à épiler, épingles, antiseptiques, analgésiques.
- Articles pour la toilette : brosses à dents, serviettes, mouchoirs en papier, savon, papier hygiénique, sacs à ordures en plastique.
- Couvertures ou sacs de couchage.
- Argent.
- Jeu de clés pour la voiture et la maison.
- Sifflet (pour signaler votre présence aux secouristes).
- Bougies, briquet et allumettes.
- Couteau de poche multifonctionnel.
- Masques anti poussière (pour filtrer l'air contaminé).
- Photocopies de vos documents personnels importants : pièces d'identité, polices d'assurance, ordonnances pour les médicaments et les lunettes, liste des personnes à joindre en cas d'urgence.

#### **Enfin, n'oubliez pas d'inclure des articles pour :**

- La famille (médicaments, équipements médicaux, nourriture spéciale) ;
- Les enfants en bas âge (lait maternisé, couches jetables, biberons) ;
- Les animaux domestiques (nourriture, médicaments, accessoires).

*Excellent !* Vous constatez à la lecture de cette liste que vous avez presque tout ce qui est suggéré, mais vous constatez aussi que c'est un peu éparpillé partout dans la maison. Il serait sage de faire une trousse comme suggérée et de la placer dans un endroit précis où vous pourrez y avoir accès en cas d'urgence. Un sac solide et facile à transporter, comme un sac à dos semble l'idéal.

#### **Et pour l'assemblage, pourquoi ne pas en faire une activité familiale ? À vos trousse !**

Il existe aussi des trousse préassemblées. Elles sont notamment disponibles auprès des organisations suivantes : la Croix-Rouge, l'Ambulance St-Jean, l'Armée du Salut et certains commerçants de la région.

## EN CAS D'ÉVACUATION, QUE DOIT-ON APPORTER

On se répète, mais sachez que notre municipalité s'est dotée d'un plan de sécurité civile. Il s'agit d'une préparation pour faire face et nous aider à intervenir en cas de sinistres majeurs.

Parmi les mesures d'intervention, nous avons notamment prévu divers locaux où se dérouleraient certaines activités selon les besoins.

Nous avons prévu l'ouverture d'un centre d'hébergement temporaire, en cas d'évacuation de votre domicile, par exemple lors d'une panne de courant prolongée ou d'une alerte d'inondation.

Nous avons divers locaux prévus comme centre d'hébergement temporaire, notamment le centre communautaire. Nous avons de plus des ententes de type mutuelles avec les municipalités de Sainte-Edwidge-de-Clifton et d'East Hereford.

Ce n'est pas toutefois parce que nous avons des locaux prévus que nous disposons de tout le nécessaire pour vous et vos proches. Il est donc important d'avoir les articles prêts à emporter en cas de besoin.

**Articles à emporter au centre d'hébergement ou même si vous vous rendez dans de la famille ou chez des amis :**

- Médicaments
- Articles pour l'hygiène – brosses à dents, serviettes, savon, papier hygiénique
- Vêtements de rechange
- Couvertures
- Argent
- Clés de voiture et de maison
- Pièces d'identité
- Articles pour bébés – lait maternisé, couches jetables, biberons
- Articles pour animaux domestiques – nourriture, médicaments, laisse et cage, s'il y a lieu.

**Conseils :**

- Mettez à l'avance ces articles dans un sac à dos ou un bac.
- Si vous êtes une personne à mobilité réduite, n'oubliez pas votre canne, marchette ou fauteuil roulant.

## CLUB JOYEUX DE ST-HERMENEGILDE

Le mois de décembre qui s'en vient. Il faut penser aux préparatifs des Fêtes, aux échanges de cadeaux, à la parenté qui va se réunir, au sapin qu'on décore ainsi que nos maisons alors qu'on met des lumières de toutes les couleurs possibles.

Les petits enfants et même les "grands" regardent avec de grands yeux émerveillés.

Notre souper danse mensuel aura lieu le 13 décembre au Centre Communautaire de St-Herménégilde et débute à 17:45H pour se poursuivre avec notre orchestre Thunder Road dès 19:30H et se termine vers 23 heures. Pour réservation, appeler Jacqueline Guay (819) 849-2417, Jean-Marc Dupont (819) 849-3374 ou Jean-Marie Lefrançois (819) 844-2510.

Il y aura le mercredi suivant, le 17 décembre un souper communautaire avec partie de carte, rummy, billard, musique, etc. Venez-vous amuser avec nous.

C'est le temps d'échanger de bons vœux, et le Club Joyeux de St-Herménégilde vous souhaite santé surtout, bonheur, de très Joyeuses Fêtes, et une bonne année 2015 à toutes et à tous !!!

Le 10 janvier prochain, au Centre Communautaire de St-Herménégilde, aura lieu notre souper danse mensuel.

Le 14 janvier sera notre souper communautaire qui aura lieu dans notre local habituel. Tout le monde est invité, membre ou non-membre. Venez nous rencontrer.

Jacqueline Guay

Présidente Club Joyeux de St-Herménégilde



# LES MARCHÉS DE NOËL

**Revivez les Noël traditionnels** tout en faisant vos achats des Fêtes durant les Marchés de Noël de la Vallée de la Coaticook. Durant plusieurs fins de semaine, découvrez nos marchés de Noël et procurez-vous des présents à offrir ou à s'offrir. La magie du temps des fêtes prend différents visages dans notre région des Cantons-de-l'Est.

## Expo-Art de Way's Mill

- 22 et 23 novembre 2014
- Plus de vingt artistes réunis au magnifique centre communautaire au cœur de ce pittoresque village, lieu idéal pour dénicher des œuvres originales. Profitez-en pour vous promener dans le village et y découvrir les églises et autres bâtiments historiques



## Les Chœurs de Waterville

- 29 et 30 novembre 2014
- Venez plonger dans la féerie des fêtes en vous laissant envoûter par la diversité des chorales présentes dans les belles églises patrimoniales de la ville de Waterville. Des styles pour tous les goûts ! Un Marché est tenu au cœur de l'action pour vous permettre de compléter vos cadeaux.
- Une rencontre avec un personnage historique haut en couleurs sera possible en toute convivialité. Des ateliers variés ayant pour thème les décorations de Noël seront accessibles pour toute la famille le samedi seulement. Un service de cafétéria est disponible sur place.

## Marché de Noël du Collège Rivier

- 6 et 7 décembre 2014
- Le Collège Rivier organise un Marché de Noël où des élèves et leur famille, des membres du personnel et des artisans locaux vendent des produits de leur confection. Même les Sœurs de la Présentation de Marie s'y joignent en offrant des articles tricotés à la main. Cette formule rappelle la « grande famille » du Collège Rivier.
- Chaque année, près de 50 exposants offrent des produits variés au gymnase : des bijoux, des bas de Noël, des centres de table, des décorations de Noël, des préparations de biscuits, de l'artisanat de toutes sortes, des savons, des sucreries variées, de la peinture sur bois, des produits naturels, des tourtières, du chocolat, des confitures, etc.

Il n'y aura pas de **Féerie de Noël à East Hereford** cette année.

## Marché de Noël du verger le Gros Pierre et de ses amis

- 6 et 13 décembre 2014
  - Compton, paradis des gourmets et des gourmands ! Le verger le Gros Pierre fait son marché de Noël.
    - Au menu : tout pour garnir vos tables du temps des fêtes et pour faire des cadeaux aux amateurs de bonne bouffe.
    - Balade en voiture dans la neige.
    - 6335, route Louis-S.-St-Laurent
- Compton (Québec) J0B 1L0
- Tél. : 819 835-5549

## Salon de l'artisan de Coaticook

- Pavillon des arts et de la culture de Coaticook
- 13 et 14 décembre 2014
- Plusieurs artisans de tous les coins de la province se joignent à nous pour ce bel événement qui montre le talent de plusieurs personnes dans différentes disciplines. De la poterie au tissage, couture, tricot, bois sculpté, vitrail et plusieurs autres.
- Dans une atmosphère de festivités, exposition et vente de produits artisanaux. Occasion rêvée d'offrir des cadeaux originaux tout au long de l'année.

## Marché de Noël de la Ferme Beaulieu

- Tous les samedis et dimanches à partir du 29 novembre jusqu'au 21 décembre
- Visitez des artisans et créateurs de saveur de notre région, étonnez vos papilles gustatives, amusez vos enfants ou petits-enfants avec des activités bricolage (sur réservation) et conte de Noël, faites des trouvailles pour le temps des Fêtes.
- 3700, route 147 Waterville (Québec) J0B 3H0
- Tél. : 819 562-6477

**Information : tourisme Coaticook**

## JUSTE POUR RIRE

Eh! oui, l'automne est arrivé, n'oubliez pas de vous en mettre plein la vue !.....Les couleurs et les odeurs de cette saison sont exceptionnelles.

Pour clore l'année, je vous propose une manière différente de comprendre ce qui suivit la création...

Après la Création Dieu se présenta à l'âne et lui dit :

==«Tu es un âne. Tu vas travailler durement, du matin au soir, en portant de lourdes charges sur ton dos. Tu seras herbivore et pas trop intelligent. Tu vivras environ 50 années.»

En entendant cela l'âne réfléchit et dit :

---50 ans d'une vie pareille, c'est beaucoup trop ! Ne me donnez pas plus que 30 ans. Ce sera largement suffisant !

Dieu fit qu'il en soit ainsi.



Dieu se présenta au chien et lui dit :

==«Tu es un chien. Tu veilleras sur l'humanité, et pour cela tu seras le meilleur ami de l'homme. Tu ne mangeras que des restes et tu vivras 25 années.»

En entendant cela le chien répondit :

---Seigneur, 25 ans d'une telle vie c'est trop long ; ne me donne pas plus que 15 ans !\*

Dieu fit qu'il en soit ainsi.

Dieu se présenta au singe et lui dit :

==« Tu es le singe. Tu vas sauter d'arbre en arbre et tu te comporteras comme un idiot. Tu devras être drôle et tu vivras 30 années.»

En entendant ceci le singe répondit :

--Seigneur, 30 ans à vivre comme le clown du monde, c'est trop pour moi. Ne me donnes que 15 ans!

Dieu fit qu'il en soit ainsi.

Finalement, Dieu apparut à l'homme et lui dit :

==« Tu es l'homme, le seul être rationnel. Le monde t'appartiendra. Tu vas mettre à profit ton intelligence pour réaliser plein de choses captivantes. Tu vas dominer le monde, et, pour cela tu vivras 20 années.»

Sur cela, l'homme répondit :

---Seigneur, être un homme seulement 20 ans ? Ce n'est pas suffisant ! Donnez-moi en plus !...

Dieu fit qu'il en soit ainsi.

Dieu s'arrangea pour que l'homme vive 20 ans comme un homme, puis se marie et vive 30 ans comme un âne, en travaillant durement du matin au soir et en portant de lourdes charges sur ses épaules. Puis il aura des enfants et vivra 15 ans comme un chien, à surveiller la maison et il mangera ce que la famille lui laissera. Puis, une fois âgé, il vivra 15 ans comme un singe, se comportera comme un idiot et amusera ses petits enfants.

AINSI SOIT-IL

Je vous souhaite une très belle fin d'année 2014 et on se retrouve en 2015.....si Dieu le veut.....

PLUME DU LAC





## FÊTE RÉGIONALE DE LA FAMILLE 2014

Dimanche 7 décembre 2014

À la polyvalente La Frontalière



Voici l'horaire de la journée :

13 h 00	Début de la fête : jeux gonflables, animation, Père Noël, etc.
14 h 30	<b>Tirage des prix famille (inscription obligatoire)</b>
	<b>Tirage des prix de présence</b>
16 h 00	Fin de la fête

### Catégories de prix :

- ♦ **Nouveau-né** (né depuis le 16 novembre 2013 et avant le 15 novembre 2014)
- ♦ **Naissance multiple**, (né depuis le 16 novembre 2013 et avant le 15 novembre 2014)
- ♦ **Famille avec enfant(s) d'âge préscolaire** (0 et 5 ans).  
(Famille comprenant 1, 2 ou 3 enfants et plus d'âge préscolaire, moins de 5 ans au 30 sept.)
- ♦ **Famille nombreuse** (famille comprenant 3, 4 ou 5 enfants et plus. Les enfants doivent tous avoir moins de 18 ans au 30 septembre 2014)

Pour de plus amples renseignements, communiquez avec la MRC de Coaticook au 819-849-9166.

### NOTES IMPORTANTES

- *Un seul formulaire par famille.*
- *Les conditions d'admissibilité sont disponibles dans les municipalités locales ainsi qu'à la MRC de Coaticook.*
- *Les formulaires d'inscription qui ne sont pas acheminés à la MRC par le représentant municipal ne seront pas retenus.*
- *Les fac-similés seront acceptés.*



**Faire parvenir à votre municipalité au plus tard le 21 novembre 2014.**



## GRANDE CUISINE COLLECTIVE DES FÊTES

C'est le temps de s'inscrire à la Grande Cuisine collective des Fêtes Mardi 9 décembre de 12h – 18h au Centre communautaire Élie-Carrier de Coaticook organisé et présenté par La Maison de la famille. Une grande fête collective dans la cuisine simple, rapide et économique au coût de 10 \$ / famille + une tourtière cuisinée sur place

Venez préparer tourtière, pâté au poulet et croustade aux pommes pour vos repas des Fêtes

Inscription obligatoire jusqu'au 3 décembre 2014 au 819-849-7011 poste 201

## On fête **NOËL** en famille à St-Herménégilde

Dimanche 14 décembre 2014



Le Père Noël reviendra nous visiter à 13hr

**CINÉMA** - présentation du film à 14hr

Nous fournissons le popcorn!!!!



Pour tous les parents d'enfants (11ans et moins) qui habitent à St-Herménégilde, **appelez-nous** pour les inscrire et donner votre suggestion cadeau (valeur de 12\$)

Dominic (819-849-0568)

avant le **1<sup>er</sup> décembre**.

La présence d'un adulte par famille est exigée, tous les membres de la famille sont invités.

Préparatif pour le **CARNAVAL D'HIVER**, samedi le 21 février 2015

Pour l'occasion, le comité des loisirs recherche des personnes qui voudraient nous aider pour réaliser cette belle activité. Nous avons besoin de gens pour ...

- Accueillir à la glissade et offrir du chocolat chaud
- Pour aider à la cantine
- Pour arbitrer les matchs de hockey
- Pour prendre les inscriptions au concours de pelletage organisé cette année.



Vous pouvez appeler Robin Cotnoir au 819-849-3986

Merci à l'avance pour votre collaboration



## COMMUNAUTÉ DE ST-HERMÉNÉGILDE

Petite pensée : Ce qui était vrai hier l'est encore aujourd'hui, mais ce qui est bien aujourd'hui pourra ne pas l'être demain.

Un gros merci à tous ceux qui ont participé de près ou de loin pour le succès de notre souper paroissial. Nous vous en sommes très reconnaissants.

Vous pouvez toujours nous faire parvenir votre CVA. Un reçu vous sera envoyé.

La gagnante pour le tirage de la catalogue est Jocelyne Boutin. Félicitations

Nous vous souhaitons un JOYEUX NOËL et une très belle ANNÉE 2015. Le conseil de gestion de l'église de St-Herménégilde.

### HORAIRE DES MESSSES DE DÉCEMBRE 2014 ET JANVIER 2015

06 décembre	JMB	Jeannine Pivin Nadeau	par René et Linda Nadeau
07 décembre	10 :30H	Martial Tardif	par Carmelle et Gaston Charest
14 décembre	10 :30H	Léonide Cotnoir	par Jeanne et Benoît Cotnoir
21 décembre	10 :30H	Marie-Laure Bélanger	par Agathe et Michel Néron
24 décembre	JMB	Réal Nadeau	par René et Linda Nadeau
24 décembre	21 :30H	messe de M. le Curé	pour ses paroissiens
28 décembre	10 :30H	Jean-Guy Dupuis	par les jumelles Claudette et Jeannette Lefebvre
01 janvier	10 :30H	Germain Cotnoir	par Lucille et André Cloutier
04 janvier	10 :30H	Albert Clowery	par son épouse et ses enfants
11 janvier	10 :30H	Alain McDuff	par ses parents
18 janvier	10 :30H	Juliette Létourneau	par Jean-Nil Drolet
25 janvier	10 :30H	André Cotnoir	par son épouse et ses enfants



RESSOURCERIE DES FRONTIÈRES a gagné le prix au niveau régional dans notre catégorie.

**Un prix à partager avec l'ensemble de nos précieux partenaires, clients et fournisseurs !**

Nous nous sommes démarqués pour avoir fourni une contribution remarquable à la préservation de l'environnement et au développement durable. Les éléments retenus étaient l'aspect novateur, caractère supérieur à la norme ou aux règles de l'art établies, l'envergure relative, la transférabilité, son effet d'entraînement, sa force de pénétration, son impact économique, la pérennité des actions, la pertinence des réalisations et la proactivité.

FÉLICITATIONS À TOUS pour ce prix qui arrive à point et nous donne le vent dans les voiles pour l'AVENIR... Un vent de fraîcheur, une belle reconnaissance pour tous les efforts consentis

de tous pour faire un succès de cette belle entreprise. Bravo à ceux qui croient, à ceux qui travaillent jours après jours chacun y met son grain de



sel, il y en a qui saupoudrent allégrement et d'autres qui en mettent un peu, mais en bout de ligne le résultat est fabuleux, et voici que le monde extérieur nous reconnaît.

P.S. Nous tenons également à noter que nous avons été, en septembre dernier, dans les 3 finalistes au Phénix de l'environnement, la plus haute distinction environnemental au niveau provincial. Ce n'est que partie remise pour la 1<sup>ère</sup> place !

De la part de l'ensemble des membres du Conseil d'administration et de toute l'équipe de la Ressourcerie,

Karine Cantin  
Directrice générale

## POUR VOTRE SÉCURITÉ EN CAS D'INCENDIE : DÉNEIGEZ VOS SORTIES !

À l'approche de la période hivernale, votre service de protection incendie vous invite à suivre les conseils de sécurité suivants afin de faciliter l'évacuation de votre domicile en cas d'incendie en cas de tempête de neige.

### Conseils de sécurité pour les sorties

- Après chaque chute de neige, déneigez vos sorties, vos balcons et votre terrasse ;
- Prévoyez une autre sortie de secours que les portes, comme un balcon ou une fenêtre, et assurez-vous que cette sortie est déneigée et déglacée en tout temps ;
- Dégagez vos sorties extérieures des objets encombrants comme les vélos, le barbecue et les meubles de patio ;
- Prévoyez un point de rassemblement accessible en hiver. Celui-ci doit être loin de votre résidence pour assurer votre sécurité et ne pas déranger le travail des pompiers.



### Autres conseils de sécurité pour faciliter l'évacuation

- À l'intérieur de votre domicile, assurez-vous que les voies de sortie, par exemple les corridors et les escaliers, sont dégagées en tout temps d'objets encombrants comme les jouets, les vêtements, les chaussures ou les sacs d'école ;
- Vérifiez que les fenêtres pouvant servir de sorties de secours sont accessibles de l'intérieur pour un jeune enfant, et que celui-ci connaît la façon de les ouvrir et d'y accéder en utilisant, par exemple, un banc, une chaise ou tout autre meuble ;
- Préparez un plan d'évacuation de votre domicile et exercez-vous à évacuer avec les membres de votre famille pour augmenter vos chances de sortir sains et saufs lors d'un incendie.

### Autres conseils de prévention incendie pour la période hivernale

- Disposez des cendres dans un contenant métallique à fond surélevé, conservé dehors, loin de tous matériaux combustibles, car elles peuvent rester chaudes **jusqu'à 2 semaines** ! Plusieurs incendies sont causés chaque année en raison de cendres chaudes laissées à l'intérieur ou près d'un bâtiment ;
- Installez un avertisseur de fumée à tous les étages de la demeure, incluant le sous-sol et vérifiez régulièrement le bon fonctionnement de ceux-ci. S'ils sont défectueux ou qu'ils ont été installés il y a plus de 10 ans, remplacez-les.
  - Installez un ou des avertisseurs de monoxyde de carbone près du foyer ou du poêle à bois et des chambres, en s'assurant de suivre les recommandations du fabricant. Le monoxyde de carbone provient de nombreuses sources de combustion telles que le chauffage au bois, granule, propane, gaz naturel, les véhicules motorisés, etc. À noter que les cendres chaudes sont aussi une source de monoxyde de carbone, de là l'importance de les mettre à l'extérieur...

### **Voici trois étapes à suivre advenant que le feu prenne dans la cheminée...**

- Fermez la clé ;
- Sortez immédiatement ;
- Composez le 9-1-1 de chez un voisin.

### **Rappel :**

Nous venons de changer l'heure, avez-vous changé les piles dans vos avertisseurs de fumée ?

Pour obtenir plus d'information, communiquez avec votre service de protection incendie municipal, le service de prévention incendie de la MRC de Coaticook ou visitez le [www.securitepublique.gouv.qc.ca](http://www.securitepublique.gouv.qc.ca) à la section *Sécurité incendie*

Jonathan Garceau

Coordonnateur en sécurité incendie



## ACCOMPAGNEMENT EN RESSOURCES HUMAINES POUR LES PME

Dans la région de Coaticook, à l'image de plusieurs régions du Québec, le développement économique de la collectivité se réalise en bonne partie par les petites entreprises. La Société d'aide au développement de la collectivité (SADC) de la région de Coaticook vient en aide à plusieurs d'entre elles.

Dans une volonté d'être à l'écoute des besoins des PME, la SADC de la région de Coaticook offre aux PME, en collaboration avec Emploi Québec Estrie et le Groupe concerté des ressources humaines, l'occasion d'obtenir l'aide d'une professionnelle par un accompagnement en gestion des ressources humaines.

Le projet vise à épauler les entrepreneurs et leurs équipes en préconisant la participation active des personnes, aux différentes activités, afin de favoriser l'appropriation des notions, des outils et des techniques proposées. Il permet de consolider les pratiques et proposer quelques structures pour les situations où la gestion peut s'avérer plus délicate ou plus complexe pour les entrepreneurs.

Avec un support professionnel d'une vingtaine d'heures qui se concrétisera en coaching et en accompagnement spécifique auprès des entreprises.

**D'UNE VALEUR DE PLUS DE 4 000\$, LE PRIX DEMANDÉ PAR ENTREPRISE EST DE SEULEMENT 500\$ PLUS LES FRAIS DE DÉPLACEMENT.**

**Faites vite les places sont limitées.**

Pour tout renseignement sur le projet

**SADC de la région de Coaticook**

**Téléphone : 819 849-3053**

## ÉQUIPE DU JOURNAL

Le Mégilien  
776, rue Principale  
St-Herménégilde, Québec J0B 2W0  
Pour nous joindre : [lemegilien@st-hermenegilde.qc.ca](mailto:lemegilien@st-hermenegilde.qc.ca)

Réal Crête, conseiller responsable  
Brigitte St-Pierre, responsable de la publicité  
Sylvie Fauteux, mise en page  
téléphone : 819-437-5462

## TROIS BACS POUR LES RÉSIDUS DES FÊTES

Chronique environnement

Par Monique Clément, chargée de projet  
matières résiduelles

C'est le temps des fêtes ! Les réceptions, les cadeaux, les décorations, et une montagne de résidus à se départir de la meilleure façon. Voici un aide-mémoire poétique pour cette période de festivités.

### LE BAC BRUN

Notre petit dernier se réglera avec tout ce que vos invités n'auront pas mangé, et même plus :

1. La carcasse de la dinde et les os ; ainsi que le gras et la peau
2. Le gâteau imbibé de crème glacée ; que les enfants ont disséqué
3. Les serviettes de table et la nappe en papier ; tachées de vin et de café
4. Les assiettes et les verres en carton ; avec les restes du gueuleton
5. Les mouchoirs de papier des invités ; qui ont la goutte au nez
6. Le poinsettia qui a perdu son éclat ; mais sans le plat

### LE BAC BLEU

Contrairement à son cousin brun, le bac bleu n'apprécie que les contenants, les papiers et les cartons propres :

1. Les bouteilles d'apéritif ; de vin et de digestif
2. Les assiettes et le papier d'aluminium ; pour le recyclage c'est du yum-yum

3. Les contenants de crème glacée ; une fois bien rincés
4. Les contenants de lait de poule ou de soya ; quel qu'en soit le format
5. Les sacs de céleri, de pain et de brocoli ; dans le sac de SACS, je vous prie
6. Les cartons et papiers d'emballage ; des enfants qui ont été sages.

### LE BAC NOIR (OU À DÉCHET)

Souvent trop gourmand, celui-ci devrait se contenter de ce que les autres bacs n'ont pas accepté :

1. Les verres et les assiettes en styromousse ; mieux vaut réduire à la source
2. Les ustensiles en plastique ; qui n'ont rien de romantique
3. La vaisselle éclatée ; ne peut être récupérée
4. Les rubans et les choux usagés ; qu'on ne peut pas réutiliser
5. Les emballages de papier métalliques ; vraiment pas écologique
6. Les guirlandes et les décorations défraîchies ; rien à faire, tout est fini.

En espérant que ces quelques conseils pourront vous éclairer et que vous saurez distinguer les couleurs jusqu'à la fin de la soirée. Amusez-vous, profitez du congé et festoyez ! Mais surtout, n'oubliez pas de garder un peu de place pour les invités qui ont un peu trop abusé ! Joyeuses Fêtes à tous !

### CONSEIL MUNICIPAL

Maire : M. Gérard Duteau

Siège no 1 : M. Réal Crête

Siège no 2 : M. Sébastien Desgagnés

Siège no 3 : Mme Sylvie Fauteux

Directrice générale et secrétaire-trésorière : Mme Nathalie Isabelle

Commis comptabilité : Mme Louise St-Jacques

Inspecteur municipal : M. Marc Sage

Siège no 4 : M. Mario St-Pierre

Siège no 5 : M. Robin Cotnoir

Siège no 6 : Mme Jeanne Dubois

Inspecteur en bâtiment : M. Sylvain Martineau



# PRÉPARATIFS POUR UN NOËL UN PEU PLUS ÉCOLO

Chronique environnement

Par Monique Clément, chargée de projet matières résiduelles

Noël est déjà à nos portes et nous commençons les préparatifs pour cette grande fête. Bientôt nous sortirons les décorations et nous songeons sérieusement aux cadeaux. Alors voici quelques suggestions pour être un peu plus écolo.

## LES DÉCORATIONS DÉSUËTES

En sortant les décorations des boîtes poussiéreuses, nous en découvrirons sûrement quelques unes qui auront décidés de rendre l'âme durant la période estivale. Que faire de ces décorations désuètes?

- Les jeux de lumières.
- Les décorations gonflables dégonflées
- Les boules et les guirlandes défraîchis ou démodés
- Le Sapin artificiel

AUCUNE décoration ne peut être mise dans le bac de recyclage, même si elles sont faites de matières plastiques. Tous les objets qui traînent en longueur cause énormément de problèmes au centre de tri en s'enroulant autour de la machinerie.

Rapportez plutôt ces décorations à la Ressourcerie, même les objets brisés ou non fonctionnels sont acceptés. N'oubliez-pas d'aller visiter la boutique. Il y a une multitude de trésors à découvrir, y compris des décorations de Noël ! Vous y trouverez sûrement quelques idées cadeaux. 177 rue Cutting, Coaticook; 819-804-1018 [www.ressourceriedesfrontieres.com](http://www.ressourceriedesfrontieres.com).

En cas de doute, consulter la section « matières résiduelles » du site internet de la MRC de Coaticook : [www.mrcdecoaticook.qc.ca](http://www.mrcdecoaticook.qc.ca) ou le site du centre de tri : [www.recupestrie.com](http://www.recupestrie.com).

## **Les cadeaux**

Qu'aimeriez-vous recevoir qui vous rendrait le plus heureux ? Comme plusieurs d'entre nous rêve d'avoir plus de temps, pourquoi ne pas offrir du temps de qualité en cadeau plutôt que des bébelles inutiles ? Bien que le temps soit difficile à emballer, il emballera assurément ceux qui le

recevront. Mais comment mettre le temps sous l'arbre de Noël ? Il suffit de définir à quoi ce temps sera consacré et de l'inscrire sur un certificat cadeaux : sortie en famille, journée de gardiennage, journée d'aide aux tâches ménagères, à la rénovation ou à cuisiner, soirée en tête à tête, etc.

Le temps ne coûte rien, ou presque, et il fait plaisir autant à celui qui le donne que celui qui le reçoit. Il peut être offert autant par les enfants que par les adultes et convient parfaitement à tous, peu importe l'âge et le sexe. Finalement, il est totalement écologique et ne requiert aucun emballage !



## L'ALZHEIMER : UNE MALADIE RECONNUE, MAIS MÉCONNUE

Par Olivier Girondier, coordonnateur des ressources bénévoles et des communications, Centre d'action bénévole de la MRC de Coaticook

« Saviez-vous que près de 50 % des personnes atteintes de déficiences cognitives, incluant la maladie d'Alzheimer, ne reçoivent leur diagnostic qu'après avoir atteint un stade trop avancé de la maladie? »(Fédération québécoise des sociétés Alzheimer).

### Symptômes

La présence de la maladie d'Alzheimer se fait sentir de manière graduelle, à tel point qu'il est difficile, au début, de distinguer les effets du vieillissement normal de certains symptômes de cette maladie redoutée. On banalise souvent ces symptômes en se disant que c'est dû à l'âge.

La maladie d'Alzheimer est une maladie neurodégénérative dont les principaux symptômes sont des pertes de mémoire, la modification du jugement et du raisonnement, en plus de changements d'humeur et de comportement (voir tableau ci-dessous). Ces symptômes peuvent affecter la vie quotidienne de la personne.

<b>Vieillessement normal</b>	<b>Maladie d'Alzheimer ou maladie apparentée</b>
Ne pas pouvoir se rappeler les détails d'une conversation ou d'un événement qui a eu lieu il y a un an	Ne pas pouvoir se rappeler les détails d'une conversation ou d'un événement récent
Ne pas pouvoir se rappeler le nom d'une connaissance	Ne pas reconnaître les membres de sa famille ou ne pas se rappeler leur nom
Oublier occasionnellement des choses et des événements	Oublier des choses ou des événements plus fréquemment
Avoir occasionnellement de la difficulté à trouver ses mots	Pauses fréquentes et substitutions lorsque la personne cherche un mot
Vous vous souciez de votre mémoire, mais les membres de votre famille ne sont pas inquiets	Les membres de votre famille s'inquiètent au sujet de votre mémoire, mais vous n'êtes conscient d'aucun problème

Source : Fédération québécoise des sociétés Alzheimer.

**Attention : ce tableau n'est pas un outil de diagnostic, veuillez consulter un médecin pour avoir un diagnostic adéquat.**

### Traitement

Actuellement, il n'existe aucun traitement permettant de guérir la maladie d'Alzheimer.

Il y a cependant des médicaments qui peuvent améliorer la qualité de vie des personnes atteintes. Notez que ces médicaments ont une plus longue efficacité quand ils sont pris à un stade précoce de la maladie.

D'autres approches, comme le maintien des relations sociales et des activités de loisir, de l'activité physique régulière, peuvent aider à maintenir un certain niveau d'autonomie de la personne.

## Prévention

Pour l'instant, les recherches n'ont pas permis de découvrir de traitement préventif à 100 %, « mais une bonne alimentation, le maintien d'un poids santé, la pratique d'une activité physique régulière, même modeste, le maintien d'une tension artérielle et d'un taux de cholestérol normaux ainsi que la participation à des activités stimulantes sur le plan intellectuel et social ne pourront certainement pas nuire.

- Faites des activités de stimulations mentales : jouez aux cartes, aux échecs, à des jeux de chiffres comme le sudoku, faites des casse-têtes ou des mots-croisés !
- Maintenez des activités sociales avec vos amis, lisez un bon livre ou allez au cinéma puis discutez-en avec vos amis !
- Participez à des activités culturelles, pièces de théâtre, concerts et bien plus encore !
- Surtout, réduisez votre stress ! Pour y parvenir, utilisez différentes techniques telles que la méditation, la respiration profonde, le massage et l'exercice physique. L'idéal est d'explorer une variété de techniques et de découvrir les plus efficaces pour vous.» (Société Alzheimer Estrie)

## Services disponibles dans la MRC de Coaticook

La **Société Alzheimer Estrie** offre différents services tels que du soutien aux proches aidants, le PASAD (programme de stimulation à domicile de la personne atteinte afin qu'elle puisse conserver ses capacités) ou des rencontres de counseling. Pour les contacter : **819-821-5127** ou [info@alzheimerestri.com](mailto:info@alzheimerestri.com).

Le **Service d'aide domestique de la région de Coaticook** propose plusieurs services comme de l'aide au ménage, aux courses et à la préparation de repas. Ils ont également un service de « présence surveillance » pour permettre aux proches aidants d'avoir du répit. Pour les contacter : **819-849-7716** ou [sadrc@videotron.ca](mailto:sadrc@videotron.ca).

Le **Centre d'action bénévole de la MRC de Coaticook** offre des services de maintien à domicile tels que de la popote roulante (repas tout prêts et livrés à domicile), des visites amicales pour les aînés vivant isolés à domicile et le Carrefour d'information aux aînés. Ce dernier peut renseigner les aînés sur les programmes gouvernementaux qui leur sont destinés et les aider dans leurs démarches. Il existe aussi un projet de soutien aux proches aidants. Pour les contacter : **819-849-7011 poste 224** pour les services de maintien à domicile ou **819-849-7011 poste 223** pour le Carrefour d'information aux aînés et le projet de soutien aux proches aidants ou [info@cabmrccoaticook.org](mailto:info@cabmrccoaticook.org).

## Janvier : mois de sensibilisation à la maladie d'Alzheimer

### Conférence : causes, traitements et prévention de la maladie d'Alzheimer

Le Centre d'action bénévole et le Centre communautaire Élie-Carrier invitent la population à une conférence de la Société Alzheimer de l'Estrie.

**Centre communautaire Élie-Carrier (464 rue Merrill, Coaticook)**

**Vendredi 30 janvier 2015 à 11 h**

**Gratuit**

Possibilité de dîner sur place (payant), il est préférable de réserver votre place pour le dîner.

Pour information : Patrick Morin 819-849-7011 poste 224

# LE SERVICE D'AIDE DOMESTIQUE DE LA RÉGION DE COATICOOK – À VOTRE SERVICE. –



Service d'aide domestique  
de la région de Coaticook

Nous sommes un organisme à but non lucratif qui a pour mission de rendre accessible des services d'aide domestique de qualité favorisant le maintien à domicile des personnes âgées, handicapées, convalescentes et des familles de la MRC de Coaticook. Tous les gens de la MRC de Coaticook peuvent bénéficier de nos services qui rendent la vie plus agréable.

## À Noël offrez un cadeau original :

Un certificat cadeau pour 3 heures d'entretien ménager au montant de 50\$ tout inclus.

**Certificat cadeau**

Un entretien ménager régulier d'une durée de 3h

Offert à :

De la part de :

Autorisé par :

Contactez Johanne Tremblay au 819-849-7716 pour planifier le service.

Service d'aide domestique de la région de Coaticook

294, rue St-Jacques Nord  
Coaticook, Qué., J1A 2R3  
T: 819-849-7716  
E: sadrc@videotron.ca  
W: aidedomestiquecoaticook.org

**50**

Pour acheter ce certificat cadeau contactez Johanne Tremblay au 819-849-7716

## CALENDRIER DES ÉVÈNEMENTS

19 novembre	Conférence Chantale Proulx	Sous-sol Église St-Jean	Coaticook
4 décembre	Grande guignolée des médias	Rues de Coaticook	
7 décembre	Fête de Noël MRC	Polyvalente La Frontalière	Coaticook
9 décembre	Cuisine Collective des Fêtes	Centre Élie Carrier	Coaticook
13 décembre	Club Joyeux (souper danse)	Centre communautaire	St-Herménégilde
14 décembre	Noël en famille	Centre communautaire	St-Herménégilde
16 décembre	Adoption du Budget municipal	Centre communautaire	St-Herménégilde
7 janvier	Collecte de sapin de Noël		
10 janvier	Club Joyeux (souper danse)	Centre communautaire	St-Herménégilde
12 janvier	Date limite inscription des nouveau-nés		
30 janvier	conférence de la Société Alzheimer	Centre Élie Carrier	Coaticook
21 février	Carnaval d'hiver St-Herménégilde		

## CARTES D'AFFAIRE

Service d'aide domestique de la région de Coaticook

Email: sadrc@videotron.ca  
Web: aidedomestiquecoaticook.org 819-849-7716

**Services offerts:**  
Ménage léger et lourd  
Préparation de repas  
Entretien des vêtements  
Accompagnement pour vos courses

Confidentialité, honnêteté et travail bien fait.

**Daniel Parent**  
ARPEUTEUR - GÉOMÈTRE

451, rue Main Ouset,  
Coaticook, QC  
J1A 1P8

Téléphone et télécopieur: (819) 849-4100

**Si vous ne connaissez pas l'avenir**

COATICOOK | MAGOG | SHERBROOKE  
819 564-PROM (7766)

PROMUTUEL ASSURANCE



## Services Comptables des Frontières inc.

*Pour des services  
comptables et fiscaux  
de très grande qualité  
à très bon prix !*



Vital Bernier, comptable

vital.b@videotron.ca

819 849-3117

11, chemin Mailloux, St-Herménégilde, Qc J0B 2W0  
37, boul. Queen Victoria, bur. 150, Sherbrooke, Qc J1H 3P4



## CENTRE FUNÉRAIRE COOPÉRATIF RÉGION DE COATICOOK

WWW.CFCOATICOOK.COM

284, RUE CHILD,  
COATICOOK, QC J1A 2B7

TÉL. : 819 849-6688

TÉLÉC. : 819 849-3068

COURRIEL : INFO@CFCOATICOOK.COM

*Depuis maintenant 35 ans,  
Nous nous occupons, pour vous,  
de tous les détails lorsque survient l'inévitable.  
Vivez votre deuil, prenez soin de vos proches,  
nous nous chargeons du reste. . .*

*N'hésitez pas à communiquer avec nous. . .  
nous pouvons vous aider.*

*« La Traversée »  
Mouvement d'entraide aux endeuillés  
819 849-6688*

## ENTREPOSAGE *La Vieille École*



806, rue Principale  
St-Herménégilde, Qc J0B 2W0

**Tél.: 819 416-0367**  
AUTOS, MOTOS, ROULOTTES,  
MEUBLES.

*Propriétaires sur place 24/24  
Chauffé, Système alarme relié.*



**SCALABRINI & FILS INC.**

1730, CH. TREMBLAY

STE-EDWIDGE, QC J0B 2R0



## Nouveauté!!! À la soupe !

Venez découvrir notre soupe du jour...  
Servi seule ou avec petit pain et creton

### Pour vos cadeaux de NOËL, venez visiter notre boutique cadeaux

Belle collection de tasses, obtenez 10% de rabais à l'achat de 4 ou plus  
Chandails pour toute la famille de la taille 12 mois jusqu'à 2XL  
Papier d'emballage et sacs cadeaux avec motif camo  
Pleins d'idées pour des cadeaux très, très, très originaux....

Gros Tirage, avec chaque tranche d'achat de 20\$ (articles cadeaux), vous obtenez un billet de tirage pour une Arbalète Barnett Raptor 2014 d'une valeur de 529\$.  
Faites vite, vous avez jusqu'au 5 décembre,

### Tirage le 6 décembre à 11h en magasin!

**Attention, attention !** Nouvelles heures d'ouverture à partir du 1<sup>er</sup> décembre 2014

Lun. au vend. 7h30 à 20h, sam. et dim. 9h à 20h

Casse-croûte 11h à 19h30 tous les jours



#### **Les campeurs sont âgés**

- Le camp de jour se déroule du lundi au vendredi, de 8h à 17h.
- un système de transport est disponible à partir de Compton, Coaticook, Lennoxville et St-Herménégilde.
- le déjeuner, le dîner et une collation santé sont fournis
- Le camp de jour offre sensiblement les mêmes activités que les camps réguliers en plus des activités spéciales
- Les enfants peuvent s'inscrire pour une ou plusieurs semaines, pour un maximum de 7 semaines.

#### **Coûts**

- 150\$ cdn, taxes incluses, repas et transport compris.
- des rabais sont prévus pour les enfants s'inscrivant à plusieurs semaines et pour les familles inscrivant plus d'un enfant. Vous êtes invités à nous contacter si vous nécessitez de l'aide financière.
- Veillez vous inscrire en ligne ou en remplissant le formulaire ci-dessous.

*Pour de plus amples renseignements, visitez [office@frontierlodge.org](mailto:office@frontierlodge.org) ou composez 819-849-3589 [français]*

**FRONTIER LODGE, Lac Wallace, 1406 rte 141, St-Herménégilde, QC, J0B 2W0**  
[www.frontierlodge.org](http://www.frontierlodge.org)



# XPLORNET

INTERNET HAUTE VITESSE



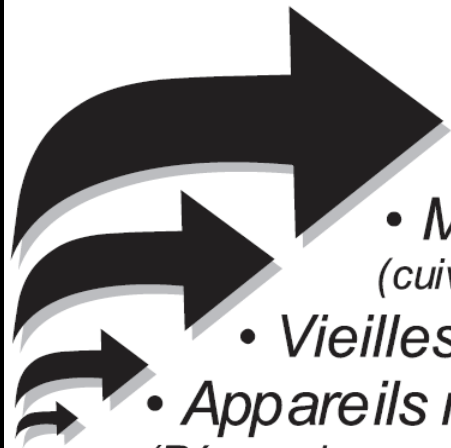
**CONTACTEZ-NOUS POUR LES PROMOTIONS!**

**BRUNELLE**  
électronique

10, rue Main Ouest, Coaticook, Qc J1A 1P2  
Tél. : 819-849-3608 • Téléc. : 819-849-4005  
Sans frais : 1-877-849-3608  
[www.brunelle.tv](http://www.brunelle.tv)

# **Récupération**

## **BERGERON inc.**



- Achat de fer de tous genres
- Métaux non-ferreux  
(cuivre, laiton, stainless, aluminium, batterie)
- Vieilles automobiles
- Appareils ménagers  
(Réservoir eau chaude, laveuse, sècheuse, frigidaire, fournaise etc...)

**POUR votre  
ménage  
du  
printemps**

**SUR PLACE**



**BALANCE**



**Payons comptant**

**Offrons aussi service  
de cueillette pour votre**



- entreprise
- terrain
- ferme
- maison

Nous payons les **meilleurs** prix en région

1065, route 141 St-Herménégilde

David : 819-849-0714

Steve: 819-849-0035