



Un très beau texte de Boucar Diouf :



VIVONS LE MOMENT PRÉSENT

À peine la journée commencée et il est déjà six heures du soir... À peine arrivé le lundi et c'est déjà vendredi... et le mois est déjà fini... et l'année est presque écoulée...

Et déjà 40, 50 ou 60 ans de nos vies sont passés... et on se rend compte qu'on a perdu nos parents, des amis... et on se rend compte qu'il est trop tard pour revenir en arrière...

Alors... Essayons malgré tout, de profiter à fond du temps qu'il nous reste... N'arrêtons pas de chercher à avoir des activités qui nous plaisent... Mettons de la couleur dans notre grisaille... Sourions aux petites choses de la vie qui mettent du baume dans nos cœur...

Et malgré tout, il nous faut continuer de profiter avec sérénité de ce temps qui nous reste. Essayons d'éliminer les « après »... je le fais après... je dirai après... j'y penserai après...

On laisse tout pour plus tard comme si « après » était à nous. Car ce qu'on ne comprend pas, c'est que : après, le café se refroidit... après, les priorités changent... après, le charme est rompu... après, la santé passe... après, les enfants grandissent... après, les parents vieillissent... après, les promesses sont oubliées... après, le jour devient la nuit... après, la vie se termine... Et après c'est souvent trop tard...

Alors... Ne laissons rien pour plus tard... Car, en attendant toujours à plus tard, nous pouvons perdre les meilleurs moments, les meilleures expériences, les meilleurs amis, la meilleure famille... Le jour est aujourd'hui... L'instant est maintenant...

Nous ne sommes plus à l'âge où nous pouvons nous permettre de reporter à demain ce qui doit être fait tout de suite... Alors voyons si vous aurez le temps de lire ce message et ensuite de le partager.. Ou alors vous le laisserez peut-être pour... « plus tard »... et vous ne le partagerez « jamais »...

Merci Monsieur Diouf pour ce merveilleux texte.

TABLE DES MATIÈRES

Un très beau texte ...	1
Les parutions / L'équipe	2
Un moment de détente	3
Pensée / OMH / Club Optimiste	4
Quoi faire	
Chronique santé	5
Recette du mois	6
Trucs et astuces	7
Le mot du maire	8
Le conseil vous informe/Le peuple	9
Journée familiale 2024	10
Offre d'emploi terrain de jeux	11
Film du 12 mars 2024	12
Invitations FADOQ	13
Aide alimentaire/Ressourcerie	14
Jardin des Aînés/ABC Lotbinière	15
Reconnaissance du bénévolat	16
Société Alzheimer	17
Centre-Femmes de Lotbinière	18
Présence Lotbinière	19
Maison de la famille/RJL	20
Solutions / Tarifs	21
Cartes d'affaires	22-24

LES PARUTIONS

**La tombée est toujours
le 15 du mois courant
pour une parution à la fin du mois.**

L'ÉQUIPE DU BAVARD

Claude Blanchet, administrateur (418.703.0682)
Diane Lachance, secrétaire (418.703.0743)
Lise Lachance, présidente
 et resp. des abonnements (418.703.0682)
Pierrette Léger, rédactrice (581.777.8703)
Johanne Poulin, trésorière (581.888.8752)

Vous pouvez déposer votre correspondance, vos annonces ou toute autre documentation ou demande dans la boîte sécurisée à l'entrée du bureau municipal ou les envoyer par courriel à l'adresse suivante:

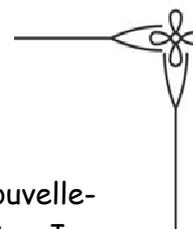
lebavard1974@ gmail.com

Nous vous demandons d'inscrire votre nom et votre numéro de téléphone dans vos correspondances avec Le Bavard. **Merci.**

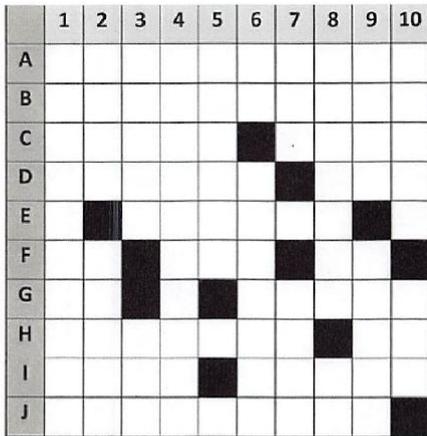
Une page d'histoire

Mars 1649 : Début du génocide de la nation huronne par les Iroquois.

16 mars 1649 : Les Iroquois attaquent les missions huronnes au sud de la Nouvelle-France (territoire de l'Ontario actuel). Ils capturent à Saint-Ignace les jésuites Jean de Brébeuf et Gabriel Lalemant et les torturent jusqu'à mort.



MOTS CROISÉS



	Horizontal	Vertical
A	Destabilisées	1 Remettre à plat.
B	A éclaircir	2 Effervescence. Protège
C	Sur l'étal du boucher. Héros légendaire.	3 Homme peu recommandable. En Bigorre.
D	Pourrait prendre du bon temps. Blocage.	4 Peut diminuer nos dettes.
E	N'est pas prisé.	5 Fait voir rouge.
F	Introduit une précision. Démonstratif. Préposition	6 Biscuit. Pour bébé.
G	Sur le calendrier. Source d'information	7 On peut le garder sans plaisir. Test pour enfant
H	En Alsace. Note	8 Beaucoup de vers. Nait au Viso
I	Dignitaire. Pour le mesurer, il faut y mettre le doigt.	9 Pronom. Dans les Ardennes
J	Fuite des étoiles.	10 Fait pour le derrière. Ambassadeur de Louis XV

Un moment de détente

SUDOKU

	6								
	9				4		7	6	
		1		6	3	4			
				4		3	8	5	
	4	7		3		2	6		
3	8	6		9					
		4	6	2		1			
1	2		3				4		
								5	

MANDALA POUR LES GRANDS



COLORIAGE POUR LES PETITS



LA PENSÉE DU MOIS



LOGEMENTS À LOUER HLM DE ST-ÉDOUARD

Logements 3 1/2 disponibles présentement au HLM, 122 rue Hamel, St-Édouard, pour personnes de 50 ans et plus. Admissibilité selon les normes de la SHQ (le coût du loyer est calculé en fonction des revenus et services). Veuillez communiquer avec Mme Anne Bernier, directrice, au 418-926-1202.

LES GAGNANTS CLUB OPTIMISTE

Décembre 2023

Crédit-voyage : Diane Lachance Boisvert de St-Édouard

100\$: Renald Blanchet de Lévis

75\$: Pierre Bernier de St-Édouard

QUOI FAIRE ?

FADOQ

Mercredi, le 13 mars 2024 à 11h30 au Resto Bois-Clair

Les Messes

Vendredi, le 15 mars 2024 à 14h00 : M. Clément Leclerc (Jardin des Aînés)

Dimanche, le 17 mars 2024 à 11h00 : M. Fernand Hamel et Mme Lyse Lemay (messe anniversaire)

N.B. : Notez que notre messe du dimanche n'a lieu que le 3e dimanche du mois jusqu'à avis contraire. Merci.

Édith Lemay

Santé intestinale et alimentation

Primo, les pathologies intestinales sont multiples. Une nutritionniste peut être d'un grand secours en présence d'une colite ulcéreuse, de la maladie de Crohn, du syndrome de l'intestin irritable (faussement appelé *côlon irritable*), de la maladie coéliqua, de diverticulite, de cancer colorectal, mais également lorsque les symptômes suivants vous incommode : constipation, diarrhée, ballonnements, hémorroïdes.

La déshydratation, les émotions, les médicaments, le supplément de fer, les changements hormonaux et le manque d'exercice peuvent également affecter le fonctionnement normal de l'intestin. De plus, un microbiote intestinal (ensemble des micro-organismes vivant dans l'intestin, anciennement appelé flore intestinale) déséquilibré peut occasionner des inconforts et nuire à l'absorption adéquate des nutriments.

ALIMENTS ASSOCIÉS AUX PROBLÉMATIQUES INTESTINALES :

1. L'Organisation mondiale de la santé (OMS), par le biais du regroupement d'études épidémiologiques, a sonné l'alarme en 2015 au sujet de la viande rouge. En effet, la viande rouge* fait désormais partie du groupe 2A, soit *potentiellement cancérigène* chez l'humain. Toutefois, ce n'est pas d'hier que l'association a été mise en lumière, et elle se limite au cancer colorectal. La quantité consommée entre en ligne de compte, il importe de le préciser. Le fer et le mode de cuisson auraient également un rôle à jouer. On parle plutôt de relation d'association et non de cause à effet.
2. Les viandes transformées* comme les viandes froides, les jambons, le bacon, les saucisses et saucissons ont une teneur élevée en gras saturés, en nitrites et en nitrates. Les viandes rouges transformées font partie du groupe 1, soit *cancérigène* chez l'humain. En résumé, on doit limiter la consommation de viande rouge et viandes transformées à 500 grammes par semaine.
3. Les aliments contenant du lactose peuvent occasionner des symptômes gastro-intestinaux chez les individus qui présentent une intolérance au lactose. La principale source de lactose est le lait et les produits laitiers. Toutefois, cela ne signifie pas que vous devrez renoncer définitivement à tous les produits laitiers. Certaines personnes intolérantes au lactose tolèrent très bien de petites quantités de lactose et on peut augmenter la tolérance au lactose.

STRATÉGIES NUTRITIONNELLES POUR UN INTESTIN EN SANTÉ :

1. Une alimentation riche en fibres alimentaires protège contre le cancer du côlon et de l'intestin grêle, selon une étude publiée en 2008 dans *Gastroenterology*. Les fruits, les légumes, les grains entiers, les noix/graines et les légumineuses sont toutes d'excellentes sources de fibres alimentaires.
2. Les probiotiques sont de « bonnes bactéries » qui vivent naturellement dans votre intestin et qui contribuent à l'immunité et à la santé de votre intestin. Le yogourt, le kéfir, la choucroute, le tempeh et le miso sont des exemples de sources alimentaires de probiotiques. Il est parfois nécessaire de prendre des probiotiques sous la forme d'un supplément lors de situations qui requièrent des quantités élevées de probiotiques.
3. Les prébiotiques sont la nourriture des probiotiques. Heureusement, on les retrouve dans de nombreux aliments que nous consommons régulièrement. Les fructo-oligosaccharides (FOS) et l'inuline sont deux prébiotiques que l'on retrouve dans les oignons, l'ail, le poireau, les légumineuses, la banane et les asperges.
4. Boire suffisamment d'eau, particulièrement pour permettre le fonctionnement adéquat des fibres alimentaires et d'amollir les selles.
5. Les gras comme ceux de l'avocat, de l'huile d'olive, des graines de lin moulues et des noix de Grenoble sont essentiels pour les parois intestinales et permettent l'évacuation des selles en lubrifiant le bol fécal.

NOM DE LA RECETTE

Pâté chinois gourmand au porc haché, bacon et mozzarella



INGRÉDIENTS

6 à 8 pommes de terre	
1 lb de porc haché	2 c. à table de beurre
8 tranches de bacon	1 c. à thé d'huile végétale
1 gros oignon en dés	1 pincée de paprika
1 boîte de maïs en crème de 14 onces	1 pincée de persil
3 tasses de fromage mozzarella râpé	Sel et poivre au goût
1 tasse de lait	

RÉALISATION

1. Préchauffer le four à 350 °F. Faire bouillir les pommes de terre 15 à 20 minutes. Pendant ce temps, faire cuire les 8 tranches de bacon à feu vif dans une poêle 4 minutes de chaque côté (il ne faut pas que le bacon soit trop croustillant). Égoutter sur du papier essuie-tout et laisser refroidir quelques minutes.
2. Égoutter et piler les pommes de terre à l'aide d'un mélangeur électrique ou d'un pilon, en ajoutant graduellement le lait et le beurre jusqu'à l'obtention d'une purée onctueuse. Rectifier l'assaisonnement et mettre de côté. Couper les tranches de bacon refroidies en cubes de 1 pouce et mettre de côté.
3. Dans une poêle, mettre l'huile végétale et faire revenir l'oignon à feu moyen-vif (environ 3 minutes). Ajouter le porc haché et les cubes de bacon. Cuire à feu vif pendant 7 à 8 minutes. Égoutter le tout dans une passoire pour enlever le plus de gras possible à la préparation de viande (si désiré).
4. Mettre le mélange de viande au fond d'un plat de pyrex d'environ 10 x 5 pouces. Mettre une mince couche de fromage mozzarella. Mettre ensuite une couche uniforme de maïs avec la totalité du maïs. Recouvrir le maïs de purée de pommes de terre et étendre de façon à ne plus voir le maïs. Saupoudrer de paprika et de flocons de persil. Mettre au four 20 minutes.
5. Sortir du four et mettre la couche finale de fromage mozzarella. Remettre au four à gril 10 minutes, ou jusqu'à ce que le fromage commence à dorer.

S.V.P., BIEN VOULOIR PRENDRE NOTE QUE LES RECETTES
N'ONT PAS TOUTES ÉTÉ TESTÉES PAR VOTRE RÉDACTRICE. MERCI !

Idées Pour Recycler Vos Vieux Objets



Transformez les chaussettes pour adultes en leggings pour bébé

Ces chaussettes un peu démodées peuvent trouver une nouvelle fonction pour les tout-petits en devenant un legging. En coupant le bout de la chaussette et le dessous et une couture plus tard, vous aurez un super legging pas cher pour que bébé traîne à la maison. Ne laissez pas une petite couture vous effrayer.

Un égouttoir devient un porte-dossiers



Remettez à neuf un vieil égouttoir inutilisé pour organiser vos dossiers sur votre bureau. Vous serez surpris de voir à quel point cet équipement de cuisine s'intègre très bien dans votre bureau. Glissez simplement vos dossiers dans les fentes prévues pour les assiettes.



Restaurez de vieilles fenêtres en vitrine vintage

Si vous trouvez une vieille fenêtre qui traîne alors vous avez de la chance ! Vous pouvez la transformer en une petite vitrine vintage.

Utilisez un vieil étui à lunettes comme kit de couture



Transformez votre ancien étui à lunettes en kit de couture pratique. Embellissez la coque et ajoutez un petit coussin à aiguilles qui rentre à l'intérieur. Créez plusieurs kits et rangez-les dans la maison, dans votre voiture ou même dans votre sac à main pour toujours en avoir un sous la main.

Utilisez de vieilles brosses à mascara pour nettoyer vos bijoux



Lorsque vous finissez un tube de mascara, ne le jetez pas tout de suite ! Après un nettoyage en profondeur, vous pourrez l'utiliser pour nettoyer les moindres coins et recoins de bijoux difficiles à nettoyer.

Municipalité de Saint-Édouard-de-Lotbinière
2485 rue Principale
Saint-Édouard-de-Lotbinière (Québec)
G0S 1Y0
Tél. : 418 796-2971

Conseil municipal

Denise Poulin, maire

Patrice Lemay, conseiller n° 1

Sébastien Leclerc, conseiller n° 2

André Leclerc, conseiller n° 3

Lina Trépanier, conseiller n° 4

André Poulin, conseiller n° 5

Mylène Bernier, conseiller n° 6

Équipe municipale

Marie-Josée Lévesque

Directrice générale #301

Chloé Boudreau

Secrétaire-réceptionniste #300

Nathalie Roy

Technicienne en comptabilité #302

Patrick Bélanger

Directeur des travaux publics #303

Jeason Beaudoin

Préposé aux travaux publics

Romain Piat

Coordonnateur des loisirs #304

Pierrette Léger

Adjointe à la direction #305

Stéphanie Lavallière

Inspectrice municipale #306

Valérie Auger

Service de garde municipal

André Maillet

Directeur incendie

Le mot du Maire



Bonne nouvelle !

Samedi, le 15 juin prochain, la municipalité de St-Édouard sera l'hôte de la Boucle du Grand Défi Pierre Lavoie. C'est un convoi de 5,000 à 6,000 cyclistes qui passera dans notre municipalité. C'est un privilège pour nous de recevoir un tel événement.

Le Grand Défi Pierre Lavoie sert à amasser des dons pour la recherche sur les maladies héréditaires orphelines.

Nous aurons une chance de remporter un prix de 10,000\$ qui sera attribué à la municipalité la plus accueillante du parcours. C'est pourquoi nous demandons l'implication de tous. Une centaine de bénévoles sera nécessaire à la tenue de cet événement.

Lors de cette journée, plusieurs accès routiers seront fermés pendant quelques heures. Surveillez les informations dans Le Bavard, sur le Facebook et le site internet de la municipalité.

Nous vous attendons en grand nombre.

Bienvenue à tous !



Denise Poulin

RÉSUMÉ DES PRINCIPALES DÉCISIONS DU CONSEIL MUNICIPAL

SÉANCE ORDINAIRE DU 8 JANVIER 2024



Adoption des procès-verbaux des séances du 4 et 18 décembre 2024.

Approbation des comptes du mois, des factures à payer.

Adoption du règlement 2024-100 fixant les taux de taxation et les tarifs de compensation pour les services municipaux.

Autorisation de paiement des comptes incompressibles pour l'année 2024.

Renouvellement de l'adhésion à l'ADMQ au coût de 1055\$ taxes incluses.

Conclusion de l'entente relative au partage d'une ressource régionale en informatique.

Conclusion d'une entente relative au partage d'une ressource régionale pour le soutien aux directions générales, aux services administratifs et aux ressources humaines.

Approbation de commandite au club de motoneige Seigneurie Joly au montant de 100.00\$ plus taxes.

Renouvellement de l'adhésion à l'ACSIQ au coût de 356.42\$ taxes incluses.

Versement de la contribution financière annuelle 2024 au comité Patrimoine et Histoire de St-Édouard au montant de 300.00\$.

Pour plus d'info, vous pouvez consulter les procès-verbaux sur le site internet de la municipalité



Nous vous confirmons que le journal « le Peuple Lotbinière » ne sera plus disponible à chaque domicile, à chaque semaine.

À compter du 28 février 2024, celui sera publié aux 2 semaines. Donc, le suivant sera du 13 mars 2024 et ainsi de suite.

Vous pourrez vous le procurer chez « SONICHOIX ST-ÉDOUARD-DE-LOTBINIÈRE » au 2408 rue Principale.

JOURNÉE FAMILIALE

SAINT-ÉDOUARD

2024

QUAND ? **2 MARS 2024**

HEURE ? **11H00 à 16H30**

DES ACTIVITÉS EXTÉRIEURES POUR TOUS!

SUR LE SITE DU CHALET DES LOISIRS

AU PROGRAMME

11H00 à 16H30 : TIRE SUR LA NEIGE (Offert par L'ÉRABLIÈRE DE L'AVENIR)

11H30 à 13H00 : HOT-DOG SUR PLACE

13H00 à 16H00 : TIRS DE HACHES (TOMAHAWK QUÉBEC)*

* 5\$ par personne à volonté! (Adultes et enfants à partir de 8 ans)

🎸 13H00 à 16H30 : CHANSONNIER 🎸

FEUX DE CAMPS SUR LE SITE

JEUX GONFLABLES

GLISSADE

PATINAGE ET HOCKEY LIBRE (selon les conditions météo)

CONCOURS D'HABILITÉS

TIRAGES DE PRIX

BAR SUR PLACE :

Bière, liqueur, eau, jus, café, chocolat chaud, chips, etc.



Offre d'emploi Animateur / Animatrice Terrain de jeux



La municipalité de Saint-Édouard-de-Lotbinière est à la recherche de personnes pour combler des postes d'animateur / d'animatrice pour le Terrain de jeux. Celui-ci débutera le 25 juin 2024 et se terminera le vendredi 16 août 2024. Il s'agit d'un contrat à temps plein (entre 35 et 45 heures/semaine) et d'une durée de 8 semaines.

Fonctions

Sous la supervision du coordonnateur des loisirs, l'animateur / l'animatrice :

- ❖ Participe à l'organisation des activités quotidiennes, sportives et événements spéciaux;
- ❖ Planifie et anime des activités récréatives et éducatives pour les enfants de son groupe;
- ❖ Assure une permanence;
- ❖ Assure en tout temps la sécurité et l'encadrement des enfants;
- ❖ Effectue un suivi régulier auprès des parents;
- ❖ Veille à la propreté des lieux, des équipements, du matériel utilisé et aux respects des consignes internes du camp de jour;
- ❖ Toutes autres tâches connexes.

Qualifications

- ❖ Posséder une expérience dans l'animation d'activités auprès d'enfants (un atout);
- ❖ Être apte à travailler en équipe;
- ❖ Être responsable et savoir s'amuser avec les enfants.

Faire parvenir votre lettre de motivation à l'attention de M. Romain Piat, coordonnateur des loisirs, avant le 22 mars 2024.

Adresse : 2485, rue Principale, Saint-Édouard-de-Lotbinière (Québec) G0S 1Y0

Courriel : loisirs@st-edouard.com

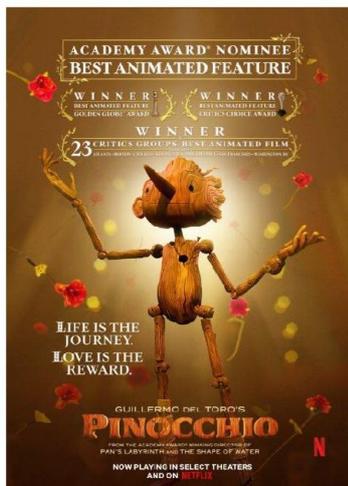
Télécopieur : 418-796-2228

Pour informations supplémentaires : 418 796-2971 poste 304

FILM DU 12 MARS 2024

- Pinocchio par Guillermo DelToro -

Ce film fantastique inspiré du conte de Carlo Collodi est réalisé par Guillermo del Toro met en vedette les voix d'Ewan McGregor, David Bradley, Gregory Mann, Ron Perlman, Finn Wolfhard, Cate Blanchett, Christoph Waltz, Tilda Swinton, John Turturro, Burn Gorman, Tim Blake Nelson, Angus Wright, Kyanne Lamaya, Jaquita Ta'le



Le réalisateur Guillermo del Toro, primé aux Oscars, revisite le conte de Carlo Collodi sur une marionnette qui, comme par magie, prend vie pour apaiser le cœur d'un vieux et pauvre sculpteur de bois prénommé Geppetto. Ce dernier se sent un peu seul, et décide de façonner une marionnette qu'il nomme Pinocchio. Cette épopée musicale et fantastique réalisée par

Guillermo del Toro et Mark Gustafson suit les aventures de l'espiègle et désobéissant Pinocchio qui cherche sa place dans le monde.



Invitations

Voici 2 invitations pour vous chers membres :

La première pour un spectacle au théâtre à St-Gilles, le 10 juillet 2024 au coût de 30\$, transport inclus.



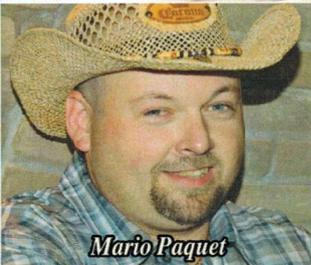
La deuxième pour une pièce de théâtre à Drummondville, le 19 juillet 2024 au coût de 57\$ pour les membres et 60\$ pour les non membres.



Si vous êtes intéressés, communiquez le plus tôt possible avec Édith Lemay au 418-796-2798.

PREMIER ARRIVÉ AVEC PAIEMENT, PREMIER SERVI !

JOURNÉE COUNTRY DU BEL ÂGE DE SAINTE-CROIX



UNE PRÉSENTATION DE
 AVEC LA ROUTE DES FESTIVALS
 EN COLLABORATION AVEC
 fadoq
 Les Joyeux Pionniers de Sainte-Croix

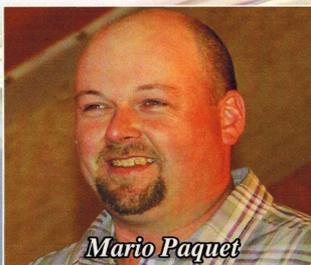
DIMANCHE 24 MARS 2024
 Ouverture des portes à 13h
 14h Musique de danse avec Leona et Jean-Marc Germain
 17h Souper (spaghetti sauce à la viande, salade, pain, beurre, thé, café et dessert)
 19h Mario Paquet "Spécial Country"

ADMISSION GÉNÉRALE 30\$ SOUPER INCLUS

BILLETTS SUR RÉSERVATION • SERVICE DE BAR SUR PLACE

SALLE ROBERT DAIGLE
 6310, rue Principale, Sainte-Croix, Québec G0S 2H0

JOURNÉE DU BEL ÂGE DE LAURIER-STATION SAINT-FLAVIEN



ADMISSION GÉNÉRALE 30\$ SOUPER INCLUS

BILLETTS SUR RÉSERVATION
 SERVICE DE BAR SUR PLACE

DIMANCHE 21 AVRIL 2024
 Ouverture des portes à 12h
 13h Musique de danse avec Leona et Jean-Marc Germain
 16h Mario Paquet "Spécial jeunesse d'aujourd'hui"
 17h 30 Souper (spaghetti sauce à la viande, salade, pain, margarine, thé, café et dessert)

SALLE DES LIONS LAURIER SAINT-FLAVIEN
 16, rue des Érables, Saint-Flavien, Québec G0S 2M0

Pour informations et réservations, contacter Édith Lemay au 418-796-2798

Pour informations et réservations, contacter Édith Lemay au 418-796-2798

Frigos et garde-mangers communautaires

Des frigos communautaires ainsi que des garde-mangers sont disponibles dans plusieurs municipalités de la MRC de Lotbinière et accessibles à la population. Vous pouvez les retrouver notamment à Saint-Apollinaire, Saint-Gilles, Saint-Flavien/Laurier-Station. Prenez note que le frigo situé à Saint-Antoine-de-Tilly sera non fonctionnel pour la saison hivernale et qu'il sera relocalisé dès le printemps. Pour la saison hivernal, les frigos seront en mode congélateur.

De nouveaux frigos communautaires et garde-mangers seront bientôt disponible! Ceux-ci seront situés dans les municipalités de Joly, Val-Alain ainsi que Saint-Agapit. Nous vous tiendrons informé lors des inaugurations. Restez à l'affût!

Vous pouvez toujours consulter la page Facebook des Frigos communautaires dans la MRC de Lotbinière ainsi que celle d'Aide alimentaire Lotbinière pour y retrouver la carte interactive des emplacements des frigos. Nous invitons les citoyens à partager leur don alimentaire sur la page Facebook!



 1000, rang Saint-Joseph, local 101
Saint-Flavien (Québec) G0S 2M0
418-728-4201

SITE INTERNET DEVENIR BÉNÉVOLE FAIRE UN DON

la ressource de Lotbinière

248, rue du Parc, Laurier-Station
Tél. : 418 728-1900

Ventes de meubles

Depuis sa relocalisation au 248, rue du Parc, Laurier-Station (Via rue St-André), La Ressourcerie de Lotbinière entropose ses surplus de meubles dans son entropôt.

L'entropôt sera ouvert au public selon le calendrier :

Vendredi, 2 février 2024, de 9h30 à 16h30

Samedi, 17 février 2024, de 9h30 à 16h30

Vendredi, 1er mars 2024, de 9h30 à 16h30

Samedi, le 16 mars 2024, de 9h30 à 16h30



À noter qu'en tout temps, vous pouvez demander de voir les meubles en entropôt, il nous fera plaisir de vous les montrer.

Bienvenue à tous !

Carnaval Jardin des Aînés



Concours dessin du bonhomme : Ghislain Guimond

Course de canot les femmes contre les hommes :

Les gagnantes sont : Mmes Carmelle Herbert, Thérèse Martineau, Fernande Leclerc, Marie-Claire Laliberté, Cécile Bergeron. Rita Beudet, Eugénie Delage, Claire Tousignant et Thérèse Lafleur

Concours de sculpture : égalité entre Mme Claire Tousignant et M. Rosario Beudet

Couronnement duchesse : Mme Cécile Bergeron

Couronnement du duc : M. Gérard Magella Ouellet

Pêche sur la glace : Mme Thérèse Martineau a attrapé 2 poissons d'un seul coup.

Belle semaine de Carnaval

BÉNÉVOLES

recherché.e.s

TU VEUX AIDER LES PERSONNES IMMIGRANTES DANS LEUR APPRENTISSAGE DU FRANÇAIS?

IMPLIQUE-TOI AVEC NOUS!

📍 268A rue Principale, Issoudun
☎ 418-728-2226
🌐 info@abclotbiniere.com

Tutorat pédagogique
Avec l'aide des professeur-e-s, vous animez des activités ponctuelles pour la mise à niveau des apprenant-e-s. Petits groupes, environ 3h, aucune activité à planifier!

Ateliers discussion
Avec l'aide d'une animatrice, vous pouvez discuter en bon québécois avec des personnes immigrantes qui veulent améliorer leur français au Québec. Durée d'environ 3h.

ON TE DIT QUE TU ES PATIENT.E, EMPATHIQUE, ET QUE TU EXPLIQUES BIEN LES CHOSSES? ON A BESOIN DE TOI

ACTIVITÉ GRATUITE POUR TOUS
LES BÉNÉVOLES DE LOTBINIÈRE

21 AVRIL
13H30 - 18H00

BÉNÉVOLER C'EST *Brillant*

ACTIVITÉ DE RECONNAISSANCE DU BÉNÉVOLAT 2024

AU PROGRAMME

REMISE DE PRIX
SPECTACLE
COCKTAIL DÎNATOIRE

Inscription par courriel : arb.lotbiniere@gmail.com
par téléphone au 418-728-4825 #102 OU en balayant le CODE QR

Au Complexe des Seigneuries de St-Agapit,
(1080, Avenue Bergeron St-Agapit, Qc, G0S 1Z0)

Venez célébrer les

30
ANS

avec nous !



COOPÉRATIVE
FUNÉRAIRE
DES DEUX RIVES



Convergence
action bénévole



Société Alzheimer
CHAUDIÈRE-APPALACHES



CONFÉRENCE SUR L'ALZHEIMER - LA MALADIE AUX MILLE ENIGMES

28 FÉVRIER - 13H À 16H



PRÉSENTÉE PAR LA SOCIÉTÉ ALZHEIMER CHAUDIÈRE- APPALACHES

PAR YVAN ST-HILAIRE,
ADJOINT À LA DIRECTION, FORMATEUR

Monsieur St-Hilaire nous informera sur les multiples facettes de la maladie d'Alzheimer et maladies apparentées. Fort de son expérience à la Société Alzheimer Chaudière-Appalaches, il saura répondre à vos questionnements et ainsi tenter de démystifier ces étranges maladies. De plus, il abordera les différents services offerts par la Société Alzheimer. **ET C'EST GRATUIT !** Intéressé ?

LIEU : SALLE ROBERT-DAIGLE
STE-CROIX (6310, RUE PRINCIPALE)

INSCRIPTIONS :
418-728-2663 OU
RPALOTB@HOTMAIL.COM

SUJETS ABORDÉS :

Historique et terminologie

La maladie d'Alzheimer et
les maladies apparentées

Statistiques

Le diagnostic

Stratégies aidantes

EN COLLABORATION AVEC

Regroupement
des personnes
aidantes
de Lotbinière





POUR FEMMES SEULEMENT

CONFÉRENCE ON PEUX-TU ÊTRE HEUREUSES?

En toute simplicité, Marthe nous invite à plonger avec elle dans l'exploration de ce que nous sommes !

Elle souhaite démystifier le bonheur... rien de moins !

Une conférence remplie d'anecdotes et de réflexions sur nos attentes face au bonheur.

**21 MARS 2024 À 19H30
À LA SALLE DES LIONS**

16, Rue des Érables Laurier-Station, QC G0S 2M0

**GRATUIT POUR LES MEMBRES
10\$ NON-MEMBRE**



Marthe Laverdière

**POUR VOUS INSCRIRE
NUMÉRISER LE QR**

ou au www.cflotbiniere.org/jif2024m-laverdiere/
*Places limitées



info: 418 728-4402 poste 2



Nos cafés-rencontres

Parce que vous n'êtes pas seul dans votre situation...



Services cancer

Café-rencontre
pour personnes atteintes de
cancer

11 mars, 15 h 00

au local de Présence, St-Flavien

Services endeuillés

Café-rencontre
pour endeuillés

26 mars, 14 h 30

au local de Présence, St-Flavien

Informations et inscriptions: (581) 576-3599 ou intervenant@presencelotbiniere.com





PROGRAMMATION HIVER 2024 08 janvier au 24 mai
Inscription – Infos : www.maisonfamilieotbiniere.com 418-881-3486
Tous nos Ateliers et nos Services sont GRATUITS

POUR (PARENTS, MÈRES, PÈRES, ENFANTS, GRANDS-PARENTS, FEMMES, HOMMES, **TOUTES FAMILLES**, SÉPARÉES, RECOMPOSÉES...)

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
8h30-16h Halte-garderie	8h30-16h Halte-garderie	8h30-16h Halte-garderie	8h30-16h Halte-garderie	8h30-16h Halte-garderie
9-11h STIMULATION LANGAGE MOTRICITÉ FINE parent-enfant (2-5ans) Apprivoiser les petits défis	9-11h CHOUETTE & PIROUETTE Atelier découvertes parent-enfant (0-5ans) avec une partie parent	9-11h CHOUETTE & PIROUETTE Atelier découvertes parent-enfant (0-5ans) avec une partie parent 9h30 VITALITÉ INTELLECTUELLE-4 (musclez vos méninges) adulte	9-11h CHOUETTE & PIROUETTE Atelier découvertes parent-enfant (0-5ans) avec une partie parent VIE DE FAMILLE soutien parent On s'outille sur différents défis.	9-11h CHOUETTE & PIROUETTE Atelier découvertes parent-enfant (0-5ans) avec une partie parent BÉBÉ-CHOUCHOU parent-enfants motricité globale (8 à 16 mois)
13-15h CAFÉ LECTURE : le plaisir de se faire lire et décharger	13-15h CUISINE et vie relationnelle	13-15h PÉRINATALITÉ : Parents d'un bébé ou en attente d'un...	13-15h CRÉATIVITÉ-ÉMOTION Créer et mieux se connaître	13-15h SANTÉ PHYSIQUE & MENTALE Bouger ensemble
Par une Infirmière en maternité	Mardis 19-21h COURS PRÉNATAUX : Préparation à l'accouchement – Soins du nouveau-né – Premières semaines postnatales -- Coparentalité			
	SOUTIEN-ALLAITEMENT : Durant les 2 premiers mois de l'allaitement maternel, soutien téléphonique et à domicile si urgence			
SERVICES				
ÉCOUTE ACCOMPAGNEMENT : Adultes, couples, mieux surmonter les difficultés	POUR MIEUX INTERVENIR : Conseils éducatifs pour parents	SOUTIEN POUR HOMMES : Pour surmonter les difficultés	SOUTIEN SÉPARATION : Pour le vivre le plus harmonieusement possible, pour les enfants et vous	CONSULTATION BRÈVE PROFESSIONNELLE : Avocat Médiation familiale
COCAÏNOMANES ANONYMES : (toutes dépendances) Rencontres les lundis 19h	MÉDIATION CITOYENNE : Soutien concernant les conflits (voisinage...)	FÊTE-CŒUR-TEMPS : Du temps pour les aînés pour leur anniversaire	PRÉSENCE LOTBINIÈRE : Suivi, accompagnement, soutien lors d'un deuil	SOUTIEN COPARENTALITÉ : Pour prendre soin des parents et des enfants

REGROUPEMENT DES JEUNES DE LOTBINIÈRE

MARS 2024



REGROUPEMENT
DES JEUNES
DE LOTBINIÈRE

BONS COUPS DES JEUNES

- 25 jeunes participant à notre activité régionale au Bora Parc.
- Implication de 7 jeunes à la cantine réalisée aux courses de bazous d'Issoudun.
- Plusieurs activités réalisées en MDJ sur le thème de la promotion de la vie pour le mois « On s'love »
- Plusieurs activités réalisées en MDJ sur le thème de la *persévérance scolaire*.

À VENIR

- Mars : Début du programme de 6e année « À la Conquête de ta MDJ ! »
- 5 au 6 mars: chalet récompense
- 7 mars: Cinéma et quilles Inter-MDJ
- 29 mars: Journée de l'Efflo

*Activités offertes pour tous les jeunes de
12 à 17 ans de la MRC de Lotbinière*

rjlotbiniere

rjlotbiniere

Regroupement des jeunes de Lotbinière

www.rjlotbiniere.com

MOTS CROISÉS

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
A	D	E	S	C	E	L	L	E	E	S
B	E	M	B	R	O	U	I	L	L	E
C	F	O	I	E	S		T	E	L	L
D	R	I	R	A	I	T		G	E	L
E	O		E	N	N	E	M	I		E
F	I	E		C	E	T		E	S	
G	S	T		I		I	N	S	E	E
H	S	A	V	E	R	N	E		D	O
I	E	M	I	R		E	M	P	A	N
J	R	E	C	E	S	S	I	O	N	



SUDOKU

4	6	8	2	5	7	9	3	1
2	9	3	8	1	4	5	7	6
7	5	1	9	6	3	4	2	8
9	1	2	7	4	6	3	8	5
5	4	7	1	3	8	2	6	9
3	8	6	5	9	2	7	1	4
8	7	4	6	2	5	1	9	3
1	2	5	3	8	9	6	4	7
6	3	9	4	7	1	8	5	2

Tarifs en vigueur à compter du 1^{er} février 2024

POUR UNE PUBLICITÉ	TARIF
Une annonce	10.00\$
1/2 page	15.00\$
1 page	25.00\$
Organismes sans but lucratif Mouvements communautaires	1 page gratuite/mois
Carte d'affaires/espace	50.00\$/année
Abonnement	45.00\$/année



Isabelle Lecours

Députée de
Lotbinière-Frontenac



**ASSEMBLÉE NATIONALE
DU QUÉBEC**

57, rue Chainé, Saint-Apollinaire
(Québec) G0S 2E0

Téléphone : 418 881-3450
Sans frais : 1 855 718-3444

isabelle.lecours.lofr@assnat.qc.ca

Technicienne en hygiène et soins
des pieds
Rebecca Auger
membre associé des
naturothérapeutes du Québec

À votre domicile
418-796-2296
418-728-7093

Salon Caly-T
418 796.0020
Prop.: Lina Trépanier

2555, Principale
St-Édouard QC
Esthétique & Bronzage
Laser & IPL

Marie "Beauté" Esthétique
Soin facial, épilation, électrolyse
manucure, pédicure gel
418-796-1348

Marianne Daigle

187 Beaudet
St-Édouard de Lotbinière

Coiff Caly-T
108, Castonguay
St-Édouard-de-Lotbinière
QC G0S 1Y0
418 796.2900

L'Audace
COIFFURE

Nancy Parent, coiffeuse
Tél. : 418 703-0633

146, route Leclerc, St-Édouard G0S 1Y0

AUDREY TROTTIER
Hygiéniste en soins des pieds

Soins des pieds
Manucures
Pédicures

2676 rue principale
St-Édouard de Lotbinière
G0S1Y0
audrey.soin@hotmail.ca

418-728-8185

FRAICHEUR SAVEURS DISTINCTION
LES FOOD TRUCKS
LE CUBE

FOOD TRUCK

FESTIVAL | ÉVÈNEMENT PRIVÉ & CORPORATIF

418-926-3244 0

info@restobarlecube.ca

Suivez nous sur Facebook

CHEN SOSSIS

QUAND LA FAIM VOUS APPELE
C'EST LA FAMILLE

LE CUBE

FRAICHEUR | SAVEURS | DISTINCTION

Commande En Ligne Service De Livraison Service Traiteur

www.restobarlecube.ca

418-926-3244 0

info@restobarlecube.ca

Suivez nous sur Facebook

400, route laurier Ste-Croix

LAVE-AUTO DANIEL PAQUET

418-728-9001
laveautdp@gmail.com
146 rue Olivier
Laurier-Station
G0S 1N0

LAVE-AUTO

La Boucanerie
Del Tonio

Service de traiteur/BBQ/Food Truck/Rôtisserie

www.laboucaneriedeltonio.com
Resto : 581-576-2627

Service de planage aux particuliers
Vente de bois plané
Spécialités : pruche, mélèze, pin blanc et pin rouge

forestier
G.S.

Guy St-Onge

4312 Rang, Jullaville
St-Édouard-de-
Lotbinière
G0S 1Y0

418-728-1636

Travaux forestiers
Sylvicoles et
commerciaux
Abatteuse
multifonctionnelle

forestiersgs@gmail.com

Transport scolaire
Emilias Lemay inc.

- Voyage de groupe
longue distance
- Suspension pneumatique
- Sièges de tissu
- Porte-bagages
intérieur/extérieur

Pour informations :
Tél. : 418 796-2880
Cell. : 418 554-2880

Daniel Lemay, propriétaire

SNACK BAR
Sainte-Croix
CRÈMERIE

Casse-croûte
Frites maison

Salle à manger - Grande terrasse
Tables à pique-nique

418 926-3030

6087, rue Principale - Ste-Croix - Qc G0S 2H0

Le Sainte-Emmelie
RESTO PUB

8002, Rte Marie-Victorin
Leclercville, Qc G0S 2K0

Propriétaires :
Johanne Paquet
Charles-Étienne Beaudet

819 599.9995 lesainteemmelie lesainte-ermelie@videotron.ca

SALON Danielle

Danielle Bernard, coiffeuse
Tél. : 418 796-2280

2401, Principale
Saint-Édouard-de-Lotbinière
G0S 1Y0

LES VOYAGES INTERCONSEIL

Un monde d'agriculture

Siège social
T 418 796.3060
2597, rue Principale
Saint-Édouard (Québec) G0S 1Y0
Permis du Québec : 700537

VOYAGES CÔTE-DES-NEIGES

Le monde s'offre à vous!

Suzanne Michaud, Directrice
T 418 796.3060
suzanne@interconseil.com

EXCAVATION Ghislain Castonguay

418 563-2682

Location de mini pelle
2626, Principale, St-Édouard

TRAVAUX D'EXCAVATION ET DRAINAGE AVEC LASER

TRANSPORT: SABLE, TERRE, GRAVIER, TUFF

DÉNEIGEMENT



EXCAVATION | DÉNEIGEMENT
R. LEMAY INC. 418 796-2040
418 796-2070 (télé.c.)

ENTREPRENEUR GÉNÉRAL ET SPÉCIALISÉ

EXCAVATIONLEMAY80@HOTMAIL.COM
WWW.EXCAVATIONRAYMONDLEMAY.COM

ASSURANCES PÉRUSSE

CABINET EN ASSURANCE DE DOMMAGES



ASSURANCES

Habitation
Entreprise
Automobile
Agricole

www.assurancesperusse.com 418 701-3270
info@assurancesperusse.com 243, rue Roche, Sainte-Croix G0S 2H0



Marilyn Poulin

418 575-4113 • marilyn@bonheurmp.com



Stéphanie Langlois
NOTAIRE & CONSEILLÈRE JURIDIQUE

Saint-Édouard 418 796-2052

Québec 418 658-4335

slanglois@notarius.net

langloisnotaire.com



LES ENTREPRISES DENYS HAMEL INC.

Entrepreneur général en construction et en rénovation résidentielle et commerciale

Tel.: 418.831.9692
Télé.: 418.831.0530

denyshamel@hotmail.com
2216 ch.Filteau, Lévis, QC G7A2N4

Judith Lajoie inc.

Société par actions d'un courtier immobilier Coach Achat-Vente

B 418.666.5050
C 581.982.2211

RE/MAX RÉFÉRENCE 2000

3333, rue du Carrefour, local 250
Québec (QC) G1C 5R9
judith.lajoie@remax-quebec.com
www.judithlajoie.com



L'Acadien Bricoleur

stedouard@acadienbricoleur.com
Téléphone: 418 796-2011



Florine Gatepaille

Saint-Édouard de Lotbinière
G0S 1Y0

418 933-9054
info@multi-serviceslotbiniere.com

Pour vos travaux mineurs et entretiens divers

RBO : 5839-7258-01



Entretien de propriété intérieur et extérieur

Grand ménage du printemps et ménage après des rénovations

Peinture de pièces intérieures et/ou peinture de balcon et galerie

Petits travaux divers, réparation mineure, assemblage de meuble, fixation de tablettes, etc.

VITRERIE JACQUES SIMONEAU INC.

Depuis le 1^{er} juillet 2023, nous sommes déménagés au
1190 rue Principale
St-Agapit (Québec) G0S 1Z0



1-800-567-8212
www.ph.ca

Plomberie

Chauffage

SERVIPOMPE



403, Route St-Joseph, Laurier- Station

Tél.: (418) 728-4405 www.servipompe.com
Cell.: (418) 520-2004 servi-pompe.sp.inc@hotmail.com

ÉQUIPRO

LOCATION ET VENTE D'OUTILS

Yannick Desrochers

T 418 728-4421 |
yd@locationequipro.ca

167, boul. Laurier, Laurier-Station QC G0S 1N0

ALTERNATEUR LEMAY

VENTE & RÉPARATION



Alternateur / Démarreur / Batterie

54, de la Station,
Laurier-Station (Qc) G0S 1N0

418-728-3819

MODEL ENTREPÔT

PLANCHERS DE BOIS FRANC ET D'INGÉNIEURIE

115, rue Lauzé, St-Édouard-de-Lotbinière G0S 1Y0

418 796-3012

Balance d'inventaire, fins de lots (légers défauts)

Hugo Lemay, propriétaire
Cell.: 418 654-8969
model.entrepot@hotmail.com

RECYCLE AUTOS 2000 INC.

Spécialité:

- Autos d'occasion
- Pièces usagées et neuves
- Redressement de châssis
- Service mécanique
- Carrosserie

1504, St-Charles, Saint-Édouard de Lotb. G0S 1Y0

recycleautos@globetrotter.net

T: 418 796-3400 • 1 866 790-3400

F: 418 796-1349



BEAUDOIN LAFRANCE

GESTION DU PATRIMOINE INC.

Cabinet de services financiers

Un partenaire pour les affaires, un soutien pour la vie.

Assurance de personnes
Courtage Hypothécaire
Gestion du patrimoine
Assurance pour entreprises



579, Président-Kennedy
Lévis (QC) G6C 1J8
418 834-1008

301-3000, Alexandra
Québec (QC) G1E 7C8
418 627-3232



info@beaudoinlafrance.com



beaudoinlafrance.com



Scannez notre code

Pour en apprendre davantage sur nos produits et services, **restez connectés avec nous !**
Inscrivez-vous à notre infolettre et suivez-nous sur nos médias sociaux.



SoluSimple

ASSURANCES

KEVEN DESROCHERS et PIERRE-LUC DAIGLE

Courtiers en assurance de dommages

JORDAN OUELLET

Courtier en assurance de dommages des particuliers

Commercial • Agricole • Cautionnement
Construction • Auto-habitation

info@solusimple.ca

Téléphone 418 728-3556

Télécopieur 418 728-3155

355, boulevard Saint-Joseph,
Laurier-Station (Québec) G0S 1N0



Guyllaine Michaud
opticienne
25^{ans}

guyllainemichaudopticienne.com

- Service personnalisé selon vos besoins
- Montures québécoises et internationales
- Verres de contact
- Examens visuels par des optométristes

Forfait à partir de 119\$
verres et monture

167-A, boul. Laurier, Laurier-Station
418 728-5473

COIFFURE
**JOSIANE
PILOTE**

JOSIANE PILOTE
coiffeuse-styliste
propriétaire

210, rue Bergeron
Saint-Édouard-de-Lotbinière
418 703-0572



Garage
YVON PARADIS INC.

VENTE ET ACHAT VOITURES USAGÉES
PEINTURE - DÉBOSELAGE - PARE-BRISE
MÉCANIQUE

2201, rue Principale,
St-Édouard, Lotb. G0S 1Y0

Fax : (418) 796-2970
Tél. : (418) 796-2518

RESTO DU BOIS CLAIR

418 796-3101

MENUS DU JOUR, PIZZAS, PRODUITS MAISON



restoboiscclair@yahoo.com