



LE JOURNAL
ENTRE NOUS

MUNICIPALITÉ DE
SAINTÉ-ÉLIZABETH-DE-WARWICK
— MAI 2025 —

- FÊTE DES MÈRES LE 11 MAI -

Dans le jardin secret de
ton amour maternel,
Fleurissent mille bonheurs,
mille merveilles.
Bonne fête, maman, toi
la source de lumière,
Ta tendresse infinie
rend notre vie entière.



- MAI: MOIS DE L'ARBRE ET DES FORÊTS -

Comme chaque année, l'événement sera le moment tout indiqué pour contribuer à la conservation de notre environnement en plantant un ou des arbres sur vos terrains.

Lors de cette activité, vous pourrez vous procurer
des arbres tout à fait gratuitement.

Ces arbres sont fournis par le ministère des Ressources et des Forêts
en collaboration avec l'Association forestière du sud du Québec.

Comme d'habitude, les essences d'arbres vous seront confirmées sur place.

De plus, du compost vous sera offert gracieusement grâce à vos efforts de recyclage des matières organiques.

Vous devez apporter vos contenants pour récupérer
le compost dont vous aurez besoin.

Un tracteur sera sur place
pour ceux qui en voudront en plus grande quantité.

**** Prenez note qu'il n'y aura pas de distribution de caissettes de fleurs cette année.**

**La journée pour le mois de l'arbre 2025 se tiendra le 24 mai de 9h30 à 11h30
dans le stationnement de la salle municipale.**



BIENVENUE À TOUS !



- VISITES DU SERVICE INCENDIE DE KINGSEY FALLS -



La semaine du 5 mai prochain,
les pompiers du service incendie de Kingsey Falls
feront la visite annuelle des résidences
de notre municipalité.

Ils vérifieront, entre autres, l'installation et
l'entretien des avertisseurs de fumée et de
monoxyde de carbone et notamment s'il y a un
avertisseur de fumée fonctionnel sur chaque
étage, y compris le sous-sol de votre résidence.

(PS La date exacte peut varier en fonction de la disponibilité de l'inspecteur)

- SEMAINE QUÉBÉCOISE DE LA FAMILLE DU 12 AU 18 MAI -

Les familles au cœur de notre univers !

Dans le firmament de nos vies, il existe une constellation qui brille d'une lumière unique et essentielle: notre famille. La famille, pouvant prendre une myriade de formes (nucléaire, recomposée, adoptive, élargie, etc.), est le cœur de notre univers, un noyau autour duquel gravitent toutes nos expériences, tout au long de notre vie.

Si chacun d'entre nous trouvons dans notre famille une source de réconfort et de soutien pour traverser les moments heureux comme les plus difficiles, son importance dépasse largement les frontières de notre foyer. À l'échelle de la société, elle est le fil qui relie entre elles toutes les mailles de notre filet social. Premier lieu d'entraide, elle contribue à la stabilité économique et sociale. Premier lieu d'éducation, elle prépare nos tout-petits à contribuer activement à bâtir une société bienveillante. Premier lieu de solidarité, elle participe à réduire la pauvreté et l'exclusion, en particulier des personnes vulnérables.

Des familles en santé, c'est le fondement même du capital humain qui constitue la plus grande richesse de notre nation.

Dans cette courtepointe d'expériences, les familles ont toutefois besoin d'être soutenues. Qu'il s'agisse tantôt de soutien à la fertilité, d'adoption, d'accompagnement pendant la grossesse et après l'accouchement, de soins de santé mentale et physique, d'éducation, de services de garde éducatifs en petite-enfance et scolaire, sans oublier les camps de jour, les services spécialisés pour enfants à besoins particuliers, les congés parentaux, les mesures d'aide à la conciliation famille-travail ou le soutien à la proche aidance, nous avons comme responsabilité collective de les aider à jouer pleinement leur rôle.

Soutenir les familles n'est pas simplement un acte de bienveillance, c'est également une stratégie visionnaire pour promouvoir une société plus juste et plus prospère. Les politiques axées sur la famille reflètent la reconnaissance du rôle central qu'elles jouent. Investir dans le bien-être des familles, c'est investir dans l'avenir durable de la société dans son ensemble.

La Semaine québécoise des familles, qui se déroule du 13 au 19 mai, est l'occasion de célébrer l'importance de la famille pour nous, notre entourage et notre communauté. Donnons une voix aux familles et écoutons leurs préoccupations. Surtout, faisons de l'accès aux services une priorité partagée par tous, afin que chaque famille obtienne le soutien dont elle a besoin pour contribuer pleinement à notre société.



- CALENDRIERS DES COLLECTES DE MAI ET JUIN 2025 -

MAI 2025

dimanche	lundi	mardi	mercredi	jeudi	vendredi	samedi
27	28	29	30	1	 Recyclage	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	31
1	2	3	4	5	6	7

JUIN 2025

dimanche	lundi	mardi	mercredi	jeudi	vendredi	samedi
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	1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12

La chronique des aînés

Oublier c'est normal! Mais quand faut-il s'inquiéter ?



Au quotidien, oublier certaines choses est assez agaçant – voire, en fonction de l'âge, inquiétant. Mais l'oubli est un phénomène tout à fait naturel: la mémoire a besoin d'oublier. De plus, les souvenirs peuvent ne pas être aussi fiables qu'on le croit, mais au contraire être déformés par rapport à ce qui s'est réellement passé.

Mais quel niveau d'oubli est «normal»? Est-il acceptable par exemple de mélanger les noms de pays, comme l'ex-président américain Joe Biden?

Une question d'attention

Pour se souvenir de quelque chose, le cerveau doit l'apprendre (encodage), le conserver en lieu sûr (stockage) et être capable de le retrouver en cas de besoin (récupération). Si une de ces étapes est perturbée, le souvenir peut être perdu, ou oublié.

Le cerveau ne peut pas traiter toutes les informations sensorielles qui lui arrivent: il filtre les informations afin de traiter ce qui est important. Ainsi, il encode sous forme de souvenirs principalement les choses auxquelles on prête vraiment attention.

Qui n'a jamais oublié les prénoms des invités lors d'une soirée entre amis, parce que son attention est tournée vers autre chose ? Il s'agit là d'une défaillance de la mémoire – un oubli – tout à fait normale, et très courante.

Les habitudes et les conventions peuvent aider à contourner ce problème. Par exemple, si l'on range toujours ses clefs au même endroit, nul besoin d'encoder à chaque fois une nouvelle information pour les retrouver.

La répétition est également importante pour ancrer les souvenirs, qui ont tendance à disparaître s'ils ne sont pas remobilisés. Plus nous répétons, rabâchons ou racontons des souvenirs, plus nous nous en souvenons longtemps – si ce n'est que nous avons tendance à modifier ces souvenirs lorsque nous les racontons, et qu'il est probable que nous nous souvenons mieux de la dernière version que de l'événement initial.

Dans les années 1880, le psychologue allemand Hermann Ebbinghaus a mené une expérience pendant laquelle les participants devaient mémoriser des séries de syllabes inconnues qui ne voulaient rien dire. Il a noté ce dont les participants se souvenaient au fil du temps, et montré que la plupart de nos souvenirs s'estompent en l'espace d'un jour ou deux s'ils ne sont pas remobilisés. En revanche, si les séries étaient répétées à intervalles réguliers, les participants pouvaient retenir un bien plus grand nombre de syllabes pendant plus d'une journée.

Ces répétitions volontaires, qui permettent de mieux se souvenir d'une chose, provoquent parfois l'oubli d'une autre. Nous pouvons ainsi encoder l'endroit où la voiture est garée en allant faire des courses puis l'oublier, tant nous sommes occupés à répéter d'autres choses – la liste de courses à ne pas oublier, par exemple.

Cet exemple permet d'illustrer une autre caractéristique de l'oubli : la capacité à oublier une information particulière tout en se souvenant, globalement, de l'essentiel. S'il est parfois impossible de se rappeler précisément où est garée la voiture en sortant du magasin, on sait souvent si elle était à gauche ou à droite de la porte, sur le bord du parking ou vers le centre, ce qui permet de la chercher dans une zone relativement définie.

L'impact du vieillissement

En vieillissant, les gens s'inquiètent davantage de leur mémoire. Il est vrai que l'oubli devient plus prononcé, mais cela ne signifie pas forcément qu'il y a un problème.

Plus le temps passe, plus il y a de choses dont nous devons nous souvenir. Nos expériences passées partagent de nombreux points communs, et il peut être difficile de distinguer différents souvenirs.

La chronique des aînés

Oublier c'est normal! Mais quand faut-il s'inquiéter ?



Par exemple, si vous n'êtes allé qu'une seule fois en vacances à la plage en Espagne, il est probable que vous vous en souvenez avec une grande clarté. En revanche, si vous avez passé de nombreuses vacances en Espagne, dans différentes villes et à différentes périodes, il vous sera plus difficile de vous rappeler si un évènement s'est produit lors de vos premières vacances à Barcelone ou lors d'un voyage ultérieur.

Le chevauchement des souvenirs, ou interférence, limite la récupération des informations. Imaginez que vous classiez des documents sur un ordinateur: au début, le système de classement est clair, chaque document trouve aisément une place où il sera facile à retrouver. Mais plus les documents arrivent, plus il devient difficile de décider dans quel dossier les ranger. De nombreux documents se retrouvent dans un seul dossier parce qu'ils sont tous liés à un élément. Ainsi, au fil du temps, il devient de plus en plus difficile de retrouver le bon document lorsqu'on le cherche, soit parce qu'on ne sait pas où on l'a mis, soit parce qu'on sait où il devrait être, mais qu'il y a beaucoup d'autres choses dans le même dossier.

Enfin, ne pas oublier peut poser problème. C'est le cas de certains stress post-traumatiques, où le souvenir est persistant, ne s'efface pas et interrompt régulièrement la vie quotidienne.

Le deuil ou la dépression peuvent aussi rendre plus difficile l'oubli d'informations négatives, alors que dans ces cas, les oublier serait extrêmement utile.

Oublier n'empêche pas forcément de prendre des décisions

Oublier est fréquent, et le devient de plus en plus avec l'âge. De plus, oublier des noms ou des dates, comme l'a fait Joe Biden, ne nuit pas forcément à la prise de décision. Les personnes âgées peuvent avoir des connaissances approfondies et une bonne intuition, qui peuvent aider à compenser de tels trous de mémoire.

Mais bien entendu, ces trous de mémoire peuvent être le signe d'un problème plus grave et suggérer qu'il faut consulter un médecin.

Le fait de poser la même question à plusieurs reprises par exemple peut dévoiler que l'oubli est plus qu'un problème de distraction ponctuelle au moment d'encoder la réponse.

De même, oublier son chemin dans des endroits très familiers peut révéler une difficulté à utiliser les indices de l'environnement pour se souvenir et se repérer. Et si oublier le nom d'une personne au cours d'un dîner est normal, oublier comment utiliser sa fourchette et son couteau ne l'est pas.

En fin de compte, les trous de mémoire ne sont pas forcément à craindre – il faut s'inquiéter s'ils deviennent extrêmes.



SOURCE: Le bel Âge

- MAI: MOIS DE LA SANTÉ AUDITIVE -

Clinique **Auditive** LE MOINE AUDIOPROTHÉSISTE

MAI : le mois de l'ouïe et de la communication

L'audition ça se préserve, un simple test peut tout changer !

Le mois de l'audition a pour but de nous sensibiliser aux enjeux de la santé auditive. Environ 864 000 Québécois, soit 10 % de la population, souffrent de déficience auditive. Ce pourcentage grimpe à 32 % chez les personnes de 65 ans et plus, et à 47 % chez celles de 75 ans et plus.

Si vous avez un des symptômes suivant un dépistage auditif s'impose :

- Difficulté à comprendre dans un environnement bruyant
- Volume de la télévision plus élevé
- Besoin de faire répéter votre interlocuteur



On estime qu'une personne sur quatre pourrait souffrir de perte auditive d'ici 2050. La prévention passe par des dépistages réguliers réalisés par des professionnels, la réduction de l'exposition aux bruits et l'utilisation de protections auditives. Le mois de mai nous rappelle l'importance de prendre soin de notre santé auditive.

Et vous, entendez-vous bien ? En mai, prenez le temps de vérifier votre audition.

Une bonne santé auditive : avoir une meilleure qualité de vie !

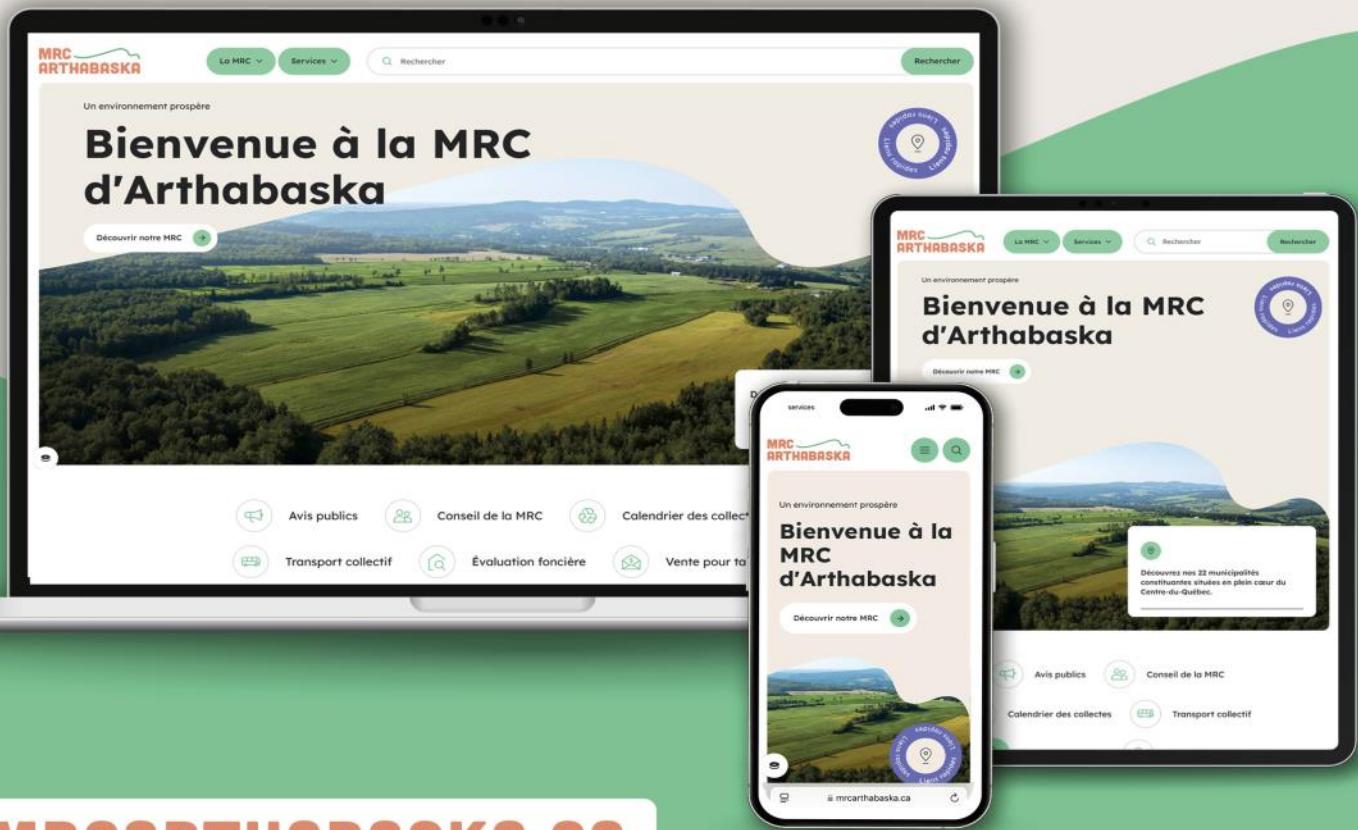


(819) 358-9056
75-B rue de l'Hôtel de ville, Warwick, J0A 1M0

Le journal Entre Nous

NOUVEAU SITE WEB

MRC
ARTHABASKA



MRCARTHABASKA.CA

**UN CARREFOUR
NUMÉRIQUE
PENSÉ POUR VOUS**

- Expérience utilisateur améliorée
- Identité visuelle actualisée
- Design ergonomique
- Contenu optimisé et simplifié
- Navigation intuitive et remodelée
- Foule d'informations sur la MRC d'Arthabaska

Le journal Entre Nous

- GAGNANTE DU CONCOURS DE PÂQUES DE LA BIBLIOTHÈQUE -

Toutes nos félicitations à
Marylie Lavertu
qui se mérite un
chocolat de Pâques !



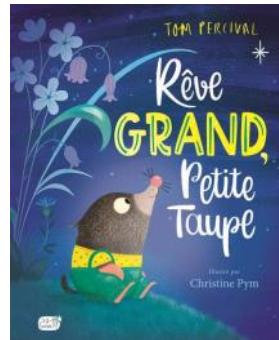
- BIBLIOTHÈQUE: NOUVEAUTÉS JEUNES -



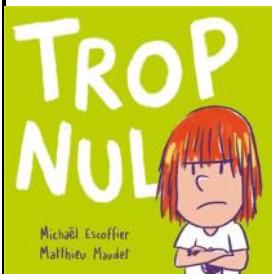
Flora, le plus petit loir de sa famille, s'embarque dans une grande aventure...

Alors que les autres loirs ne demandent qu'à dormir, Flora n'a pas du tout sommeil! Il y a un vaste monde à l'extérieur, et elle est impatiente de partir l'explorer. Elle est courageuse. Elle a des tas de questions. Elle veut tout découvrir!

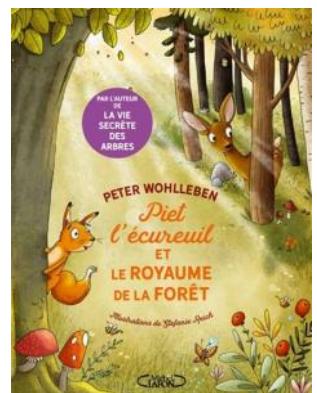
Et Flora découvre tant de choses merveilleuses, des têtards qui se tortillent dans un étang aux abeilles qui bourdonnent d'une fleur à l'autre. Mais lorsque l'hiver arrive, même le petit loir a besoin de dormir. Flora se blottit dans un terrier douillet... et ne se rend pas compte qu'elle s'est endormie sur le dos d'un renard! Les autres loirs prendront-ils le risque de venir à la rescoussse de Flora?



Les aventures d'une petite taupe qui décide de réaliser son rêve, superbement illustrées par Christine Pym. Petite Taupe aimerait voler comme les oiseaux, grimper comme les écureuils... Un jour, Hibou lui conseille de rêver grand et de croire en elle. Mais toutes ses tentatives finissent en catastrophes, jusqu'au jour où Dame Loutre lui explique que pour réussir il faut persévéérer... Et c'est ainsi que Petite Taupe découvre que son talent est d'être utile à ses amis ! Une histoire inspirante sur l'acceptation de soi et la découverte de ses propres talents.



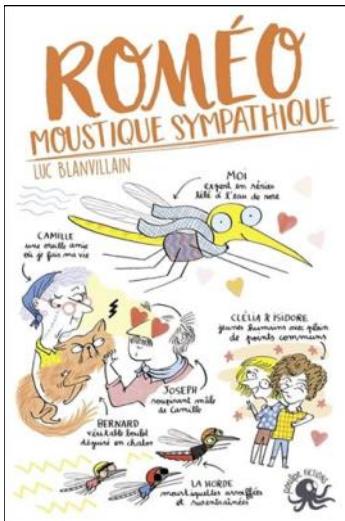
Un poisson rouge, une tortue puis un chat et un chien. Un garçon jamais content en veut toujours plus car il a l'impression que ce qu'il n'a pas encore est mieux que ce qu'il a. Il apprend à ses dépens qu'il ne faut pas trop en demander.



Piet l'écureuil et le royaume de la forêt . Tous les habitants de la forêt ont-ils une famille ?

Si oui, comment reconnaît-on les bébés arbres ? . Piet, le petit écureuil, est triste parce qu'il n'a pas de famille. Quand il croise la route de Peter, le garde forestier, celui-ci lui explique que tous les habitants de la forêt ont une famille : même les arbres ! Mais alors, où sont les bébés arbres ? Et pourquoi les hommes ne devraient-ils pas avoir peur des loups ? Piet a une multitude de questions à poser à son nouvel ami, mais l'une d'elles est plus importante que les autres : Piet a-t-il lui aussi une famille avec laquelle il pourrait vivre ?

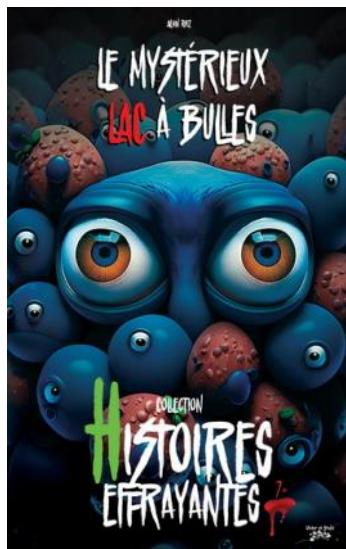
- BIBLIOTHÈQUE: NOUVEAUTÉS ADOS -



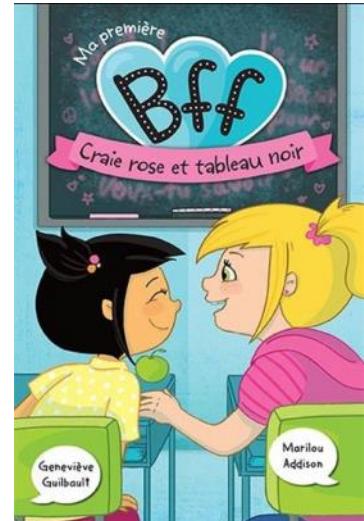
Roméo . Moustique sympathique . La vie de moustique n'est pas toujours facile ! Entre les humains qui veulent vous écraser, les chats qui veulent vous manger, et les moustiquettes enragées qui veulent votre mort, on a à peine le temps de s'asseoir pour regarder la télé. Comment je le sais ?

Je suis un moustique. . Et j'ai beau m'être installé chez Camille, ma vie n'est pas de tout repos ! .

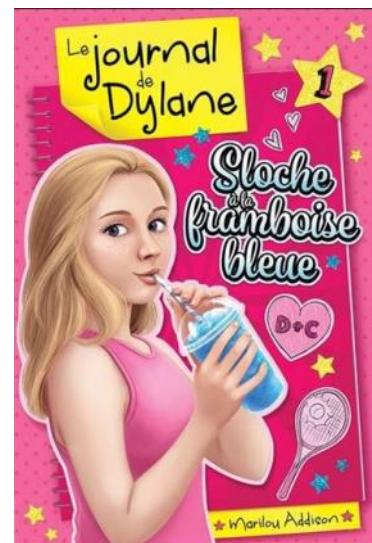
Les BFF font leur rentrée scolaire. Comble de joie: elles sont dans la même classe! Toutefois, elles vont vite devoir faire face à d'étranges événements. Qui peut bien laisser ces messages (d'amour?), écrits à la craie rose, sur le tableau noir? Les deux amies sont prêtes à tout pour le découvrir. Au risque de se mettre plus d'une fois dans le pétrin... Viens t'amuser avec les filles et tente, toi aussi, de démasquer le coupable.



Claude et ses amis ont la malchance de trouver leur camping fermé. Il est plus de minuit, lorsqu'ils s'arrêtent enfin dans une aire de repos située aux abords d'un lac. Leur campement installé, ils se couchent et s'endorment vite, quand des cris les réveillent en sursaut. Ils se portent rapidement au secours de trois nageurs en détresse, mais le chien de l'un d'eux est resté bloqué sur un îlot. La mission de sauvetage, sans danger au premier abord, prend soudain une tournure inattendue au milieu d'un lac habité par de mystérieuses petites créatures.

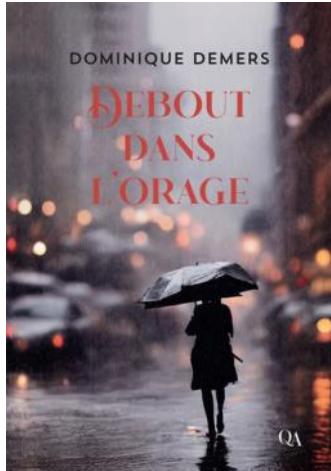
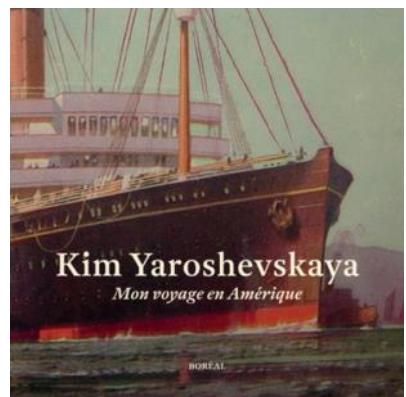


J'ai encore TREIZE ans. Mon anniversaire est seulement dans SEPT semaines. Le secondaire commence dans moins d'UN mois ! Et en plus, j'ai DEUX horribles boutons qui sont apparus sur mon menton, ce matin !! Cream puff, il va me falloir une sloche à la framboise bleue pour oublier tout ça !!!



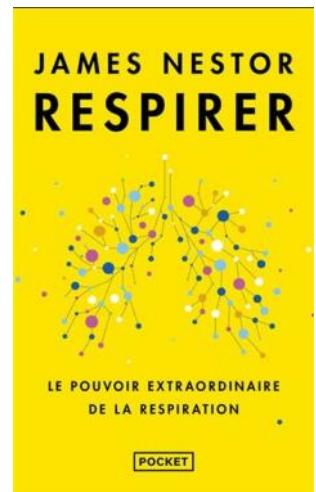
- BIBLIOTHÈQUE: NOUVEAUTÉS ADULTES -

C'est un voyage en eaux troubles, peut-être, mais un voyage drôle. Inusité. À l'âge de dix ans, Kim quitte son Moscou natal pour rejoindre ses grands-parents maternels à New York. Mais le voyage, rocambolesque, aboutit chez sa tante, à Montréal. Kim y prend racine. Passionnée des arts - la musique, la danse, le théâtre -, elle crée le personnage de Fanfreluche à partir d'un souvenir d'enfance. De cette enfance, elle raconte la tendresse que lui prodiguait sa grand-mère paternelle, mais, également, des moments dramatiques vécus dans le répressif régime communiste de Staline. Kim raconte comme elle sait si bien le faire, avec son style unique, qu'on reconnaîtra pour l'avoir tant écouté. Ses propos sont illustrés par de nombreux documents. On y trouve des photos d'elle et de ses proches, sa lettre d'enfant communiste à ses grands-parents en Amérique... Et, bien sûr, des photos dans ses rôles à la télévision et au théâtre, qui est devenu sa famille et son pays.



Mathilde, une chroniqueuse littéraire dans la quarantaine, voit sa vie bouleversée lorsqu'elle rencontre Jacqueline, une vieille dame aussi fascinante que déplaisante. Ce qui commence comme un simple coup de main après une mauvaise chute se transformera en une amitié aussi profonde qu'improbable. Mathilde pensait se donner bonne conscience et secouer son marasme en effectuant de petites tâches pour Jacqueline ; celle-ci lui demande plutôt de l'assister dans son audacieux projet d'écriture sur la résilience des animaux. Pourquoi tient-elle tant à parler de l'intelligence des pieuvres, de la résistance des tardigrades et de la musique des éléphants? Pourquoi a-t-elle peint en grosses lettres au-dessus de son lit « Transformer la tragédie en triomphe »? Mathilde découvrira peu à peu les drames qui ont forgé le passé de Jacqueline, ce qui la forcera à affronter ses propres secrets. Un roman poignant sur l'amitié, le deuil, le pouvoir salvateur de l'art, et ces nouveaux départs que nous offre parfois la vie... ou que l'on s'offre à soi-même..

Respirer . Comment respirer ?. Nous sentons bien que dans cette activité se cache l'une des causes premières de notre bien-être. Mais tout ce que nous savons sur la respiration est flou, parfois inexact, souvent même faux !. Dans ce livre qui a fait date, l'auteur s'est livré à une grande enquête auprès de scientifiques, de maîtres yogis, de sportifs de haut niveau, et vous dit tout des pouvoirs insoupçonnés de la respiration.. Apprenez à mieux respirer et par la même occasion à redresser votre corps, à prévenir certaines affections (allergies, asthme, anxiété, TDAH...), mais surtout à équilibrer votre mental pour vivre en meilleure santé, plus longtemps..



Une fresque épique entre l'Ancien et le Nouveau Monde, l'histoire d'un amour plus fort que tout et de la naissance d'un pays..

- PARTENAIRES 12-18 -

POUR LES 12 À MOINS DE 18 ANS



Viens t'impliquer chaque mardi de 19h à 21h à la salle municipale de Sainte-Élizabeth

COMITÉS
12-18
centre-du-Québec.

NOUVELLE INTERVENANTE
KARINA



Commandez maintenant!



Produits d'érable à vendre

au profit de la Fondation Pierre Légaré pour la Jeunesse

« Pour croire en soi, il faut d'abord que quelqu'un ait cru en nous »

Pierre Légaré, humoriste 1949-2021



Mots de tête



Persistants à l'érable.



Incurables
des bois et de la nature



Récurrents à l'érable



Tous les revenus des ventes sont versés
par les Mots de tête de Pierre Légaré

LOTO 12-18

SOUTENUE PAR



5\$
PAR BILLET

LA LOTERIE VOYAGE DOIT ÊTRE ACQUÉRÉE
À UN JEUNE PARTICIPANT AU VOYAGE
CE SERA ENTÉRIEUREMENT RENGLISÉ SUR
SON COMPTE VOYAGE.

ACHETEZ VOS
BILLETS EN LIGNE



12-18
PARTENAIRE

LOTO VOYAGE

OFFERT EN SUPPLÉMENT PAR LES JEUNES JEANNEAU QUI
PARTIENDRONT AU VOYAGE PRÉVU CET ÉTÉ.



BILLETS EN VENTE DU
10 AVRIL AU 12 MAI 2025

TIRAGE LE 15 MAI 2025
à 19h

5\$
PRIX À GAGNER
2X LAISSEZ-PASSER POUR 2 PERSONNES
FESTIVAL DU BOIS D'AVENIR, VALEUR DE 50\$
2X 25\$ EN ARGENT
1X FORFAIT WEEKEND 3 JOURS POUR 4 PERSONNES
FESTIVAL DU BOIS D'AVENIR, VALEUR DE 50\$

NAPOLEON FREESTYLE (VALEUR DE 50\$)
ET PLUSIEURS PRIX SUPPLÉMENTAIRES

DE RETOUR POUR UNE 4E ÉDITION

Le montant amassé permet de remettre, à chaque

Le numéro sans frais pour
le Centre antipoison
du Québec est
1-800-463-5060

Pour les autres Centres antipoison au Canada, veuillez composer le

1-844 POISON-X
(1-844-764-7669)

Utilisez ce code QR pour avoir accès
à plus d'information.



Les poisons peuvent prendre différentes formes : les drogues, l'alcool, les substances non réglementées et les médicaments. Communiquez avec l'un de nos centres antipoison ou scannez le code pour obtenir rapidement l'aide d'experts.

infopoison.ca/fr



Association
canadienne pour
centres
antipoison et
toxicologie
clinique

Canadian
Association for
Poison
Centres and
Clinical
Toxicology

CONSEILS POUR LES AÎNÉS

LA SÉCURITÉ INCENDIE, ÇA N'A PAS D'ÂGE !



AVERTISSEUR DE FUMÉE

- Vérifiez vos avertisseurs en appuyant sur le bouton d'essai chaque mois.
- Favorisez l'installation d'un avertisseur de fumée à lumière stroboscopique ou combiné (son et lumière) si vous êtes atteint de surdité ou de problèmes d'audition.
- Remplacez votre avertisseur de fumée tous les 10 ans à partir de la date de fabrication.



ARTICLES DE FUMEUR

- Ne laissez jamais une cigarette allumée sans surveillance dans un cendrier.
- Ne fumez jamais lorsque vous êtes au lit ou en position couchée. Le danger de vous endormir avec une cigarette allumée est élevé, surtout quand vous êtes fatigué ou lorsque vous prenez des médicaments qui vous rendent somnolent.
- Ne laissez jamais personne fumer à proximité d'un réservoir d'oxygène, qu'il soit utilisé ou entreposé (s'applique également à la cigarette électronique).



PRÉVENIR LES FEUX DE CUISSON

- Ne laissez jamais une casserole ou un chaudron sans surveillance sur la cuisinière allumée.
- Utilisez une minuterie.
- Tournez les poignées des casseroles vers l'arrière de la cuisinière pour éviter des accrochages accidentels et des brûlures.
- Utilisez des mitaines de cuisine pour protéger les mains et les bras des brûlures.
- Ne déplacez jamais un poêlon ou une casserole en flamme.
- N'éteignez jamais un feu de cuisson avec de l'eau.



PLAN D'ÉVACUATION EN CAS D'INCENDIE

- Faites-vous un plan d'évacuation pour votre résidence.
- Ayez un téléphone près de votre lit et assurez-vous qu'il soit facile d'accès.
- Laissez lunettes, appareils auditifs et clés près de votre lit.
- Assurez-vous que les portes de sortie et les escaliers soient dégagés.

Mousse de crevettes et goberge

INGRÉDIENTS

1 boîte crème de tomates
250 g fromage à la crème
3/4 tasses crevettes fraîches ou en boîte
2 enveloppes gélatine Knox
3/4 tasses goberge (crabe)
2 échalotes hachées
1 branche céleri hachée
sel et poivre
persil au goût



♡ À déguster avec biscuits ou pain baguette

PRÉPARATION

ÉTAPE 1

Prendre les deux enveloppes de gélatine, mettre dans un petit bol avec 1/2 tasse d'eau froide et laisser reposer 5 minutes.

ÉTAPE 2

Mettre la crème de tomates dans un chaudron et faire chauffer à feu moyen-elevé. Ajouter le fromage à la crème et chauffer jusqu'à l'obtention d'une consistance lisse, environ 5 minutes.

ÉTAPE 3

Prendre le mélange de gélatine et l'ajouter au mélange de crème de tomates et de fromage.

ÉTAPE 4

Ajouter les échalotes, le céleri, le sel, le poivre et le persil.

ÉTAPE 5

Hacher 1/2 tasse de crevettes et 1/2 tasse de goberge, puis mettre dans la préparation. Couper grossièrement le reste de crevettes et de goberge et ajouter la préparation. Mélanger le tout et mettre dans des plats. Réfrigérer 4 heures.

Donne 4 tasses.

- JEUX -

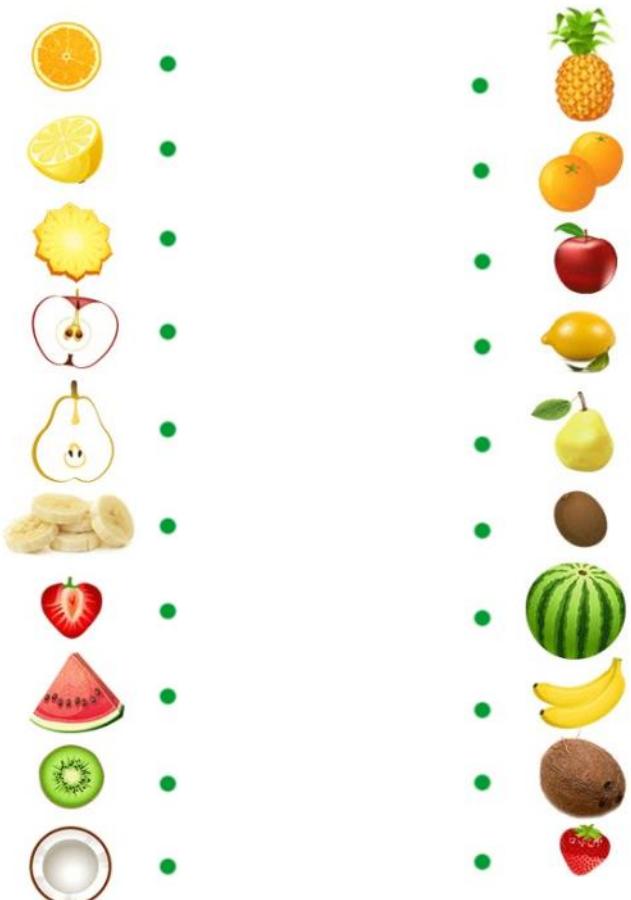
Dinhéros
Les mots mélés
des dinhéros

retrouve dans la grille tous les mots de la liste en bas de la page

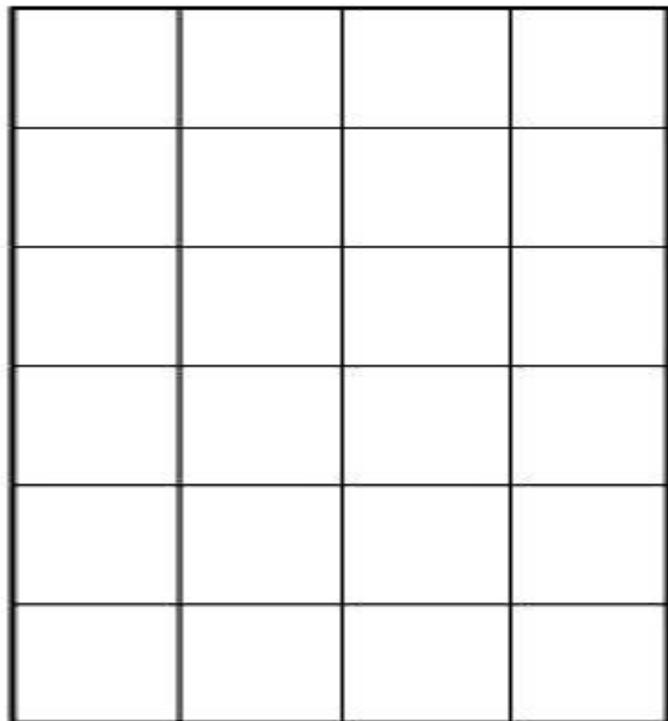
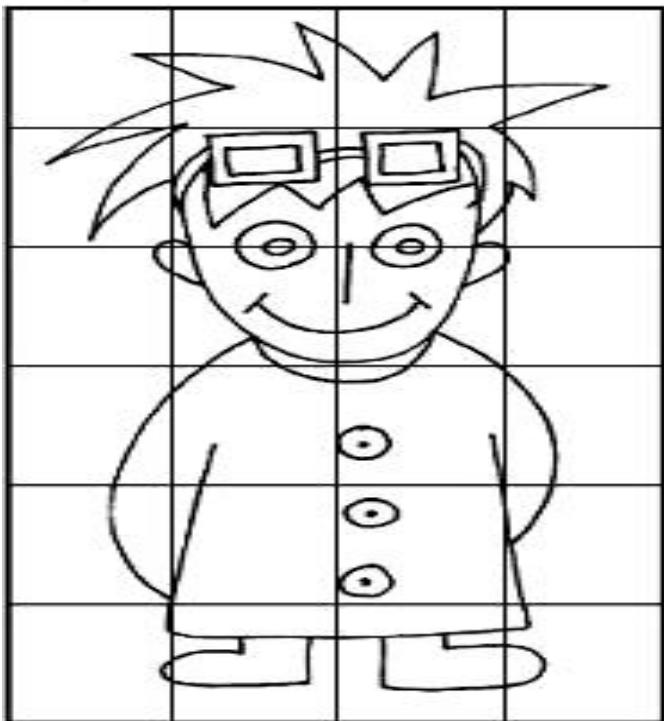
O	B	D	I	N	O	S	A	U	R	E	Y	M	E	T	P	I	O
E	T	R	E	X	P	R	I	Q	S	M	J	O	T	R	O	F	W
J	O	U	P	H	L	M	P	U	O	I	A	V	R	I	K	E	C
U	P	N	I	L	O	W	R	E	N	V	C	Z	A	C	R	D	P
R	P	E	G	A	P	O	L	M	D	S	O	R	D	E	A	O	M
A	I	R	U	H	J	R	A	P	T	O	R	K	O	R	P	U	I
S	O	T	A	L	M	O	F	D	I	S	E	Q	A	A	I	H	Y
S	N	R	N	D	I	N	O	U	O	P	Z	A	S	T	L	O	A
I	X	E	O	F	R	S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

Dinosaure - Trex - Tricératops - Jurassique - Iguanodon - Raptor
Stégosaure - Diplodocus - Trias - Spinosaire - Allosaure

Avec quel fruit associer la tranche



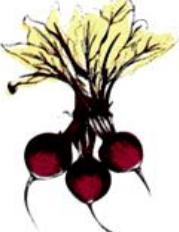
REPRODUIS LE GARÇON À LUNETTE



- DESSIN À COLORIER -



- NOS PARTENAIRES LOCAUX -



Culture St-Arnaud
Cultures maraîchères diversifiées
271 4e Rang ouest
Kingsey Falls
819-358-5383
culture.starnaud@gmail.com

Marché et Panier de légumes
Mathieu St-Arnaud & Karine Lapointe



222, rue Principale
Ste-Élizabeth-de-Warwick
(QC) J0A 1M0
819 358-6555
admin@fromageriedupresbytere.com
[f @FromagerieDuPresbytere](https://www.facebook.com/FromagerieDuPresbytere)
[@FromagerieDuPresbytere](https://www.instagram.com/FromagerieDuPresbytere)



Propriétaires :
Pascal Brosseau et Véronique Racine
Tél. et téléc. : **819-358-9363**
Courriel : fermeavibross@yahoo.ca
295, route Beaudoin,
Kingsey Falls (Québec)
J0A 1B0 Canada

GARAGE MATHIEU MORIN

244, Rue Principale, Ste-Élizabeth-de-Warwick
Tél. : **819 358-6361**

- Essence
- Mécanique générale



225, rue Principale
Ste-Élizabeth-de-Warwick
(QC) J0A 1M0
819 358-2136
gestion.magasingeneral@gmail.com
[f @MagasinGeneralSteElizabeth](https://www.facebook.com/MagasinGeneralSteElizabeth)



- NOS COLLABORATEURS -

Traitement d'eau GARAND
Pompes GARAND

VENTE • LOCATION • SERVICE • INSTALLATION

- TRAITEMENT D'EAU
- NETTOYEURS À PRESSION
- POMPES ET ACCESSOIRES
- CIRCULATEURS
- REPARATION DE MOTEURS

URGENCE 24 h / 7 jours

819 752-5563
Sans frais : 800 263-5563

VENTES/ADMIN. : 233, de la Grande-Ligne
ATELIER : 111, rue Garand Victoriaville

CMMTQ ACHS Fédération des Entreprises



- VOUS AVEZ BESOIN D'AIDE ? -



Prévenir les **dépendances**,
promouvoir de saines habitudes de vie

SERVICES CONFIDENTIELS & GRATUITS POUR ADULTES:

- Accompagnements individuels personnalisés
- Ligne d'écoute du lundi au vendredi
- Ateliers & activités
- Café rencontre & milieu de vie

orivage.ca

819 362-8646

18 ans +

admin@orivage.ca

1595 avenue Saint-Louis,
Plessisville, Québec, G6L 2N1

*Alcool
Amour
Internet
Drogues
Sexualité
Jeu
Nourriture
Médicaments
Etc.*



Ô Rivage - organisme en prévention

- VOS ÉLUS MUNICIPAUX 2021-2025 -

Claire Rioux	Maire
Jeannot Pelletier	Conseiller no 1
Jessika Boisvert	Conseillère no 2
Jean-Daniel Lavertu	Conseiller no 3
Jean-Baptiste Rondeau	Conseiller no 4
Nancy Grimard	Conseillère no 5
André Bougie	Conseiller no 6

- DATES DES PAIEMENTS DES TAXES 2025

26 MARS

27 MAI

5 AOÛT

7 OCTOBRE

- SERVICES MUNICIPAUX

CENTRE ANTIPOISON 1-800-463-5060

INFO SANTÉ: 811

BIBLIOTHÈQUE 819-358-5162

Johanne Suzor, Coordonnatrice

-Du mardi au jeudi de 9h à midi
et de 13h à 16h30

-Lundi soir de 18h30 à 19h30

- Fermée les lundis en journée
et les vendredis

PUBLICATIONS DU JOURNAL

ENTRE-NOUS

Johanne Suzor, responsable

819-358-5162

Courriel: info@sainte-elizabeth-de-warwick.ca

RÉSERVATION DE LA SALLE

MUNICIPALE 819-358-5162



- PROCHAINE SÉANCE DU CONSEIL -

La prochaine séance ordinaire du Conseil sera le :
mardi 6 mai 2025 à 19h

La Municipalité en bref

Bureau municipal:

243, rue Principale
Sainte-Élizabeth-de-Warwick (Québec)

J0A 1M0

Téléphone: 819-358-5162

Télécopieur: 819-358-9192



Courriel général: info@sainte-elizabeth-de-warwick.ca

Courriel Direction générale: dg@sainte-elizabeth-de-warwick.ca

Site web: <https://www.sainte-elizabeth-de-warwick.ca>

HEURES D'OUVERTURE

Du mardi au jeudi

9h à midi et 13h à 16h30

Fermé les vendredis

Fermé les lundis pour un temp indéterminé.

Inspecteur municipal

Daniel Moreau

819-752-2444 poste 4248

Voirie et maintenance:

Percy Vaillancourt

819-758-4444

ADMINISTRATION:

Catherine Boisvert

-Directrice générale, greffière-trésorière
819-358-9859 (ligne directe)

Johanne Suzor

-Adjointe administrative
-Responsable du journal Entre Nous et des communications
-Coordonnatrice à la bibliothèque
819-358-5162