

Le Bavard

S'informer pour se développer



Aujourd'hui est la première
page blanche d'un livre
de 366 pages.



✦ ✦ Écris la bien ✦ ✦

TABLE DES MATIÈRES

Écris-la bien	1
Les parutions / L'équipe / OMH	2
Faites vos jeux	3
Pensée / Club Optimiste / Quoi faire / Fermières	4
Chronique santé	5
Recette du mois	6
Trucs et astuces	7
Le mot du maire	8
Le conseil vous informe / Collecte sapin	9-10
Calendrier des séances du conseil	11
Calendrier de collecte des ordures, etc.	12
Club FADOQ Sourire	13-14
Aide Alimentaire Lotbinière	15
Centre Femmes Lotbinière	16
ConVERTgence	17
L'hiver	18
Solutions / Carrefour emploi	19
Cartes d'affaires	20-24

LES PARUTIONS

TOMBÉE	PUBLICATION
15 janvier	31 janvier

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)
Michel Latour, trésorier (581.994.9611)
Pierrette Léger, rédactrice (581.777.8703)

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.



LOGEMENTS À LOUER HLM DE ST-ÉDOUARD

Logements 3 ½ 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.

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
A										
B						■				
C							■			
D				■						
E					■					
F		■				■		■		■
G			■				■			
H						■				
I			■							
J					■					

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

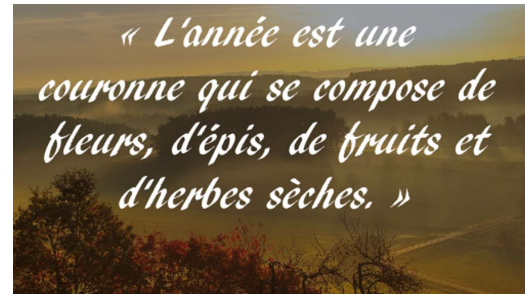
	Horizontalement		Verticalement
A	Personne à éviter si on veut sa tranquillité.	1	A éviter si on tient çà la vie
B	Facilite la réussite. Disponible.	2	Associerai.
C	Fait du son. Pour lui, ce n'est pas le même son.	3	Parfois bonne. D'un auxiliaire.
D	Epreuve sportive. Ecrivain français (20è).	4	Permit la traduction
E	Boîte. Couleur rayonnante.	5	Fut. Roi d'Afrique.
F	Mesure l'acidité. Coupelle. Article.	6	Fleuve. Groupe de verbes.
G	Une explication doit suivre. Service de renseignements. Petit-gris.	7	Renvoie à internet. En mairie. Vague.
H	Apprécié quand il pleut. Bébé n'est pas loin.	8	Petites déchirures.
I	Transparence. Laissent les copains derrière.	9	En fin de conte.
J	Attire le touriste. Présente le menu.	10	Ecrit vite. Favorise le déplacement.

MANDALA POUR LES GRANDS



COLORIAGE POUR LES PETITS





LES GAGNANTS CLUB OPTIMISTE

Novembre 2023

Crédit-voyage : Richard Garneau de St-Édouard

100\$: Richard Laliberté de St-Édouard

75\$: Émilie Leclerc de Leclercville

QUOI FAIRE ?

FADOQ

Le 10 janvier 2024 à 11h30 : Dîner « assiette des Fêtes » au resto Le Bois-Clair

Les Messes

Vendredi, le 19 janvier 2024 à 14h00 : Mme Rose-Alma Guimond & M. Gérard Poulin (Jardin des Aînés)

Dimanche, le 21 janvier 2024 à 11h00 : M. Jean-Noël Auger
Mme Louise Laliberté (messe anniversaire)

N.B. : Bien vouloir prendre note que la messe dominicale n'a lieu que le 3e dimanche de chaque mois jusqu'à avis contraire.

Merci
Édith Lemay



Tous les membres du Cercle de Fermières de St-Édouard vous souhaite à tous une bonne année prospère, pleine de bonheur et de santé.



Diverticulite ("appendicite gauche") : les symptômes caractéristiques qui doivent alerter

Les diverticules sont de petites poches qui se forment à l'extérieur du côlon. Ils sont généralement asymptomatiques. C'est seulement lorsque les diverticules s'enflamment, que l'on parle de diverticulite.

Voici les symptômes caractéristiques à surveiller.

Sommaire

Au contraire des polypes qui se forment à l'intérieur de l'intestin, les diverticules apparaissent à l'extérieur. Lorsqu'on souffre de **diverticulite**, c'est le signe d'une inflammation des diverticules. Fragilisés, ils peuvent alors se perforer et des bactéries peuvent y proliférer. L'inflammation provoque **une douleur du côté gauche de l'abdomen**. Le diagnostic doit être rapide afin d'éviter toute complication.

1. Crise de diverticulite : qu'est-ce que c'est ?

On peut parfois trouver, au niveau de l'intestin, des petites évaginations de la muqueuse colique, appelées diverticules. Ces diverticules sont asymptomatiques et sont responsables de la maladie appelée diverticulose. Les diverticules sont le plus souvent retrouvés au niveau de la partie inférieure du côlon, appelée côlon sigmoïde.

La diverticulite est une inflammation de ces diverticules. On estime que 15 à 25 % des personnes souffrant de diverticulose peuvent développer une diverticulite. Chez les personnes fragiles, comme les personnes souffrant d'un déficit immunitaire ou les personnes âgées, les diverticulites peuvent s'infecter. La prise de certains médicaments, comme les anti-inflammatoires non stéroïdiens ou encore l'aspirine ou les corticoïdes, peut favoriser la survenue de diverticulite. Les diverticulites peuvent ainsi se compliquer en abcès, en fistule ou péritonite.

La fréquence de la diverticulite augmente après 40 ans, d'après le Manuel MSD. Elle touche davantage les hommes avant 50 ans et les femmes après 50 ans. La diverticulose étant la plupart du temps asymptomatique, il est très difficile de la diagnostiquer. En revanche, **la crise de diverticulite** est souvent plus facile à repérer, car elle est souvent marquée par une douleur et de la fièvre.

2. Diverticulite : quels sont les symptômes spécifiques à connaître ?

Les **symptômes de la diverticulite** ne sont pas forcément spécifiques de la maladie, car ces symptômes sont partagés par de nombreuses autres maladies intestinales, mais l'ensemble de ces symptômes doivent alerter et faire penser à une crise de diverticulite.

L'inflammation des diverticules provoque le plus souvent **une douleur localisée au niveau du quart inférieur gauche abdominal**. On la surnomme d'ailleurs "l'appendicite gauche". Cette douleur est d'ailleurs retrouvée dans 90 % des cas. Quand le médecin tente de palper cette zone, il provoque une défense de la zone, c'est-à-dire une contraction réflexe douloureuse au toucher. Cette douleur est souvent **accompagnée de fièvre**. Si les diverticules sont infectés, ils peuvent engendrer une forte fièvre.

Une douleur localisée au niveau de la fosse iliaque gauche, quand elle s'accompagne de fièvre chez une personne de plus de 70 ans, doit faire penser à une diverticulite.

D'autres signes peuvent être également présents, comme **des problèmes de digestion**, notamment des vomissements ou des nausées. Le transit est également perturbé, une diarrhée peut s'installer, accompagnée de crampes intestinales.

Il est important de préciser que **les crises de diverticulite peuvent récidiver**. On estime qu'environ un tiers des patients ayant connu une diverticulite pourront avoir une nouvelle poussée dans les 10 ans, d'après la Société nationale française de gastro-entérologie.

Le traitement vise principalement à gérer la douleur et les problèmes intestinaux. Comme l'avait expliqué à [FemmeActuelle.fr](#), le Dr William Berrebi, gastro-entérologue et expert en microbiote intestinal, le médecin traitant peut prescrire des antalgiques et, en cas de forte fièvre et de douleurs très intenses des antibiotiques (amoxicilline) couplés avec un probiotique. Enfin, un régime alimentaire pauvre en fibres est recommandé.



NOM DE LA RECETTE Fondue cachotière au chocolat en croûte de biscuit

INGRÉDIENTS



- | | |
|--|--|
| <input type="checkbox"/> ½ tasse de flocons d'avoine | <input type="checkbox"/> ½ tasse de cassonade |
| <input type="checkbox"/> ½ tasse de farine tout usage | <input type="checkbox"/> ½ c. à café d'essence de vanille |
| <input type="checkbox"/> ½ c. à café de sel | <input type="checkbox"/> 1 gros œuf |
| <input type="checkbox"/> ½ tasse de beurre salé à température ambiante | <input type="checkbox"/> ½ tasse de riz soufflé |
| <input type="checkbox"/> ¼ tasse de sucre | <input type="checkbox"/> ½ tasse de pépites de chocolat noir |
| | <input type="checkbox"/> 4 tasses de chocolat noir à 55% de cacao, haché |

RÉALISATION



- Préchauffer le four à 350°F.
- Répartir les flocons d'avoine sur une plaque de cuisson et faire cuire pendant 10 minutes afin de bien faire ressortir le goût de l'avoine. Laisser refroidir.
- Dans un bol, mélanger les flocons d'avoine, la farine, et le sel.
- Dans un grand bol, fouetter énergiquement à la main le beurre, le sucre et la cassonade jusqu'à ce que la préparation soit homogène et aérée.
- Ajouter la vanille et l'œuf, et fouetter à nouveau.
- Ajouter le mélange d'avoine aux ingrédients liquides et mélanger jusqu'à l'obtention d'une pâte épaisse.
- Incorporer les pépites de chocolat et le riz soufflé à la spatule pour éviter de casser le riz soufflé.
- Dans un grand bol allant au four, faire fondre au four à micro-ondes les 4 tasses de chocolat noir en mélangeant toutes les 30 secondes.
- Verser la pâte à biscuit sur le chocolat fondu en une couche mince. Déposer le bol dans un contenant rempli d'eau pour que la cuisson se fasse au bain-marie et faire cuire au four pendant 20 minutes, ou jusqu'à ce que le biscuit soit foncé et croustillant.
- Servir immédiatement avec des fruits frais et des biscuits.



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

6 astuces pour être au top après les Fêtes

Le menu de Noël et celui du nouvel an s'apparente parfois à un marathon gourmand ! Le repas s'éternise, les assiettes défilent et vous dévorez goulûment les plats les uns après les autres, dans la joie et la bonne humeur avec vos proches.

Quelques heures se sont écoulées après la bataille et vous sentez votre corps au ralenti. Des crampes au niveau du ventre peuvent survenir et vous avez l'impression d'être lourd... très lourd. En cause : vos intestins, votre foie mais aussi votre estomac qui sont sur-sollicités. Votre organisme **tente d'éliminer** tout ce que vous avez mangé !

Ne culpabilisez pas : ce repas vous a fait plaisir ! Mais si vous souhaitez **aider votre organisme à digérer** et compenser **les excès des fêtes**, voici quelques conseils à suivre.

1. Mettez tout sur les légumes et les fruits

Vous avez mangé beaucoup de sucres et de gras. Il est temps, dès le lendemain des fêtes, d'accorder à votre organisme un peu de répit. Privilégiez **les légumes cuits**, les fruits de saison comme la **clémentine et le kiwi**, les crudités, les compotes, les soupes, les bouillons... Pour rappel, les légumes et les fruits sont riches en vitamines, en minéraux ainsi qu'en fibres et en antioxydants. Ce sont les alliés indispensables pour **booster les organes, réduire les inflammations**, rééquilibrer la flore intestinale et favoriser un **bon métabolisme**. Privilégiez une cuisson des légumes **à la vapeur** et sans matière grasse. Sinon, remplacez le beurre et la crème par de l'huile végétale.

2. Privilégiez les viandes maigres

Le boeuf, le canard et autres viandes rouges riches en protéines demandent au corps de l'énergie pour les digérer. Or, il est déjà occupé à éliminer les excès des fêtes. Si les repas ont été très riches et que l'on se remet difficilement, **on réintroduit les protéines animales seulement le surlendemain du repas copieux** petit à petit en commençant par du poulet, de la dinde et de la viande maigre en graisses.

3. Petite pause pour les féculents au dîner

Facile à dire, mais difficile à faire : pour un corps en forme et bien remis des fêtes de fin d'année, l'idéal est de manger des féculents complets -ils sont plus riches en fibres- **seulement au déjeuner** et de ne pas en consommer le soir.

Ce n'est qu'à **partir du troisième jour après le repas des fêtes** que l'on peut les réintroduire au dîner. Les jours suivants, on essaye de maintenir **une alimentation équilibrée et variée**, avec des légumes, des protéines dont des poissons riches en oméga-3, des fruits, des féculents et des bonnes graisses composées entre autres d'avocat, d'huile d'olive ou encore d'oléagineux.



4. Pas d'alcool, ni de sucreries

Pour laisser notre foie tranquille, il est préférable de **tirer un trait sur l'alcool**, le chocolat, les sucreries, le soda, le beurre, la charcuterie et les fast-food.

Bref, tous les **produits trop sucrés** ou trop gras sont à éviter pour le bien de votre organisme ! On évite aussi le café et le thé, des excitants qui stimuleront trop le corps alors que celui-ci a besoin de repos.

5. L'hydratation, une aide infaillible

Boire au moins **1,5 L d'eau**, du jus de citron ainsi que des infusions permet d'hydrater son corps, de drainer les toxines et d'éliminer les déchets accumulés dans votre organisme. Mais ce n'est pas tout : cette bonne habitude aide aussi à être rassasiée plus rapidement au cours des repas. Une astuce à retenir lorsque l'on essaye de ne manger que de la soupe au dîner !

6. Faire une petite promenade

Nul besoin d'aller courir un semi-marathon dans la minute qui suit la fin du repas : votre corps a besoin de repos. Il est plutôt conseillé d'aller **faire une petite marche**, histoire de **ne pas rester statique et d'éliminer**. Vous promener une demi-heure suffira amplement ! Les jours suivants, n'hésitez pas à vous (re)mettre au sport et à faire l'activité qui vous plaît : course, roller, tennis, football... Une activité physique stimule l'organisme, les organes et permet de rester en bonne santé.

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



Vœux du conseil municipal

Au nom des membres du conseil et de toute l'équipe municipale, je tiens à souhaiter à tous les résidents de St-Édouard-de-Lotbinière une bonne et heureuse année 2024.

Que cette période de rassemblement familial soit pour chacune et chacun d'entre vous, une période d'accueil, d'amitié, de repos et pleine de surprises.

Au cours de la prochaine année, la Municipalité poursuivra son travail pour améliorer la qualité de vie de nos citoyennes et citoyens. C'est une responsabilité et c'est un honneur.

Que 2024 vous apporte ce qu'il y a de meilleur, une vie de famille sereine, une bonne santé, un épanouissement personnel et professionnel".



Denise Poulin, maire

RÉSUMÉ DES PRINCIPALES DÉCISIONS DU CONSEIL MUNICIPAL

SÉANCE ORDINAIRE DU 6 NOVEMBRE 2023



Adoption du procès-verbal de la séance du 2 octobre 2023.

Approbation des comptes du mois, des factures à payer et dépôt du rapport budgétaire en date du 27 octobre 2023.

Adoption du congé des fêtes et des congés fériés 2024, bureau municipal fermé du 23 décembre 2023 au 5 janvier 2024 inclusivement, Vendredi saint 29 mars 2024 / Lundi de Pâques 1 avril 2024 / Fête des Patriotes 20 mai 2024 / St-Jean-Baptiste 24 juin 2024 / Fête du Canada 1er juillet 2024 / Fête du travail 2 septembre 2024 / Action de Grâce 14 octobre 2024 / Congés des Fêtes 21 décembre 2024 au 3 janvier 2025.

Adoption du calendrier des séances ordinaires 2024.

Adoption des modifications salariales.

Adoption du taux de 2024 de majoration des salaires de 4%.

Approbation du contrat de travail signé en janvier 2024 pour tous les employés.

Fin de la période de probation pour Romain Piat.

Adoption du règlement #2023-105 régissant la période de questions lors des séances du conseil de la municipalité de Saint-Édouard-de-Lotbinière.

Adoption de l'offre de services professionnels de Morency société d'avocats au coût de 1224.00\$ plus taxes et renouvelable annuellement avec augmentation de 2% à moins d'avis contraire donné par l'une des parties.

Achat d'une carte professionnelle dans le Peuple de Lotbinière au montant de 104.00\$ taxes en sus dont 50.00\$ sera remis à Aide Alimentaire Lotbinière dans le cadre de la campagne « pour un meilleur Noël chez-nous ».

Résolution de concordance relativement à un emprunt par billets au montant de 477 300\$ réalisé le 14 novembre 2023.

Résolution d'adjudication relativement à un emprunt par billets.

Octroi de gré à gré pour l'entretien ménager de la salle municipale à Monsieur Daniel Boudreau pour un montant de 816.00\$ par mois et d'accorder une augmentation de 2% annuellement jusqu'en janvier 2026 renégociable pour l'année 2027.

Approbation pour le dépôt d'un projet dans le cadre du volet 4 – soutien à la coopération intermunicipale du fonds régions et ruralité – partage de ressource en archivage.

Dépôt d'un procès-verbal de correction de la résolution 54-03-2023.

Service de récupération – paiement du solde d'emprunt du camion.

Service de vidange – paiement du solde d'emprunt du camion.

Approbation pour le provisionnement de 34 000\$ alloué par la compagnie d'assurances pour l'achat d'une unité d'urgence en 2024.

Autorisation de signature et dépôt d'appel d'offres au SEAO pour le remplacement de l'unité d'urgence.

Octroi de contrat sur invitation à Les Entreprises Marcel Croteau Inc. pour un montant de 5000.00\$ taxes en sus et conforme au devis pour les travaux de peinture à la caserne.

Autorisation de signature pour Stéphanie Lavallière en t'en qu'inspectrice municipale.

Présentation d'un projet de réfection de la patinoire dans le cadre du PAFIRSPA.

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



Apportez vos sapins
au Chalet des loisirs

au plus tard le 8 janvier 2024.

Merci de votre collaboration.

2024

SÉANCES ORDINAIRES

janvier						
D	L	M	M	J	V	S
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			

février						
D	L	M	M	J	V	S
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29		

mars						
D	L	M	M	T	V	S
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31						

avril						
D	L	M	M	J	V	S
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28		30				

mai						
D	L	M	M	J	V	S
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

juin						
D	L	M	M	J	V	S
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30						

juillet						
D	L	M	M	J	V	S
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			

août						
D	L	M	M	J	V	S
				1	2	3
4		6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

septembre						
D	L	M	M	J	V	S
1	2		4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30					

octobre						
D	L	M	M	J	V	S
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

novembre						
D	L	M	M	J	V	S
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30

décembre						
D	L	M	M	J	V	S
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

2024



Janvier

D	L	M	M	J	V	S
1	2	3	4	5	6	
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			

Avril

D	L	M	M	J	V	S
1	2	3	4	5	6	
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29					

Juillet

D	L	M	M	J	V	S
1	2	3	4	5	6	
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			

Octobre

D	L	M	M	J	V	S
				2	3	4
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30			

Février

D	L	M	M	J	V	S
				2	3	
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28			

Mai

D	L	M	M	J	V	S
				3	4	
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

Août

D	L	M	M	J	V	S
				2	3	
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

Novembre

D	L	M	M	J	V	S
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30

Mars

D	L	M	M	J	V	S
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30

Juin

D	L	M	M	J	V	S
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29

Septembre

D	L	M	M	J	V	S
				4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30				

Décembre

D	L	M	M	J	V	S
						6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			

Veillez sortir les bacs la veille de la collecte

SELON L'HORRAIRE DES CONGÈS DU SITE D'ENFOUSSEMENT, NOUS VOUS AVISERONS DE TOUT CHANGEMENT.

Nouvelles de la Fête des 80 !

Le 29 novembre dernier, il nous a fait plaisir de célébrer les jubilaires du Club FADOQ Sourire de St-Édouard.

Nous avons passé de très beaux moments et toutes et tous semblent avoir aimé ce partage.

En voici donc quelques souvenirs



Nos jubilaires

Mesdames Castonguay, Bélanger, Trépanier et
Turcotte
Messieurs Auger, Lemay et Turcotte
M. et Mme Guimond



Nos membres sont venus
en grand nombre
et nous en sommes très heureux.



Et un gros merci à la belle équipe du resto
Le Bois-Clair qui nous a cuisiné et servi un excellent
repas.

Nous profitons de l'occasion pour vous souhaiter à toutes et à tous une superbe
année 2024 !

Les membres de votre conseil d'administration



UN GRAND *merci*
À TOUS NOS COMMANDITAIRES

Nous tenons à remercier chaleureusement tous les commanditaires qui ont contribué à faire de la fête des 80, un grand succès.

Beudoin, Ferland, Dupuis Ltée	L'Audace Coiffure
Caisse Populaire Desjardins	Marie Beauté Esthétique
Cercueils Concept	Métron Laurier
Coiff Caly-T	Pic Bois L'Artisan
Coiffure Josiane Pilote	Planchers PG
Construction Lemay Inc.	Proxim
Excavation R. Lemay & Fils Inc.	Recycle Auto 2000
Familiprix Laurier	Resto Bois-Clair
Familiprix Ste-Croix	Salon Caly-T
Grégoire et Desrochers	SoluSimple
Groupe Castonguay	Stéphanie Langlois, notaire
Hamel Construction	Transport Scolaire milius Lemay Inc.
Jardin des Aînés	Voyages Interconseil
L'Acadien Bricoleur	

À METTRE À VOTRE AGENDA
CHERS MEMBRES DU CLUB SOURIRE DE ST-ÉDOUARD



Dîners de janvier à mai 2024	
<u>Le 10 janvier 2024 à 11h30</u>	<u>Dîner au Resto Bois-Clair</u> <u>avec l'assiette des Fêtes</u>
<u>Le 14 février 2024 à 17h00</u>	<u>Souper de St-Valentin au Resto Bois-Clair</u> <u>avec le bœuf bourguignon</u>
<u>Le 13 mars 2024 à 11h30</u>	<u>Dîner au Resto Bois-Clair</u> <u>avec l'émincé de porc</u>
<u>Le 10 avril 2024 à 11h30</u>	<u>Dîner au Resto Bois-Clair</u> <u>avec le jambon à l'ananas</u>
<u>Le 8 mai 2024 à 11h30</u>	<u>Dîner au Resto Bois-Clair</u> <u>Avec le combo spaghetti/salade</u>
<u>Le 29 mai 2024 à 11h30</u>	<u>Dîner à la salle municipale</u> <u>Avec le poulet Fusée</u> <u>Suivi de l'Assemblée Générale Annuelle</u>



COMMUNIQUÉ

Concert de Noël bénéfice

Saint-Flavien, le 4 décembre 2023. — Le comité organisateur, composé de Marianne Daigle et de bénévoles d'Aide alimentaire Lotbinière, se réjouit du succès du concert de Noël bénéfice présenté par Marianne Daigle et le chœur de Noël, qui a eu lieu vendredi le 1er décembre 2023 à l'Église de Saint-Flavien, dont les profits iront en totalité à notre organisme pour notre projet : **Une nouvelle maison pour Aide alimentaire Lotbinière.**

La population était invitée à se réunir à ce concert et elle a répondu avec succès! C'est dans une salle comble, plus de 500 billets vendus, que Marianne Daigle et le chœur de Noël nous ont livré une expérience musicale haute en couleurs et rempli d'émotions. Ils ont su mettre les spectateurs dans la magie du temps des Fêtes avec leurs voix magnifiques et des performances à couper le souffle! Une chorale composée de bénévoles d'Aide alimentaire Lotbinière a également interprété deux magnifiques chansons. Bravo!



Nous tenons à remercier tous les citoyens qui ont répondu présent lors de ce concert. Un remerciement tout particulier à tous les bénévoles organisateurs pour leur travail colossal, dont l'engagement et l'implication ont permis la mise en œuvre de cette soirée ainsi que tous ceux qui ont participé au bon déroulement. C'est grâce à eux si cet événement a été une réussite. Nos remerciements sincères aux nombreux commanditaires pour leur appuie et un immense merci à Marianne Daigle et le chœur de Noël de leur immense générosité.



Pour celles et ceux qui n'ont pu être présents ou qui désirent visionner le concert de nouveau, un DVD sera mis en vente au coût de 20 \$.

Source : Andréanne Leblanc
Directrice
Aide alimentaire Lotbinière
418-728-4201
aidealimentairelotbiniere@gmail.com

PROGRAMME

Accès-Loisirs

LOTBINIÈRE

Permet aux personnes admissibles (hommes, femmes et enfants)
de participer à un LOISIR GRATUITEMENT

CONDITIONS D'ADMISSIBILITÉ

- Demeurer dans la MRC de Lotbinière
- Avoir un revenu avant impôt inférieur au seuil de faible revenu
- Fournir une preuve de revenu lors de l'inscription (rapport d'impôt, carte d'aide sociale, etc.)
- Se présenter en personne à un point de service le jour de l'inscription

INSCRIPTIONS

Le jeudi 18 janvier 2024

13h30 à 18h30

POINTS DE SERVICES

**Centre-Femmes de
Lotbinière**

(139, rue Principale, St-Flavien)
(418) 728-4402

**Carrefour Emploi
Lotbinière**

(1159, rue Principale, Saint-Agapit)
(418) 888-8855

Seuil de faible revenu

1 personne	29 380 \$
2 personnes	36 576 \$
3 personnes	44 966 \$
4 personnes	54 594 \$
5 personnes	61 920 \$
6 personnes	69 835 \$
7 personnes	77 751 \$

Selon Statistiques
Canada 2022

La disponibilité des activités dépend des places
offertes gratuitement par les organismes de loisirs

Programme inspiré par Accès-Loisirs Québec et
coordonné par le Centre-Femmes de Lotbinière

**CENTRE-
FEMMES**
DE LOTBINIÈRE



Communiqué de presse

Pour diffusion immédiate

PENSER DIFFÉREMMENT, PENSER DURABLEMENT

Un premier colloque régional en développement durable dans la Chaudière-Appalaches

Chaudière-Appalaches, le 7 décembre 2023 - Les Sociétés d'aide au développement des collectivités (SADC) et les Centres d'aide aux entreprises (CAE) de Chaudière-Appalaches, en grande collaboration avec le Fonds Écoleader et Synergie Montmagny-L'Islet, sont fiers d'annoncer la tenue de ConVERTgence, un colloque régional en développement durable, une première dans notre région. L'événement rassemblera des entreprises de tous les coins de la région dans un cadre propice aux échanges et à l'inspiration. Le colloque aura lieu le mercredi 24 janvier 2024 à la salle de la Desjardins au Centre récréatif de Saint-Henri, située au 120, rue Belleau, Saint-Henri (Québec) G0R 3E0.

ConVERTgence vise à inspirer les entreprises de la région en mettant en lumière les meilleures pratiques en matière de développement durable. Des conférenciers de renom partageront leurs expertises et leurs réussites, offrant aux participants une vision claire des opportunités et des bénéfices liés à ces pratiques innovantes.

Mme Karine Therrien, membre du comité organisateur et directrice générale du CAE Beauce-Chaudière inc., exprime son enthousiasme de participer à la réalisation de cet événement novateur. Elle souligne : «C'est avec une grande fierté que je m'associe à mes collègues pour organiser ce colloque régional. La qualité exceptionnelle des intervenants qui seront présents le 24 janvier reflète notre engagement commun en faveur du développement durable dans la région de Chaudière-Appalaches.»

Mme Aurélie Bousquet, chargée de projet de Synergie Montmagny-L'Islet, nous mentionne que «Étant le premier projet d'économie circulaire à voir le jour en Chaudière-Appalaches en 2018, Synergie Montmagny-L'Islet est fière d'être partenaire de cet événement et de constater que l'ensemble de la région de Chaudière-Appalaches se mobilise autour du développement durable et accessoirement de l'économie circulaire».

«L'adoption de pratiques écoresponsables est une opportunité stratégique pour les entreprises de la région. Celles qui se distinguent par leurs actions sont non seulement des pionnières du changement, mais elles sont également mieux positionnées pour prospérer dans le paysage économique émergent. ConVERTgence représente une occasion unique pour catalyser cette transition et j'encourage chaque entreprise à se joindre à nous» ajoute Mme Josiane Fortin, conseillère en pratique d'affaires écoresponsable et technologies propres, Fonds Écoleader, Chaudière-Appalaches Économique.

L'événement sera remis au lendemain en cas de tempête. Pour plus d'informations sur le Colloque ConVERTgence Chaudière-Appalaches, ainsi que pour vous inscrire à cet événement exclusif, merci de visiter le site web officiel : <https://convertgence.info/>.

Christine Talbot
Conseillère en communication et
développement local
CAE Montmagny-L'Islet

Claude Bissonnette-Lavoie
Conseillère en développement local
et en communication
SADC Bellechasse-Etchemins



L'hiver

Voici la neige et la bise
Qui se posent doucement
Sur le toit des maisons grises
Dans le matin d'hiver blanc

Voici la glace et le froid
Qui craquent et glacent les doigts
Voici le givre et le vent
Qui soufflent et claquent des dents



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

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

IMMIGRATION

Le choc culturel

- La langue et la communication
- Les changements de saisons
- Les températures extrêmes
- La nourriture
- Les habitudes vestimentaires

DEVOIR S'ADAPTER RAPIDEMENT

Vous êtes, vous-même, une personne nouvellement arrivée ou tout simplement curieuse et voulez participer à nos activités? **Contactez-nous!**

☎ 418 888-8855
www.carrefouremploi.lotbiniere.com

Avec la participation financière de :

Pic-bois l'artisan

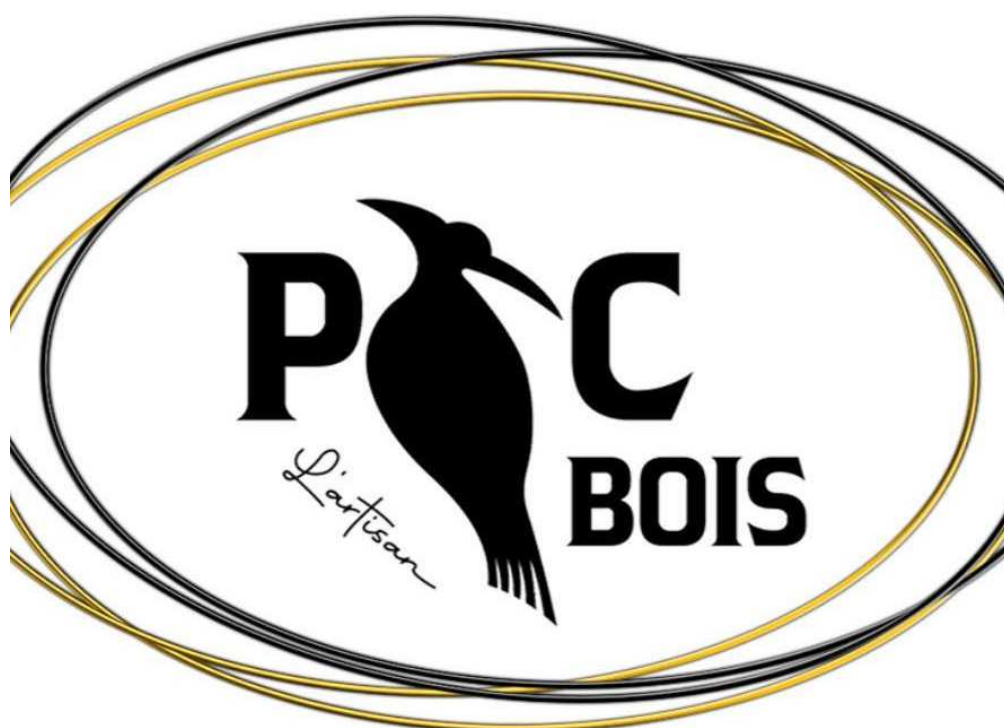
La Boutique-cadeaux-déco-meubles
artisans et revalorisés

www.picboislartisan.com

2584 Rue Principale, Saint-Édouard-de-Lotbinière

G0S 1Y0

819-266-2198



COIFFURE
JOSIANE PILOTE

JOSIANE PILOTE
coiffeuse-styliste
propriétaire

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

SALON *Danielle*

Danielle Bernard, coiffeuse
Tél. : **418 796-2280**

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

L'Audace
COIFFURE

Nancy Parent, coiffeuse
Tél. : **418 703-0633**

146, route Leclerc, St-Édouard G0S 1Y0

Coiff Caly-T

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

Votre
PUB ICI!

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

Marianne Daigle

187 Beaudet
St-Édouard de Lotbinière

Salon Caly-T
418 796.0020
Prop.: Lina Trépanier

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

Jeannette Schurch
MEMBRE DE FQMM

Clinique Massothérapie

Californien - Shiatsu
Hygiène des oreilles - Pressothérapie

Information et rendez-vous :
(418) 796-2351

120, Castonguay
Ste-Édouard de Lotb. Qué.
G0S 1Y0

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

À votre domicile

418-796-2296
418-728-7093

Les Doigts de Fée
bureau ou votre domicile

Kelene Lauzé
couturière diplômée

Soins de Pieds (Diplômée ANQ)
418 926 2539

342 rue Barbin
Sainte-Croix Lotbinière, QC

AUDREY TROTTIER
Hygiéniste en soins des pieds

Soins des pieds
Poses d'ongles
Manucures
Pédicures

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

418-728-8185

SOINS DES PIEDS :

- Ongles incarnés
- Cors
- Durillons
- Cèlil de perdrax
- Ongles épais
- Cornes
- pédicures

... MAINS :

- pores, ongles
- rétinex et poudres
- vernis
- gel

Hygiéniste en soins des
pieds

AUDREY TROTTIER
Hygiéniste en soins des
pieds

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

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

CHIEN SOSSIS

QUAND LA FAIM VOUS APPELE
L'AFFAMÉ

RESTO DU BOIS CLAIR
418 796-3101
 MENUS DU JOUR, PIZZAS, PRODUITS MAISON

restoboiscclair@yahoo.com

La Boucanerie
Del Janio
 Service de traiteur/BBQ/Food Truck/Rôtisserie
 www.laboucaneriedeltonio.com
 Resto : 581-576-2627

Le Sainte-Emmelie
 RESTO PUB

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

Propriétaires :
 Johanne Paquet
 Charles-Étienne Beaudet

819 599.9995 | lesainteemmelie | lesainte-emmelle@videotron.ca

SNACK BAR
Sainte-Croix
 CRÈMERIE

Casse-croûte
 Frites maison **WiFi**

Salle à manger - Grande terrasse
 Tables à pique-nique
418 926-3030
 6087, rue Principale - Ste-Croix - Qc G0S 2H0

DÉBITAGE
DODU
 MANNE BOYNE, FORCINI & SAUVAGE

Jean-Philippe Garneau
 Propriétaire
 418 703-4850
 418 571-4850
 119, rue Lauzé, Saint-Édouard-de-Lotbinière
 (Québec) G0S 1Y0
 Suivez-nous!

Votre PUB ICI!

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

LAVE-AUTO DANIEL PAQUET

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

LAVE-AUTO

Transport scolaire
Emilius 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

Votre PUB ICI!

MODEL
 ENTREPÔT

PLANCHERS DE BOIS FRANC ET D'INGÉNIERIE

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

Votre PUB ICI!

VITRERIE JACQUES SIMONEAU INC.

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

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

ÉQUIPRO
 LOCATION ET VENTE D'OUTILS

Yannick Desrochers
 T 418 728-4421 | yd@locationequipro.ca
 167, boul. Laurier, Laurier-Station QC G0S 1N0

L'Acadien Bricoleur

stedouard@acadienbricoleur.com
 Téléphone: 418 796-2011

ALTERNATEUR LEMAY
 VENTE & RÉPARATION

Alternateur/ Démarreur/ Batterie

54, de la Station,
 Laurier-Station (Qc) G0S 1N0 418-728-3819

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

forestier G.S.

Guy St-Onge
 312 Rang Juhaville
 St-Édouard-de-Lotbinière
 G0S 1Y0 418-728-1636
 forestiersg@gmail.com

Travaux forestiers
 Sylvicoles et commerciaux
 Abatteuse multifonctionnelle

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



EXCAVATION | DÉNEIGEMENT
R. LEMAY inc. 418 796-2040
418 796-2070 (téléc.)

ENTREPRENEUR GÉNÉRAL ET SPÉCIALISÉ

EXCAVATIONLEMAY@HOTMAIL.COM
WWW.EXCAVATIONRAYMONDLEMAY.COM



Votre
PUB ICI!

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



Stéphanie
Langlois

NOTAIRE & CONSEILLÈRE JURIDIQUE

Saint-Édouard 418 796-2052

Québec 418 658-4335

» slanglois@notarius.net

langloisnotaire.com

Votre
PUB ICI!

ASSURANCES
Pérusse

CABINET EN ASSURANCE DE DOMMAGES



ASSURANCES

Habitation
Entreprise
Automobile
Agricole

www.assurancesperusse.com
info@assurancesperusse.com

418 701-3270
243, rue Laroche, Sainte-Croix G0S 2H0

LES VOYAGES
INTERCONSEIL
Un monde d'agriculture

VOYAGES
CÔTE-DES-NEIGES
Le monde s'offre à vous!

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

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

Votre
PUB ICI!



LES ENTREPRISES
DENYS HAMEL INC.

Entrepreneur général en construction
et en rénovation résidentielle et commerciale

Tel.: 418.831.9692
Télec.: 418.831.0530

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



Guylaine Michaud
opticienne
25

guylainemichaudopticienne.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

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
AGENCE IMMOBILIERE
TRAVAILLE EN PARTENARIAT ET AUTONOMIE DE RE/MAX QUÉBEC INC.

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



Votre
PUB ICI!



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

Votre
PUB ICI!



Fiorine Gatepaille
1679, rang Saint-Charles
Saint-Édouard de Lotbinière
(Québec) G0S 1Y0
418 933-9054
info@multi-serviceslotbiniere.com

Pour vos travaux domestiques
et entretiens divers

Votre
PUB ICI!



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

Jacques Gourde

Député de
Lévis-Lotbinière



Au plaisir
de vous servir !

418-836-0970

Jacques.gourde.a1@parl.gc.ca



BEAUDOIN LAFRANCE

GESTION DU PATRIMOINE

Venez discuter

BEAUDOINLAFRANCE.COM

UN PARTENAIRE POUR LES AFFAIRES,
UN SOUTIEN POUR LA VIE

- ASSURANCE DE PERSONNES
- SERVICES FINANCIERS
- PLANIFICATION FINANCIÈRE
- COURTAGE HYPOTHÉCAIRE

MAINTENANT 2 ADRESSES POUR RÉPONDRE À VOS BESOINS:

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

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