

L'AMI

Février 2020

 MUNICIPALITÉ DE
NOTRE-DAME-DE-STANBRIDGE
Une communauté entre champs et rivière

Le Comité des Loisirs Notre-Dame Inc.



vous invite au

CARNAVAL 2020

SAMEDI
22 FÉVRIER

Voir l'horaire à la page 11



Bienvenue à tous !



Assemblée générale annuelle
Comité de développement Stanbridgeois
18 mars 2020

À 19h30
Salle du conseil
900 rue Principale,
Notre-Dame-de-Stanbridge

PROCHAINES ACTIVITÉS 2020 DANS LA MUNICIPALITÉ À INSCRIRE À VOTRE AGENDA

- 24 avril: Soirée des Bénévoles
- 26 avril: Dîner Fabrique
- Mai: Distribution des arbustes
- 6 juin: Fête de la pêche
- 11 juillet: Festi-Poutine (Pompiers)
- 15 août: Fête dans l'Rang (Au Jardin)
- 3 octobre: Oktoberfest
- 25 octobre : Dîner Fabrique
- 4-5 décembre : Marché de Noël
- 6 décembre : Père Noël (distribution des cadeaux)

Venez en grand nombre, votre participation est importante !



ON AVANCE L'HEURE LE 8 MARS

*N'oubliez pas d'avancer l'heure,
le deuxième dimanche du mois de mars.*



HEURES D'OUVERTURE DU BUREAU MUNICIPAL

LUNDI - MERCREDI - JEUDI :
de 8h00 à 12h00 et de 13h15 à 17h00

Tél.: 450 296-4710 / Télécopieur : 450 296-5001
Adresse courriel : notredamedestanbridge@videotron.ca
Site internet : www.notredamedestanbridge.qc.ca

Pour rejoindre l'inspecteur en voirie: M. Réal Pinsonnault cell.: 450 357-6358

Vous pouvez venir rencontrer l'inspectrice en bâtiment et en environnement
Mme Évelyne Tremblay les lundis de **8h30 à 12h00**

Vous pouvez aussi consulter les procès-verbaux, les règlements ainsi que les règlements d'urbanisme sur le site web de la municipalité.

CALENDRIER DES ASSEMBLÉES DES DIFFÉRENTS ORGANISMES DE LA MUNICIPALITÉ EN 2020



Conseil municipal: Le lundi 2 mars à 19h30 à l'Hôtel de ville.

Comité des Loisirs: Le mardi 3 mars à 19h00 aux Loisirs

Comité du CDS: Les mercredi 18 mars à 19h30 à l'Hôtel de ville, Assemblée générale annuelle (*toujours valider les dates des réunions sur le site web de la municipalité*).

Fabrique: Le mardi 10 mars à 19h à la Sacristie

Pour tout savoir à Notre-Dame-de-Stanbridge

1. Lire l'Ami, votre journal
2. Visiter www.notredamedestanbridge.qc.ca
3. Voir le Babillard chez AXEP
4. Participer aux projets du comité de développement stanbridgeois

L'AMI



Heure de tombée pour le journal L'AMI : Remettre vos articles pour le dernier vendredi du mois.
Pour l'AMI du mois de mars 2020 ce sera vendredi 28 février 2020,
par courriel : notredamedestanbridge@videotron.ca

Le journal L'AMI est distribué en 305 exemplaires dans Notre-Dame-de-Stanbridge.

Collaborateurs(trices) Sylvie Poulin: *graphiste, mise en page*, ressources.nds@videotron.ca
Jacques DeLadurantaye: *photographe*.
Carole Dansereau, Ginette S. Gendreau, Gisèle Bonhomme, Eve Paquin.
Suzanne Marcoux: *correction*

Calendrier des activités de loisirs, culture et vie communautaire du 15 février 2020 au 15 mars 2020

Assemblée du conseil municipal, Assemblée Comité Développement Stanbridgeois ; 900 rue Principale, Hôtel de ville.
Assemblée Comité des Loisirs, Cours de Zumba, BootCamp, Bingo, Karaté, Jeux de cartes et de société
et Bibliothèque municipale : au Locaux des Loisirs, 750 rue Gauvin.

| DIMANCHE | LUNDI | MARDI | MERCREDI | JEUDI | VENDREDI | SAMEDI |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | | 15 FÉVRIER Bibliothèque 10h à midi au local des Loisirs |
| 16 FÉV | 17 FÉV COURS DE KARATÉ 18h30 à 19h20 (enfant) aux Loisirs 19h30 à 21h (adulte) aux Loisirs | 18 FÉV | 19 FÉV Bibliothèque 17h à 18h30 au local des Loisirs Zumba Loisirs À 18h30 Assemblée CDS À 19h à l'Hôtel de ville | 20 FÉV Bingo : 14h00 aux Loisirs BootCamp aux Loisirs à 18h30 | 21 FÉV Jeux de cartes aux Loisirs 13h30 à 16h30 | 22 FÉV Bibliothèque 10h à midi au local des Loisirs CARNAVAL AUX LOISIRS Dès 13h 750 rue Gauvin  |
| 23 FÉV | 24 FÉV COURS DE KARATÉ 18h30 à 19h20 (enfant) aux Loisirs 19h30 à 21h (adulte) aux Loisirs | 25 FÉV | 26 FÉV Bibliothèque 17h à 18h30 au local des Loisirs Zumba Loisirs À 18h30 | 27 FÉV Bingo : 14h00 aux Loisirs BootCamp aux Loisirs à 18h30 | 28 FÉV Jeux de cartes aux Loisirs 13h30 à 16h30 | 29 FÉV Bibliothèque 10h à midi au local des Loisirs |
| 1 MARS | 2 MARS Assemblée du conseil municipal 19h30 COURS DE KARATÉ 18h30 à 19h20 (enfant) aux Loisirs 19h30 à 21h (adulte) aux Loisirs | 3 MARS Assemblée Loisirs 19h00 aux Loisirs | 4 MARS Bibliothèque 17h à 18h30 au local des Loisirs Zumba Loisirs À 18h30 | 5 MARS Bingo : 14h00 aux Loisirs BootCamp aux Loisirs à 18h30 | 6 MARS Jeux de cartes aux Loisirs 13h30 à 16h30 | 7 MARS Bibliothèque 10h à midi au local des Loisirs |
| 8 MARS On avance l'heure  | 9 MARS COURS DE KARATÉ 18h30 à 19h20 (enfant) aux Loisirs 19h30 à 21h (adulte) aux Loisirs | 10 MARS Assemblée De la Fabrique 19h00 à la Sacristie | 11 MARS Bibliothèque 17h à 18h30 au local des Loisirs Zumba Loisirs À 18h30 | 12 MARS Bingo : 14h00 aux Loisirs BootCamp aux Loisirs à 18h30 | 13 MARS Jeux de cartes aux Loisirs 13h30 à 16h30 | 14 MARS Bibliothèque 10h à midi au local des Loisirs |
| 15 MARS | | | | | | |

MOT du Maire

Déjà la fin de l'hiver. Le 23 Février 2020 devait être une journée d'élection. Le poste de conseiller numéro 2 était vacant depuis le mois d'octobre dernier. En date du 24 janvier 2020, la présidente des élections recevait une deuxième candidature et ainsi déclencha des élections entre Mme Ginette Simard Gendreau et Mme Marie Nadeau. La tâche fut grande pour notre DG en préparation des comptes de taxes en même temps que la préparation des élections (trouver, engager et former le personnel électoral, rencontrer et informer les candidats, commander les bulletins de vote, préparer le votre itinérant, par anticipation etc..). Le 15 Février 2020, la candidate Mme Marie Nadeau a retiré sa candidature pour des raisons personnelles, par le fait même, Mme Ginette Simard Gendreau fut élue par acclamation. Félicitation à Ginette et bon retour à la table du Conseil.

Sur un autre ordre d'idée, notre patrimoine bâti est d'une grande importance. Peut-être que nous avons un filon d'or entre les mains concernant les fresques dans notre église, peintes par le peintre François Edouard Meloche. Afin de s'assurer avec certitude que se sont vraiment des originaux, certains tests sont nécessaires. Une levée de fonds devrait, sous peu, se mettre en branle afin d'amasser une somme de 8 500 \$.

De plus, peut-être avez vous remarqué que certaines personnes du comité patrimoine ont commencé à prendre des photos de vos habitations pour répertorier leurs parcours historiques. Une tâche assez ardue pour des bénévoles, qui heureusement sont passionnés, se dévouant corps et âme pour le mieux être de notre municipalité. Nous avons la chance d'avoir de très beaux bâtiments, qui au fil des années furent très bien entretenus, ce qui nous laisse des marques du passage de nos ancêtres.

N'oubliez pas le Carnaval de Notre-Dame, au centre des loisirs le 22 février prochain. Plus la participation est grande, plus c'est intéressant d'organiser des événements.

Bonne fin d'hiver espérant un début de printemps hâtif !!

Daniel Tétreault, Maire

RÉSUMÉ DE LA SÉANCE ORDINAIRE DU CONSEIL MUNICIPAL DU 3 FÉVRIER 2020

- La municipalité a déposé la liste des contrats de plus de 2 000\$ dont le total dépasse 25 000\$ pour l'année 2019;
- Appui au projet de revitalisation de Saint-Armand au Programme d'aide financière aux infrastructures récréatives et sportives pour la revitalisation du secteur du quai de Phillipsburg;
- Adoption du premier projet de règlement no 434-20 modifiant le règlement no 315-08 intitulé règlement de zonage afin d'intégrer les modifications apportées au schéma d'aménagement et de développement révisé relatives aux territoires incompatibles à l'activité minière;
- Demande de participation au programme Pêche en herbe de la Fondation de la faune du Québec dans le cadre de la fête de la pêche 2020;
- La somme de 500 \$ a été autorisée par le Conseil, pour la Fête nationale rassemblée 2020, qui se tiendra à la municipalité de St-Ignace-de-Stanbridge;
- Autorisation de commandite pour la Fabrique Notre-Dame-des-Anges, concernant les frais de location de la salle communautaire, pour les deux activités de financement qui auront lieu le dimanche 26 avril et le 25 octobre 2020;

RAPPEL TAXES MUNICIPALES 2020

Le rôle de perception de la municipalité a été complété et tous les comptes de taxes municipales ont été envoyés. Si vous ne l'avez pas reçu, communiquez avec le bureau municipal (450-296-4710).

Dates des versements :

- 1^{er} versement le **26 mars 2020**;
- 2^{ème} versement le **28 mai 2020**;
- 3^{ème} versement le **30 juillet 2020**;
- 4^{ème} versement le **24 septembre 2020**;

Nous vous rappelons que vous pouvez effectuer vos paiements par internet, par chèque ou comptant.



MATIÈRES RÉSIDUELLES



Le déchet qu'on ne produit pas est celui qui coûte le moins cher et qui est le plus facile à gérer, donc réduisons à la source.

Petit rappel de ce qui va dans le bac brun



Résidus de cuisine

- Fruits, légumes et leurs pelures
- Pain, pâtisserie, biscuits, céréales, pâtes alimentaires, gâteaux, friandises, écales de noix
- Viandes y compris les os, la peau, les graisses et les entrailles
- Poissons, arêtes, coquilles de fruits de mer
- Produits laitiers, lait, beurre, fromage, etc.
- Coquilles d'œuf
- Grains de café, filtres, marc et résidus de café, sachets de thé et tisane
- Aliments périmés sans emballage
- Matières grasses
- Nourriture pour animaux

Résidus du jardin

- Longues herbes, feuilles et aiguilles de conifères. **L'herbicyclage et le feuillicyclage sont les solutions pour le gazon ou les feuilles.**

- Fleurs, plantes d'intérieur et d'extérieur, terreau d'empotage et tout résidu de jardinage
- Petites branches d'un maximum de 4 cm de diamètre et 60 cm de long
- Bran de scie, écorces, copeaux de bois non traité et non peint

Papier/carton souillé et non ciré

- Essuie-tout, serviette de table en papier, mouchoirs souillés, papier à main, napperons et nappes en papier
- Papier ou carton souillé d'aliments : boîte à pizza, moules en papier pour muffins
- Assiettes et verres de carton

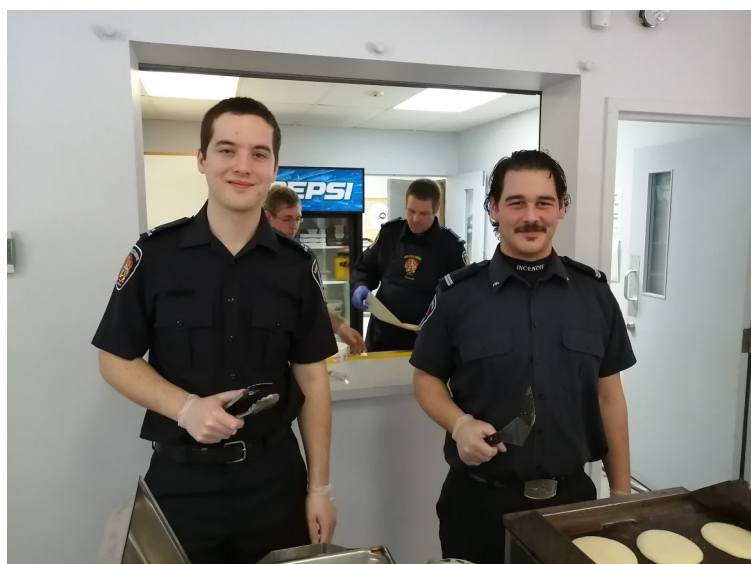
Autres matières acceptées

- Cendres froides ou humides
- Litière et excréments d'animaux domestiques en vrac ou sac de papier
- Papier journal ou copeaux de bois pour animaux domestiques
- Poils, plumes, cheveux

Brunch des pompiers 2020 en images !



Notre directeur incendie M. Réjean Lemaire en compagnie de M. Jimmy Sharp gagnant du moitié-moitié.





Service Incendie



LES EXTINCTEURS PORTATIFS, UNE ARME EFFICACE

Un extincteur portatif ne remplace pas les pompiers et on doit toujours les appeler en cas d'incendie. Toutefois, un extincteur peut vous permettre de combattre un début d'incendie ou encore de vous sauver la vie.

Il existe plusieurs types d'extincteurs; à eau, à mousse, à poudre, à CO₂, etc. Chacun possède ses avantages et ses inconvénients. Dans les magasins à grande surface, on retrouve généralement des extincteurs à poudre qui sont polyvalents et faciles d'utilisation.

Le principe de fonctionnement est simple. Un agent extincteur, la poudre, est maintenu sous pression permanente à l'intérieur du cylindre de métal. Lorsque l'on retire la goupille et que l'on presse la poignée, l'agent extincteur est expulsé.



Sur les extincteurs, on retrouve des côtes. La cote A indique que l'appareil permet d'éteindre des feux de combustibles solides comme du papier, du bois, etc. La cote B indique que l'agent permet d'éteindre des feux de liquides inflammables ou combustibles comme de l'essence ou de l'huile. Finalement, la cote C indique que l'agent est non conducteur d'électricité et que l'on peut éteindre sans danger d'électrocution du matériel électrique sous tension. Plus le chiffre devant la lettre est élevé, plus le pouvoir d'extinction est grand. La cote 1A représente l'équivalent de 1 ¼ gallon d'eau tandis que la cote 1-B représente une capacité d'extinction d'environ 1 pied carré de liquide inflammable. La cote C ne possède jamais de chiffre, son pouvoir d'extinction est lié aux cotes A et B qui la précèdent. On note parfois également la capacité de l'extincteur en livres. Par exemple, un extincteur de 5 lbs est généralement d'une cote 2A-10BC. Il existe également des extincteurs de type D et K, mais leur usage est très spécifique et ils ne sont pas utilisés dans le domaine résidentiel.

Pour les résidences, le règlement municipal stipule que si vous avez un poêle à bois ou un foyer, vous devez avoir un extincteur d'une grosseur minimale de 5 lbs ABC d'une cote 2A-10BC. Si vous n'avez pas de poêle à bois ou de foyer, l'achat d'un extincteur de 5 lbs ABC est tout de même recommandé. Votre extincteur devrait être situé de manière à vous placer entre le risque et la sortie lors de son utilisation. Évitez de le placer trop près du risque. Par exemple, ne le placez pas dans l'armoire à côté du poêle ou derrière le foyer.

Votre extincteur doit être entretenu adéquatement afin de maximiser son efficacité en cas de besoin:

- Tous les extincteurs doivent être vérifiés une fois par mois pour savoir s'ils sont encore en place, si leur accès est facile et si le manomètre indique encore qu'ils sont pleins.
- Les extincteurs rechargeables doivent subir une maintenance complète par un technicien au moins une fois par année.
- Les extincteurs rechargeables à poudre doivent subir un test hydrostatique à tous les 12 ans.
- Les extincteurs jetables ont une durée de vie maximale de 12 ans.



Si vous devez utiliser votre extincteur, plusieurs étapes doivent être suivies:

- 1- Appelez d'abord les pompiers.
- 2- Ne mettez pas votre vie en danger.
- 3- Assurez-vous que les occupants aient évacué l'immeuble.
- 4- Repérez la sortie la plus proche.
- 5- Enlevez la goupille.
- 6- Visez la base des flammes.
- 7- Appuyez sur la détente.
- 8- Balayez la base du feu avec le jet de l'extincteur.

P.S. Pour ce qui est de l'entretien de vos extincteur le Service des incendies recommande les compagnies suivantes qui possèdent les exigences requises et qui sont de notre régions:

Extincteur Supérieur
604, Jacques Cartier Sud
Farnham, Québec
Tél:450-293-0044

Techno-Contrôle 2000 Inc
1771, Principale
Farnham, Québec
Tél:450-293-8584

Extincteurs GFE
314, rue Saint-Jean-Baptiste
Granby, Québec
Tél:450-372-6621

Rappel important

Le 8 Mars prochain nous changerons d'heure, donc n'oubliez pas " *Changez de pile* " et vérifiez vos détecteurs de fumée.

Pierre Le Blanc t.p.i., Service des Incendies, Notre-Dame-de-Stanbridge

FÉVRIER MOIS DE PRÉVENTION DES MALADIES DU CŒUR.



Les maladies du cœur touchent environ 2,4 millions d'adultes canadiens et sont la deuxième principale cause de décès au Canada.

Nous pouvons tous réduire notre risque de maladie du cœur en faisant des choix santé, comme arrêter de fumer, avoir une alimentation saine et équilibrée, dormir suffisamment, faire de l'exercice physique régulièrement et limiter la consommation d'alcool.

Pensée du mois

La bonté fait du bien à celui qui donne et à celui qui reçoit.

William Shakespeare

SOIRÉE BÉNÉFICE

SAMEDI 14 MARS 2020

18H

CENTRE COMMUNAUTAIRE
NOTRE-DAME-DE-STANBRIDGE



Souper spectacle
avec le groupe
"THE BEST BOYS BAND"

Adulte: 20\$
10-17 ans: 12\$
9 ans et -: Gratuit



Le Comité des Loisirs Notre-Dame Inc.

750 rue Gauvin



Voici le nouveau comité des Loisirs pour l'année 2020

Président: Patrick Girard
Vice-Président: François Emmanuel Vidal
Trésorière: Marie-Ève Dubé
Secrétaire: Marie-Claire Morin
Directeur(trices): Martin Arseneault, Sylvie Poulin, Ginette Paquette,
Micheline Dufour, Joannie Dugas.

Bienvenue aux nouvelles dames qui font maintenant parti de notre comité.

Un merci très spécial à Michel Bellavance, directeur sortant, pour toutes les années de dévouement passé auprès du comité des Loisirs, plus de 40 ans.

Michel restera en sous-comité pour le bingo et la sortie Canino.

Le Comité des Loisirs Notre-Dame Inc.



vous invite au

CARNAVAL 2020

SAMEDI 22 FÉVRIER

LES ACTIVITÉS DÉBUTENT À 13H00

13h00 : Patinage libre

14h00 : Hockey libre pour les jeunes

14h30 : Tournoi de cribbage (*apportez vos planches*)

15h00 : Ballon-balai (mixte)

16h00 : Ballon-balai (homme)



À partir de 16h00 :

Venez faire la course **BOOTCAMP**
pour tous **FIT Jo-Annie**

18h00 : Souper spaghetti incluant, petits pains, salade César, fromage parmesan, dessert et breuvages.

Prix : 12,00\$ adulte / 6,00\$ enfant 5 à 12 ans

[Billets en vente auprès des directeurs des Loisirs au Marché Gendreau ou au bureau municipal.](#)

20h00 : Marche aux flambeaux

20h00 : Hockey libre (adultes)

MUSIQUE D'AMBIANCE EN SOIRÉE

ACTIVITÉS EN CONTINU :

Jeux de poche géant, volleyball extérieur et autre jeux surprises

Jeux d'énigmes à l'intérieur

Chocolat chaud, feu de camp



Aimez notre page Facebook
Loisirs Notre-Dame-de-Stanbridge
pour être au courant des activités

Conception graphique : [LeGarsDuMarketing.com](#)

ENTRAÎNEMENT BOOTCAMP

avec
LA FITMOM
Jo-Annie
Entraîneuse Niveau 1
& SON ÉQUIPE

horaire
jusqu'au
16 mars



Bedford **Lundi 17h15**
..... **18h30**
samedi 9h00
..... **10h00**

SALLE SAINT-JAMES
40, rue du Pont, Bedford



Notre-Dame-de-Stanbridge

Jeudi 18h30

SALLE DES LOISIRS
750, rue Gavvin, N-D-de-Stanbridge



- PESÉE • PERTE DE POIDS
- PRISE DE MASSE
- PLAN ALIMENTAIRE
- ENTRAÎNEUSE PRIVÉE

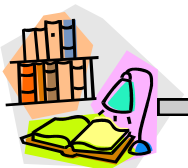
10 \$ /séance OU 80 \$ /mois illimité
8 \$ /membre, ainé(e) ou étudiant(e)
15 \$ /famille



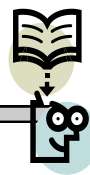
Coach Jo-Annie Dugas 450-802-1640

Contactez-moi par Facebook : *FitJoAnnie*
Par courriel : *jo@fitmom.coach*





Bibliothèque Municipale



La Bibliothèque municipale est aménagée au 750 rue Gauvin dans le bâtiment du comité des Loisirs de Notre-Dame-de-Stanbridge. Téléphone : 450-296-4350

HEURES D'OUVERTURE DE LA BIBLIOTHÈQUE

➔ **MERCREDI SOIR : de 17h00 à 18h30 et SAMEDI MATIN : 10h00 à 12h00**

Pour connaître nos activités et nos nouveautés, lisez l'Ami ou consultez notre site web.

Si vous avez des suggestions pour l'achat de nouveaux livres, vous pouvez les faire par courriel à : bibliotredame@hotmail.ca ou en personne à la bibliothèque.

Vous pouvez également consulter la liste des livres sur le site web de la municipalité : www.notredamedestanbridge.qc.ca/bibliotheque.htm

Horaire des bénévoles pour le mois de mars 2020

| Jour | Date | Noms |
|----------|---------|----------------------|
| Mercredi | 04 mars | Micheline Dufour |
| Samedi | 07 mars | Guy Lambert |
| Mercredi | 11 mars | Claudette Pinonnault |
| Samedi | 14 mars | Pauline Bonneau |
| Mercredi | 18 mars | Béatrice Travers |
| Samedi | 21 mars | Guy Lambert |
| Mercredi | 25 mars | Annie St-Pierre |
| Samedi | 28 mars | Gisèle Bonhomme |

Les fruits et légumes à cuisiner en hiver



Consommer des produits frais de saison, c'est bon pour notre planète comme pour nos papilles. Voici la liste des fruits et légumes à glisser dans notre panier d'épicerie en hiver.

Les légumes d'hiver du Québec

Betteraves, carottes, céleris-raves, rutabagas, panais et topinambours... au cœur de la saison froide, les **légumes-racines** se déclinent en mille et une recettes pour varier les plaisirs gustatifs. On peut notamment les rôtir, les réduire en soupe ou les gratiner façon crumble.

On fait le plein de calcium en cuisinant les **choux**. Du chou frisé dans nos pâtes et sur nos pizzas pour une touche de verdure. Du chou rouge braisé dans notre assiette pour une touche de couleur. Des choux de Bruxelles hachés dans nos salades pour une touche de modernité.

Source: <https://www.coupdepouce.com/cuisine/conseils-pratiques/article/les-fruits-et-legumes-a-cuisiner-en-hiver>



PRÉ-COMMANDE D'ARBUSTES - 2020

Il y aura encore cette année la *Journée régionale de distribution d'arbustes*. La MRC invite les citoyens riverains à faire une pré-commande pour réserver des arbustes ce printemps 2020.

La MRC propose des arbustes indigènes propices à la revégétalisation de bandes riveraines. En plantant des arbustes en bandes riveraines, Virage Rivages permet d'avoir un impact à court terme sur l'érosion, la sédimentation et le lessivage de fertilisants.

Pour compléter le formulaire de pré-commande d'arbustes, cliquez sur le lien suivant:

Lien français : <https://fs20.formsite.com/mclaude/form3/index.html>

Lien anglais : <https://fs20.formsite.com/mclaude/form4/index.html>

Source et informations: Valérie Nantais-Martin / Tél. : 450 266-4900, poste 249

vnantais@mrcbm.qc.ca

Recette du mois

Tofu façon ailes de poulet



Ingrédients

1 bloc de tofu extra ferme / 1 c. à soupe huile d'olive / Sel & Poivre / ½ tasse Sauce barbecue

Préchauffer le four à 220°C (425°F). Placer la grille au centre du four. Tapiser une plaque de cuisson de papier parchemin (ou d'une feuille de cuisson réutilisable).

Avec les mains, défaire le tofu en morceaux de la taille d'une bouchée. Déposer sur la plaque de cuisson.

Verser l'huile et bien mélanger pour enrober le tofu. Poivrer généreusement et ajouter une pincée de sel. Cuire au four 30 minutes et remuer à mi-cuisson.

Sauce au fromage bleu

1 c. à soupe persil frais / 1 gousse d'ail / ½ tasse yogourt grec nature

2 ½ oz ou ½ tasse émietté fromage bleu / ½ citron / 1 c. à thé miel

Pendant ce temps, hacher finement le persil et l'ail. Déposer dans un bol moyen. Ajouter le yogourt.

Directement au-dessus du bol, émietter le fromage. Presser le citron pour obtenir (1 c. à soupe) de jus (*voir NOTE*) et verser dans le bol. Ajouter le miel et bien mélanger.

Déposer le tofu dans un grand bol. Ajouter la sauce barbecue et mélanger pour bien enrober le tofu. Remettre le tofu sur la plaque et poursuivre la cuisson 5 minutes. Servir avec la sauce au fromage bleu, des grelots grillés et des crudités.

Se conserve 5 jours au réfrigérateur ou 2 mois au congélateur.

NOTE: Après avoir pressé le citron, coupez-le en tranches et ajoutez-les à votre bouteille d'eau pour l'aromatiser.



La patience crépue, la plante altérative par excellence !

La patience crépue se distingue facilement à travers les herbes folles des champs par son port élevé et très droit et sa grappe de petites fleurs vertes qui virent au brun à la fin de l'été. En Amérique, plusieurs nations autochtones s'en servaient pour soigner les plaies des humains et des animaux. Ils fabriquaient aussi un sirop en cas de mal de gorge et de toux. En cuisine, on peut l'utiliser dans les salades, soupes, plats de poissons, gratin et même dans la limonade. Ses feuilles printanières se mangent comme des épinards.



La patience crépue a des propriétés antianémique, cholagogue, laxative, diurétique, dépurative et astringente. Mais sa plus grande force c'est qu'elle est altérative : elle ramène graduellement la santé et la vitalité dans l'organisme en contribuant à l'assimilation des nutriments, à l'élimination des déchets et au rétablissement d'un fonctionnement adéquat.

Cette plante est un excellent tonique général et agit aussi comme détoxifiant du métabolisme. Ce qui donne des bons résultats pour l'acné, l'eczéma, le psoriasis, l'urticaire et les mycoses. En nettoyant l'organisme, elle atténue aussi l'inflammation du système musculaire et osseux et les dépôts dans les articulations.

La racine de patience crépue purifie le sang, désengorge la lymphe et soulage les hémorroïdes. Elle agit efficacement sur l'insuffisance biliaire, l'inflammation des intestins et la constipation. Voici comment l'utiliser pour cet usage :

Tisane contre la constipation de Rosemary Gladstar

- 2 parties de racine de patience crépue
- 1 partie de racine de pissenlit
- 1 partie de racine de réglisse

Mélanger et préparer une décoction avec 5 ml du mélange de racines pour 250 ml d'eau. À prendre trois fois par jour. Ce mélange ne crée pas de dépendance.

La patience crépue (racine et feuilles) contient entre autres beaucoup de fer, de bêta carotène et de vitamine C ainsi que du magnésium, du phosphore, du calcium et de la vitamine B1 et B3. Tout ce qu'il faut pour avoir une santé optimale.

Donc mangez-en, buvez-en et cultiver votre santé !

Les recettes sont tirées du cours *Herb Art 3* de l'Herbothèque.

Eve Paquin Herboriste en formation

Pour informations ou questions (450) 334-3304

ARÉNA HORAIRE

PATINAGE LIBRE / HOCKEY LIBRE

Téléphone: (450) 248-3224
arena@ville.bedford.qc.ca



Patinage libre semaine de relâche 2020

| | | |
|----------|--------|---------------|
| Lundi | 2 mars | 13h00 à 14h30 |
| Mardi | 3 mars | 9h30 à 11h00 |
| Mercredi | 4 mars | 13h00 à 14h30 |
| Jeudi | 5 mars | 13h00 à 14h30 |
| Vendredi | 6 mars | 13h00 à 14h30 |
| Lundi | 9 mars | 13h00 à 14h30 |

Hockey libre JEUNES horaire

VENDREDI 15H30 À 16H30

28 février NOVICE-ATOME

6 mars PEE-WEE , BANTAM

HOCKEY LIBRE ADULTE

Mercredi matin 9h30 à 11h00

Coût: 5.00\$



POSTES CANADA
CANADA POST

Heures d'ouverture du bureau de poste de Notre-Dame-de-Stanbridge

| | | | |
|----------|-------------------------------|----------|-------------------------------|
| Lundi | 09:30 - 12:00 - 14:00 - 16:15 | Jeudi | 09:30 - 12:00 - 14:00 - 17:30 |
| Mardi | 09:30 - 12:00 - 14:00 - 16:15 | Vendredi | 09:30 - 12:00 - 14:00 - 16:15 |
| Mercredi | 09:30 - 12:00 - 14:00 - 16:15 | | |

Fermé les samedis et dimanches



Quelques nouvelles de la paroisse Notre-Dame-des-Anges

Le mois de février est bien entamé. Après un temps des fêtes occupé, revoici revenu le calme après les tempêtes, (mais il en reste encore)

Les messes bimensuelles sont toujours à 10 :00 le premier et troisième dimanche. Le deux février, la messe a été dites aux intentions de Michel Dalpé, de Jeannine Dupuis Nolin et des familles Couture et Lareau.

Le 16, les intentions seront pour Cécile Messier Melaven, Lise et Nicole Ouimet ainsi que pour François Bernier.

Nous nous joignons à ces familles pour ce moment de réflexion et d'introspection.

Nous nous joignons aussi à toute la communauté pour sympathiser avec la famille de Gérard Surprenant décédé le premier février dernier et dont le service a été prévu pour le 15 février dans notre église.

Une autre paroissienne nous a quittée, Mme Marguerite Racine Fournier, le jour de la St-Valentin, le 14 février. Nous voulons offrir aux membres de sa famille nos plus sincères condoléances.

Cette année soulignera le 175 ième de l'érection canonique de notre paroisse. Il est question pour le moment de faire quelques activités pour souligner cet anniversaire. Plusieurs suggestions ont été apportées par les marguilliers mais tout n'est encore qu'au stade de l'exploration...nous devons d'abord penser à notre dîner de fabrique et la mise en marche de cet événement qui est devenu essentiel pour boucler notre budget annuel. C'est le 26 avril prochain que se tiendra cette activité. Nous espérons qu'encore une fois, tous seront au rendez-vous pour cet événement rassembleur.

Dans un autre ordre d'idée, si vous avez le goût de revoir le vidéo de la bénédiction de La Croix qui s'est tenue le 29 septembre dernier, vous trouverez ce beau montage fait par

Jacques DeLaDurantaye sur le site de la municipalité

(www.notredamedestanbridge.qc.ca)

dans l'onglet Fabrique. Le vidéo a aussi été mis par Patrice Savadogo, sur le site de l'Unité Pastorale des Frontières.



Bonne fin d'hiver !
Ginette Simard Gendreault
Présidente de Fabrique



Horaire du bureau à Bedford

Du lundi au jeudi de 9h00 à 15h

26 rue de l'Église, Bedford, Qc J0J 1A0

Tél.: 450 248-3347

Télé.: 450 248-0354

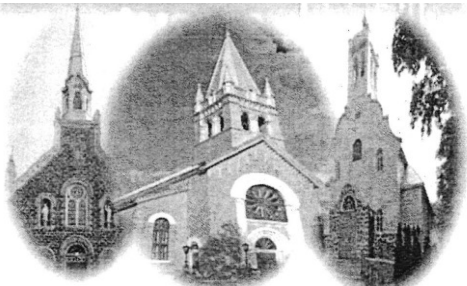
Courriel : pastofrontieres@gmail.com

Site Web : cathofrontieres.org

CONFESSION:

Tous les samedis de 14h00 à 15h00

Ou contacter M. le curé au : 450 230-8026



VISITE LE PORTAIL EMPLOI!

#TaProchaineJob

EMPLOIBM**.CA**



Les Productions
NICHOLAS ROUSSEAU

DJ | ANIMATION PROFESSIONNELLE
SON | ÉCLAIRAGE | VIDÉO

450 701.5436

ecrire@nicholasrousseau.com

nicholasrousseau.com

**Plus de 20 ans d'expérience
pour vous servir !**



Sirop d'érable à l'ancienne



Tél.: 450-296-4453
Cell.: 450-542-8262

Roger et Anne Marie Santerre

Résidence Duhamel inc.

POUR QUE LA VIE CONTINUE

Johanne Duhamel,
propriétaire et
infirmière auxiliaire

450 296-4458

facebook

1128 rue Principale,
Notre-Dame-de-Stanbridge (Québec)
J0J 1M0

residenceduhamel@gmail.com
www.residenceduhamel.com



AUTOPRO

www.napaautopro.com

Pierre Larocque
Propriétaire

Jean-François Côté
Propriétaire

Mécanique LACO Inc.

817, rue Principale
Notre-Dame-de-Stanbridge, QC
J0J1M0
Tél. : 450 296-8827

Alignement
Suspension
Climatisation
Freins
Électronique



**Fromages artisanaux
au lait cru de chèvre**

Ouvert les samedis
ou sur rendez-vous
438-494-8831

641 rang de l'Ange Gardien

www.cornesetsabots.com



hpaquette.com
hpaquette57@gmail.com
450 248.0777

Courtier immobilier

Stéphanie Vaquette

MES BRETÈLLES ?
Je ne me les pète pas,
je me les être pour
mieux vous servir !



Desjardins
Gestion de patrimoine
Valeurs mobilières

Groupe JFS,

ANDRÉE COUTURE, Pl. Fin.
Conseillère en placement

145, rue Sherbrooke,
bureau 102
Cowansville (Québec)
J2K 5E7



450 263-7555
1 855 263-7555
Télécopieur : 450 263-5805

groupejfs.com

groupejfs@desjardins.com

United
CONSTRUCTION

Simon Larose
Tél.: 514 882-0954

R.B.Q. 5658711601

Entreprendre, Réaliser et Accomplir

1560 Petit Rang, Sainte-Marie-Madeleine, Qc J0H 1S0

MicroBytes - Ordinateurs
Mb Service à domicile

Vente neuf et usagé, Réparation, nettoyage

Jean-Pierre TRAVERS

450-348-5300

info@microbytes-stjean.com

950 Principale, Notre-Dame-de-Stanbridge

AXEP

Marché Gendreault

Depuis 1944

Boucherie, micro-brasserie 1097 rue Principale
fruits et légumes, traiteur, essence Notre-Dame-de-Stanbridge, Qc
450-296-4337

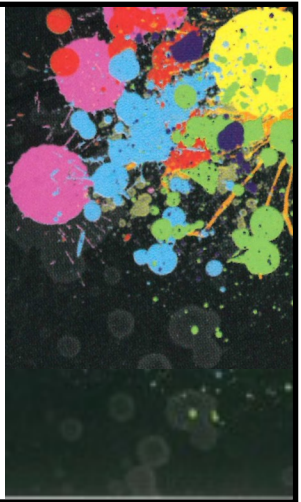
Martine Bellavance

Artiste peintre,
Professeur et Auteure

(514) 820-1185

martine_bellavance@hotmail.com

- *Atelier de peinture décorative
- *Cours de peinture



**RÉPARATION ET CHANGEMENT
DE VITRES D'AUTOS,
APPROUVÉS PAR LES ASSUREURS**

**Vente de véhicules
usagés ou neufs**



COURTAGE AUTOMOBILE TÊTREAU
817, Principale
Notre-Dame-de-Stanbridge
450-542-1556

Au delà de l'herboristerie

Eve Paquin

Maître Reiki et herboriste

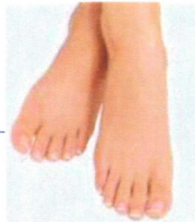
(450)-334-3304 rés.
(514)-703-1283 cell.

Reiki
Herboristerie
Fleurs de Bach
Magie blanche
Radiesthésie et Kinésologie



1051, rue Principale, Notre-Dame-de-Stanbridge

France Boulet
Soins des pieds



- *Amincissement et/ou coupe d'ongles
- *Nettoyage des ongles
- *Prévention d'ongles incarnés
- *Amincissement des cors et des callosités

Service à domicile

**Pour rendez-vous
Tél. : 450-296-4584**

ATELIER

MATHIEU FORGUES INC.

ACIER | ALUMINIUM | ACIER INOXYDABLE

Soudure | Réparation | Modification | Fabrication | Unité mobile

821, Rue Principale, Notre-Dame-de-Stanbridge
QC J0J 1M0 | T. 450.334.0769 | C. 450.357.0769

atelier.mathieuforgues@hotmail.com

cuisines DESPRO

*Spécialisé en armoires de cuisine, salle de bain
et meubles sur mesure.*

SALLE DE MONTRE: sur rendez-vous
au 364 rang St-Joseph, Notre-Dame-de-Stanbridge

www.cuisinesdespro.com tél : 450-296-4440

Bertrand Provost et Anne-Marie Després

900, rue Principale, Notre-Dame-de-Stanbridge, J0J 1M0 Téléphone 296-4710 Télécopieur: 296-5001

Site internet: www.notredamedestanbridge.qc.ca