

Échos Ste-Marie

Volume 43 Numéro 8 Avril 2021

L'influence de la couleur



Le turquoise c'est avant tout le sentiment de sécurité, et de pureté. Le turquoise est peut être la couleur qui apaise le plus, elle permet de purifier le mental mais aussi le physique. Votre corps vous envoie des signaux négatifs ? Vous vous sentez fatigué et déprimé, vous manquez de dynamisme, et de temps en temps vous avez du mal à trouver le sommeil ? Votre corps a tout simplement besoin d'être purifié. Généralement cela s'accompagne de petits boutons, des cernes sous les yeux aussi. Autant de signaux qui montrent que votre organisme a besoin d'une cure de Turquoise afin d'être détoxifié en profondeur. Une alimentation trop riche et un mode de vie sédentaire peut augmenter considérablement les besoins en turquoise. Il est temps donc de faire une séance de chromothérapie turquoise, et de reprendre de bonnes habitudes alimentaires et l'exercice physique. Le turquoise vous donnera cette force intérieure pour aller de l'avant !

AVRIL 2021



SOMMAIRE

NOUVELLES MUNICIPALES
LA PAGE DES AÎNÉ(ES)
LA PAGE VERTE
TOUT SIMPLEMENT SANTÉ
PARC RIVIÈRE GENTILLY/CAISSE POP/IL
FAUT BIEN RIRE
CHAUVES-SOURIS (NICOIR)
QUEL BEAU JEU DE MOTS!!!
PRÉVENTION INCENDIE
ET SI UN JOUR... ÇA M'ÉTAIT UTILE
SEMAINE DE L'ACTION BÉNÉVOLE
BÉNÉVOLER, C'EST CHIC
RECETTE
ANNONCES ET POTINS
CALENDRIER

ÉCHOS STE-MARIE est un journal d'informations communautaires publié mensuellement de septembre à juin. Il est distribué gratuitement dans tous les foyers de Sainte-Marie-de-Blandford.

AUX LECTEURS ET LECTRICES DU WEB: MERCI DE NOUS LIRE CHAQUE MOIS.

N.B. Veuillez prendre note que tous les articles et communiqués publiés dans ce journal, sont sous la responsabilité de leurs auteurs. Notre journal n'est pas un média pour exprimer notre opinion. Nous mettons l'accent sur l'information. Merci!

L'Équipe du journal

Responsable: Monique Fortier

819-283-2202

Courrier: moniquefortier10@gmail.com

Marie Lemay

Louise Fortier

NOUVELLES MUNICIPALES

Pour vous Marielandaise & Marielandais,

Bonjour chers citoyennes et citoyens de Ste-Marie, je voulais débiter mon article par des remerciements à Léo Perron et Sylvie Lacasse pour leur grande générosité à entretenir le sentier autour du Lac avec sa souffleuse lors de la période hivernale. Grâce à vous, les citoyens ont pu marcher dans le bois avec aisance et profiter d'une activité plein air dont nous avons tous besoin. Mille fois merci!!!!

Maintenant on passe à une autre saison, ça sent le printemps et j'ai comme l'impression que nous fêtons la fête de Pâques sans neige. Nous pourrions peut-être faire la chasse aux cocos pour nos enfants et petits-enfants à l'extérieur. Dans tous les cas, je vous souhaite une Joyeuses Pâques et n'oubliez pas que notre dépanneur a tout ce qu'il faut pour gâter votre petit monde.

Heureusement nous avons de meilleures nouvelles concernant les cas au Québec. Nous avons eu 23 cas déclarés dans notre municipalité depuis le début de la pandémie et nous ne dénombrons pas de perte de vie humaine. Nous devons rester encore prudents et respecter nos bulles familiales afin d'enrayer ce virus pour que nous puissions profiter du printemps et de l'été dans notre municipalité. Cependant dans les directives gouvernementales, il est encore fortement suggéré de faire du télétravail dans la mesure du possible et de ne pas faire nos réunions du conseil en présentielles. Je peux vous assurer que tous les membres du conseil ont hâte de reprendre les séances publiques avec vous. Nous allons vous en informer par le biais du site internet de la municipalité.

Je reviens sur le dernier journal concernant l'article publié par Louise Fortier sur le décompostage. Quand j'ai vu le temps pour différents éléments qui mettent un temps fou à disparaître dans la nature ça m'a interpellée, pas que je n'étais pas sensibilisée mais lorsqu'on voit les chiffres, ça frappe fort et j'ai aussi constaté qu'il y a beaucoup de mégots de cigarettes écrasés dans la rue (un petit truc, arracher le filtre car c'est lui qui prend du temps à se décomposer et mettez-le dans votre poubelle). Nous avons la chance d'avoir un système de récupération qui empêche que certaines matières se

retrouvent à l'enfouissement et mettent des années à se détériorer dans le sol. Nous devons tous nous sensibiliser à une bonne récupération car ce qui n'est pas bien récupéré, retourne à l'enfouissement et les coûts augmentent automatiquement, vous avez d'ailleurs pu le constater sur votre compte de taxes cette année. Collectivement, nous allons devoir réfléchir à notre mode de consommation, à la façon dont nous disposons la matière. Nous n'avons qu'une Terre et nous devons en prendre soin, tout comme l'eau potable qui n'est pas une ressource inépuisable. Le 22 avril prochain sera le Jour de la Terre, posons un geste pour notre planète et faisons un effort tous ensemble car la protection de notre environnement est l'affaire de toutes et tous!

Les travaux pour remplacer l'ancien système de chauffage à l'huile sont complétés et nous avons obtenu la subvention demandée au Ministère de l'Énergie dans le programme Écoperformance.

Nous avons octroyé le mandat d'analyse à la Firme Stantec pour la mise aux normes de l'approvisionnement en eau potable pour le secteur Lac Rose. Nous devons débiter par cette étape avant d'envisager d'autres travaux afin d'avoir un portrait complet de la situation pour notre puit. Dossier à suivre.

Au moment où je vous écris, les démarches pour le projet revitalisation de notre municipalité ne sont pas encore débutées. Nous avons obtenu le financement à 50% du Ministère des Affaires Municipales pour l'embauche d'une ressource ou d'une firme. Une rencontre est prévue le 31 mars avec les 2 autres municipalités (Ste-Sophie et Manseau) afin de déterminer avec qui nous voulons travailler pour élaborer notre plan d'action. Dossier à suivre.

Notre prochaine rencontre du conseil aura lieu exceptionnellement le **mardi 6 avril 2021, à 19h30** par visio-conférence et sera enregistrée et disponible sur le site internet de la municipalité. Si vous avez des questions, vous pouvez écrire à la Direction générale : dg@saintemariedeblandford.qc.ca.

Ginette Deshaies, mairesse



LA Page des aîné(e)s



par Louise Fortier

Des secrets pour être heureux.....

J'ai demandé à un de mes amis qui a plus de 60 ans, quel genre de changement il sent en lui?
Il m'a envoyé les lignes suivantes très intéressantes, que je partage avec vous

- 1) Après avoir aimé mes parents, mes frères et sœurs, mon conjoint, m'a conjointe, mes enfants, mes amis, maintenant j'ai commencé à m'aimer.
- 2) Je viens de réaliser que je ne suis pas « Atlas ». Le monde ne repose pas sur mes épaules.
- 3) J'ai maintenant cessé de négocier avec les vendeurs de fruits de légumes. Quelques dollars de plus ne vont pas changer ma situation mais ils pourraient aider le pauvre gars qui économise pour les frais de scolarité de sa fille.
- 4) Je donne à la serveuse du restaurant un bon pourboire. L'argent supplémentaire pourrait apporter un sourire à son visage. Elle travaille beaucoup plus dur pour gagner sa vie que moi.
- 5) J'ai cessé de dire aux personnes âgées qu'ils ont déjà raconté cette histoire à plusieurs reprises. L'histoire fait travailler leur mémoire et aide à revivre leur passé.
- 6) J'ai appris à ne pas corriger les gens, même quand je sais qu'ils ont tort. Le fait de rendre tout le monde parfait n'est pas de ma part. La paix est plus précieuse que la perfection.
- 7) Je fais des compliments librement généreusement. Les compliments sont l'amélioration de l'humeur non seulement pour le destinataire, mais aussi pour moi.
- 8) J'ai appris à ne pas m'embêter à propos d'un pli ou d'une tache sur ma chemise. La personnalité parle plus fort que les apparences.
- 9) Je m'éloigne des gens qui ne me valorisent pas. Ils ne connaissent peut-être pas ma valeur, mais moi, je la connais.
- 10) Je remercie sincèrement les gens qui prennent soin de ma santé, de l'éducation des enfants...ils se donnent tellement! Ils/elles sont importants/es!
- 11) J'apprends à ne pas être gênée par mes émotions. Ce sont mes émotions qui me rendent humain.
- 12) J'ai appris que c'est mieux de laisser tomber l'ego que de briser une relation. Mon ego me tiendra à l'écart alors qu'avec les relations, je ne serai jamais seul.
- 13) J'ai appris à vivre chaque jour comme si c'était le dernier. Après tout, c'est peut-être le dernier.
- 14) Je fais ce qui me rend heureux. Je suis responsable de mon bonheur, et je le dois à moi-même.

LA PAGE VERTE



présenté par Louise Fortier

Le bac de recyclage, depuis si longtemps dans notre quotidien! Mais pourtant, on se pose souvent la question "qu'est-ce que je peux mettre dans mon bac de recyclage?" Et bien voici la réponse à vos questions. □

Pssst! Rincer les contenants facilite la tâche des recycleurs, mais il n'est pas nécessaire de le rendre propre comme un sous neuf! Petit truc : rincez les contenants dans votre eau de vaisselle pour éviter le gaspillage de l'eau. □

Qu'est-ce qui va dans mon bac de recyclage ?



Papier et carton



- Journaux, revues, papiers (sauf ceux cirés)
- Annuaires, livres
- Courrier (sauf enveloppe à bulles)
- Circulaires (retirez-les du sac plastique)
- Rouleaux et boîtes de carton
- Carton de lait et de jus à pignon
- Contenants aseptiques (Tetra Pak^{MD})

Plastique

- Contenants, bouteilles et emballages identifiés par le numéro 1-2-3-4-5 ou 7.
- Couvercles et bouchons.
- Sacs de plastique et pellicules extensibles de type « Saran Wrap ».

Verre



- Tous les contenants (bouteilles, pots, récipients)
- Clairs ou colorés (vert, bleu, brun)

Métaux



- Boîtes de conserve (remettre le couvercle dans la boîte)
- Canettes, papiers et assiettes d'aluminium
- Bouchons et couvercles de métal

Souvenez-vous que

" Le meilleur déchet est celui qu'on ne produit pas! "

Tout simplement santé !



Se lever plus tôt pour être heureux ?

Par Flavia Mazelin Salvi

Ils sont de plus en plus nombreux, chaque matin, à s'arracher à la tiédeur de leur lit avant leur heure de lever habituelle. Pas forcément pour enfiler des baskets ou faire un peu de repassage mais pour prendre du temps pour soi.

Un facteur de bonne santé

Il faut dire que si l'on se penche sur les recherches traitant des effets du lever précoce, grande est la tentation de changer sur-le-champ son heure de réveil. Plusieurs études menées par des chercheurs en psychologie aux États-Unis et au Canada ont établi que les personnes matinales étaient plus heureuses, plus optimistes, plus consciencieuses et moins exposées à la dépression. Être debout de bonne heure est un facteur de bonne santé physique et psychique. La population restante se divisant en « hiboux », les couche-tard, et en « alouettes », les lève-tôt. Conclusion : pas d'excuse, être plus matinal est à la portée de tous, ou presque. C'est aussi une occasion unique de disposer de temps libre.

Un rituel personnalisé

Les neurosciences nous ont appris que nous sommes enclins à répéter facilement ce qui est source de plaisir. C'est ce que l'on appelle un cercle vertueux. Plus la routine matinale nous procure du bien-être physique et moral, plus nous la suivrons avec facilité et régularité.

Recherche et présentation : Monique Fortier

Profitez de votre Parc GRATUITEMENT pour UNE SEMAINE!

Bonjour chers citoyen(ne)s de Ste-Marie-de-Blandford,

Ayant été bien appréciée l'an dernier et pour vous remercier pour votre support, nous revenons avec notre invitation pour vous accueillir au Parc gratuitement, et ce, pour une semaine complète cette fois! En effet, nous serons heureux de vous offrir l'entrée gratuite au Parc du 12 au 18 juillet inclusivement.

Veuillez noter que, si vous voulez maximiser votre expérience, une boutique de location est disponible sur réservation seulement.

Au plaisir de vous y voir.

Assemblée générale annuelle virtuelle

Ensemble
depuis 120 ans



🕒 Mercredi 14 avril 2021 | 19 h

👆 Le lien pour assister à
l'assemblée est disponible au :

🌐 www.desjardins.com/caissegrdc

📱 **À vous de voter!**
Le vote se fera en ligne

Du 15 au 18 avril 2021, rendez-vous au www.desjardins.com ou au www.desjardins.com/caissegrdc pour voter, par AccèsD, sur le versement de la ristourne.

IL FAUT BIEN RIRE UN PEU



CHAUVES-SOURIS

Savez-vous que :

- ✦ Trop souvent victimes de fausses croyances, les chauves-souris sont jugées et chassées. Pourtant, ce sont des animaux complètement inoffensifs.
- ✦ Les trois espèces de chauves-souris qui fréquentent le Canada sont à risque de disparaître à jamais du pays.
- ✦ 100% des chauves-souris de Canada sont insectivores.
- ✦ Les chauves-souris jouent un rôle très important dans l'équilibre écologique en réduisant le nombre d'insectes ravageurs (moustiques, mouches noires, tiques, etc.). Sans oublier les insectes nuisibles pour l'agriculture et la foresterie (tordeuses du bourgeon de l'épinette).
- ✦ Une seule petite chauve-souris brune est capable de manger l'équivalent de son poids en insectes chaque nuit, ce qui représente environ 600 insectes par heure.
- ✦ Avoir des chauves-souris à proximité de sa demeure ou de son chalet est une solution efficace et naturelle pour réduire le nombre d'insectes indésirables dans son environnement immédiat, et ce, sans insecticides ou pesticides.
- ✦ Aidez-nous à sauver ce petit mammifère tellement utile pour notre écosystème.



- ✦ Nichoir fait 100% bois massif, sans aucun produit chimique
- ✦ Doit être installé à hauteur de 14 à 16 pieds avec une orientation sud-est ou sud-ouest
- ✦ Seulement 49.99 \$
- ✦ Pour informations : **819 283-2383**

Quel beau jeu de mots !!

Il était une fois quatre individus qu'on appelait
Tout le monde - **Quelqu'un** - **Chacun** et **Personne**
Il y avait un important travail à faire,
Et on a demandé à **Tout le monde** de le faire.

Tout le monde était persuadé que **Quelqu'un** le ferait.
Chacun pouvait l'avoir fait, mais en réalité **Personne** ne le fit.
Quelqu'un se fâcha car c'était le travail de **Tout le monde** !
Tout le monde pensa que **Chacun** pouvait le faire

Et **Personne** ne doutait que **Quelqu'un** le ferait
En fin de compte, **Tout le monde** fit des reproches à **Chacun**
Parce que **Personne** n'avait fait ce que **Quelqu'un** aurait pu faire.

MORALITE

Sans vouloir le reprocher à **Tout le monde**,
Il serait bon que **Chacun**
Fasse ce qu'il doit sans nourrir l'espoir
Que **Quelqu'un** le fera à sa place
Car l'expérience montre que
Là où on attend **Quelqu'un**,
Généralement on ne trouve **Personne** !

CONCLUSION

Je vais le transférer à **Tout le monde** afin que **Chacun**
puisse l'envoyer à **Quelqu'un** sans oublier **Personne**.



SSIRMRCB BULLETIN

PREVENTION 2021

LES FEUX VERTS CLIGNOTANTS Fin du Projet-pilote

Il y a 3 ans le gouvernement du Québec a mis en place un projet-pilote qui permettait aux pompiers du SSIRMRCB d'utiliser le feu vert clignotant à l'intérieur de leur véhicule personnel afin de se rendre aux interventions. Ce projet-pilote visait à évaluer si l'utilisation de ce feu vert clignotant améliorera le temps de réponse des pompiers. Chaque intervenant devait à son retour d'un appel remplir un questionnaire sur son expérience routière.

Constat favorable

Suite à l'étude, le gouvernement a décidé d'aller de l'avant avec ce projet! Les services incendies du Québec pourront désormais se pré valoir de cet outil. Le gyrophare vert sera donc présent sur notre territoire pour les années à venir. Les pompiers devront suivre une formation de la SAAQ avant de pouvoir posséder ce privilège.

Comment réagir à la vue du clignotant

Il s'agit d'un feu vert clignotant installé dans les parebrises des véhicules personnels des pompiers. Ils ne peuvent s'en servir que lorsqu'ils sont en direction d'un appel d'urgence, soit vers la caserne, soit vers l'adresse concernée.

Prenez note que les pompiers sont avisés qu'en aucun cas le retard à la garderie n'est considéré comme un appel d'urgence...

Tout comme le Code de la sécurité routière le prévoit à la vue d'un véhicule d'urgence, les citoyens peuvent, lorsqu'ils apercevront une voiture présentant le feu vert clignotant, faciliter le passage de ceux-ci soit en se rangeant vers la droite, en ralentissant ou en immobilisant leur véhicule si nécessaire. Bien entendu, ces manœuvres doivent être effectuées de façon sécuritaire et courtoise. N'hésitez pas à nous signaler des comportements que vous jugez inadéquats ou voir même dangereux nous prendrons les mesures nécessaires afin de corriger la situation.



**Sur ce, prudence sur
les routes !!**

**NOUS TRAVAILLONS
AVEC VOUS, POUR
VOUS!**

Je suis toujours présent pour répondre à vos questions, à vos commentaires et à vos suggestions afin d'améliorer le service de sécurité incendie. N'hésitez pas à communiquer avec moi.

Guy Lemieux
Agent en prévention incendie
g.lemieux@mrcbecancour.qc.ca



Et si un jour ça m'était utile...

La Passerelle, une association venant en aide aux familles et amis qui ont un proche atteint de maladie mentale.



—LA—
PASSERELLE

ASSOCIATION DE FAMILLES
ET AMIS DE LA PERSONNE ATTEINTE
DE MALADIE MENTALE

Saviez-vous qu'être un membre de l'entourage d'une personne atteinte de maladie mentale peut parfois apporter son lot de difficultés. Lorsque nous vivons des difficultés au sein de la famille, cela engendre généralement de l'anxiété qui elle, se transforme en symptômes d'épuisement tel que la fatigue, l'insomnie, le manque de concentration, le stress, l'isolement, etc. Tous ces symptômes représentent des signaux d'alarme qui nous indiquent qu'il est temps de prendre soin de sa santé mentale. En plus de gérer son quotidien, l'entourage doit gérer les angoisses de la personne atteinte ce qui est souvent très demandant. L'entourage peut devenir confronté à ses propres limites et doit faire des choix qui peuvent s'avérer déchirant pour continuer à supporter la personne atteinte. Pour être un bon accompagnateur, nous devons être bienveillants envers nous-mêmes. D'où l'importance de consulter l'organisme La Passerelle pour recevoir du soutien afin de mieux comprendre et de s'outiller face à ces difficultés.

L'organisme La Passerelle vient en aide aux familles et amis dont l'un des proches est atteint de maladie mentale. Plus particulièrement au niveau de 6 grandes maladies soit : la bipolarité, la schizophrénie, le trouble de personnalité limite, la dépression, le trouble obsessionnel-compulsif et les troubles anxieux.

Les services offerts aux familles (parents, fratrie, amis), peu importe la problématique, sont :

- des groupes de support et de partage qui permettent de briser l'isolement des familles.
- des ateliers et des conférences qui servent à **donner** de l'information et des outils.
- de rencontres individuelles afin de ventiler et trouver des astuces pour mieux composer avec la maladie de son proche.
- Un programme de répit individuel (possibilité d'allocation financière pour se ressourcer).
- Un programme d'activités plus de type ludique ou sociale.

Pour recevoir des services de La Passerelle, il n'est pas nécessaire que la personne ait un diagnostic formel. Il suffit de communiquer avec l'organisme pour fixer une rencontre. 819 233-9143



Venez rencontrer notre équipe dynamique en toute confidentialité et sans jugement de votre situation.

Nous sommes situés à St-Grégoire au 4825, avenue Bouvet, bureau 112 et sommes disponibles du lundi au vendredi entre 9 h et 16 h.

De gauche à droite : Jessie Chrétien (adjointe administrative), Martine Gauvin (directrice générale) et Christian Pépin (intervenant communautaire).

En collaboration avec :

L'APPU POUR LES
PROCHES AIDANTS
D'ÂÎNÉS
CENTRE-DU-QUÉBEC

*Vous êtes là pour eux,
nous sommes là pour vous.*

CENTRE D'ACTION BÉNÉVOLE DE LA MRC DE BÉCANCOUR

SEMAINE DE L'ACTION BÉNÉVOLE 2021

Cette année, la Semaine de l'action bénévole se tiendra du 18 au 24 avril.



Cette semaine de reconnaissance, d'envergure nationale, vise à remercier les bénévoles, leur rendre hommage. Le Centre d'action bénévole de la MRC de Bécancour n'a jamais manqué l'occasion de souligner cet événement en organisant une activité d'envergure. Sachez que malgré la pandémie, nous tenons à souligner l'apport exceptionnel de l'engagement des bénévoles au sein de notre communauté. En cette période d'incertitude nous avons dû modifier nos activités traditionnellement rassembleuses de façon à nous adapter aux consignes gouvernementales qui pourraient être en vigueur en avril.

Campagne radio

Soyez à l'écoute, durant toute la semaine de l'action bénévole, une quotidienne du Centre d'action bénévole sera diffusée sur les ondes de CKBN 90.5

Visitez-nous régulièrement sur notre Facebook pour être à l'affût des plus récentes nouvelles concernant notre calendrier d'activités.

Pour toute information supplémentaire, communiquez avec votre Centre d'action bénévole :



Centre d'action bénévole
de la MRC de Bécancour

Siège 124, rang Saint-Antoine, Sainte-Sophie-de-Lévrard (Québec) G0X 3C0

Téléphone : 819.288.5533 Télécopieur : 819.288.5662 Sans frais:

Point de 2 730, av. des Hirondelles, Bécancour (Secteur Gentilly) (Québec) G9H 4M4

services Téléphone : 819.298.2228 Télécopieur : 819.298.3916

**MERCI A TOUS LES BÉNÉVOLES DU TERRITOIRE POUR VOTRE
IMPLICATION AUPRÈS DE LA COMMUNAUTÉ.**

Nathalie Pépin

Campagne 2021



BÉNÉVOLER, C'EST CHIC !

TROUVE TON STYLE SUR JEBENEVOLE.CA

L'action bénévole existe depuis la nuit des temps et aujourd'hui, bénévolat est plus chic que jamais ! Devenez élégant en bénévolat quel que soit le contexte ! Indémoudable, indétrônable, l'action bénévole est intemporelle. Elle se meut et s'émeut aux rythmes des changements sociétaux et à l'évolution des besoins des plus vulnérables. La crise sanitaire que nous connaissons aujourd'hui en est le parfait exemple. Les Centres d'action bénévole ainsi que les organismes communautaires ont repensé avec brio le bénévolat afin de répondre à une demande grandissante tout en respectant scrupuleusement les différents protocoles.

Si bénévolat est aussi chic, c'est parce que cela procure de nombreux bienfaits tant sur la santé physique que psychologique des bénévoles eux-mêmes. En effet, selon un sondage effectué par la FCABQ en novembre 2020 auprès de personnes ayant bénévolé durant la pandémie de la Covid-19, 77 % des répondants estiment que le seul fait de s'être impliqués a eu impact direct sur leur bien-être psychologique. Il en ressort également que cela a développé chez eux un véritable sentiment d'épanouissement personnel et une meilleure estime de soi. De plus, de nombreuses études ont prouvé par le passé que faire du bénévolat pouvait renforcer le système immunitaire, diminuer la fréquence de maladies cardiaques et même abaisser la tension artérielle!

Bénévolat est essentiel pour la société et aujourd'hui plus que jamais, faire preuve de solidarité n'a jamais été aussi bénéfique !



Centre d'action bénévole
de la MRC de Bécancour

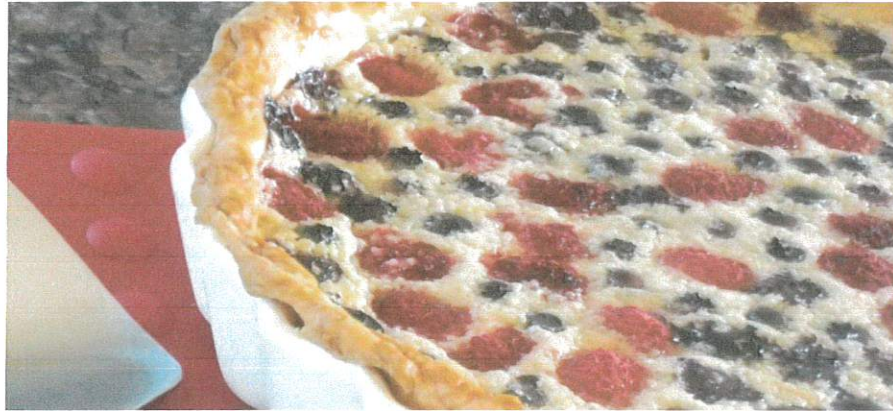
Siège 124, rang Saint-Antoine, Sainte-Sophie-de-Lévrard (Québec) G0X 3C0

Téléphone : 819.288.5533 Télécopieur : 819.288.5662 Sans frais:

Point de 2 730, av. des Hirondelles, Bécancour (Secteur Gentilly) (Québec) G9H 4M4

services Téléphone : 819.298.2228 Télécopieur : 819.298.3916

Une tarte au sucre à la crème, bleuets et framboises... ça goûte le ciel et y'a rien à ajouter !



Ingrédients:

1 fond de tarte, non cuit
3/4 tasse de cassonade
1 œuf
2 c. à soupe de farine
2 c. à soupe de fécule de maïs
1 tasse (250 g) de crème 35% ou 15%
5 ml d'extrait de vanille
1/4 tasse de sirop d'érable
1 tasse de framboises
1/2 tasse de bleuets

Préparation :

Préchauffer le four à 350 degrés f.
Dans un grand bol, fouetter la cassonade avec l'œuf, jusqu'à consistance crémeuse.
Dans un petit bol, combiner la farine, la fécule de maïs, la crème, la vanille et le sirop d'érable .
Verser le mélange de crème dans le mélange de cassonade. Bien mélanger avec un fouet.
Verser sur la pâte à tarte et ajouter les petits fruits.
Cuire au four de 40 à 45 minutes

Recherche : Monique Fortier

ANNONCES ET POTINS

Pensée du mois:



Chaque jour est un jour de plus pour aimer, un jour de plus pour rêver et un jour de plus pour vivre.



Prompt rétablissement à tous ceux et celles qui souffrent, nous sommes de tout cœur avec vous et vous êtes dans nos pensées.

Il faut regarder la souffrance dans les yeux pour pouvoir partager celle de ceux qui souffrent.

Rosa Candida

Avis de décès :



À l'Hôpital Laval le 4 février 2021, à l'âge de 77 ans et 4 mois, est décédée madame Gervaise Routhier, fille de feu madame Lucienne Grimard et de feu monsieur Lauréat Routhier. Elle demeurait à Québec. Elle est partie des suites de la Covid19. Durant de très nombreuses années, elle passait les étés au Lac Rose et s'y était fait de nombreux(ses) amis(es). Nos condoléances aux membres de sa famille.

Les heures d'ouvertures de la biblio sont :

Mardi de 13h00 à 14h30
Mercredi de 18h25 à 19h25

"La lecture nous donne un endroit où aller lorsqu'on doit rester où l'on est."

Mason Cooley





Merci à toutes les personnes qui ont pris le temps de répondre au sondage MADA. Il permettra de connaître les besoins des aînés et ainsi améliorer les services à proximité.

Je tiens à remercier Pierre Brochu, Line Vadnais, Carmen Bilodeau, Donatien Beaulieu ainsi que Line Baillargeon pour leur aide précieuse pendant ce mois de sondage.

Monique Fortier, responsable de la MADA

Résultat : 42/289

Pour les petites annonces veuillez envoyer votre texte à Monique Fortier au courriel moniquefortier10@gmail.com ou au 819-283-2202.

L'adresse du site web soit www.saintemariedeblandford.org
En cliquant sur l'onglet « Journal Échos Ste-Marie », vous pouvez consulter le journal local.
















RAPPEL IMPORTANT: La date de levée pour vos articles ou annonces dans les potins est le 15 du mois précédant le mois de parution du journal (exemple: le 15 janvier pour le journal de février). Il est très important de respecter cette date.





AVRIL 2021

Site web : www.saintemarieblandford.org

Dimanche	lundi	mardi	mercredi	jeudi	vendredi	samedi
				1	2	3
4 PÂQUES	5	6  Conseil municipal 19h30  Biblio 13h00-14h30 	7  Biblio 18h25-19h25	8	9	10
11	12	13  Biblio 13h00-14h30 	14  Biblio 18h25-19h25	15  <u>Date de levée</u>	16	17
18	19	20  biblio 13h00-14h30 	21  biblio 18h25-19h25	22	23	24
25	26	27 	28  Biblio 18h25-19h25	29	30	