



Fierté me guide

L'Écho de La Pinière

531, rue de l'Église Sud • Sainte-Hélène-de-Kamouraska • (Québec) G0L 3J0

Octobre 2019

Volume 21, numéro 2

Marché de l'Avent Sainte-Hélène-de- Kamouraska

2 NOVEMBRE 2019

10H À 16H30

29 exposants

Entrée gratuite

**DES CRÉATIONS UNIQUES ET
PERSONNALISÉES**

**SERONT PRÉSENTS POUR LE PLAISIR DES
PETITS ET DES GRANDS.**

VENEZ LES ENCOURAGER !

**LES FERMIÈRES SERONT SUR PLACE POUR
VOUS OFFRIR UN REPAS OU DES
GRIGNOTINES
PRIX DE PRÉSENCE POUR LES VISITEURS**

Veuillez nous faire parvenir
vos textes AVANT le 26 novembre 2019
pour la prochaine parution.
echo.piniere@gmail.com

Dépôt légal: Bibliothèque nationale du Québec

Mot de la présidente

Chers Hélinois et chères Hélénaises,

J'étais présente à la fête des bénévoles, le 10 octobre dernier. Quelle belle soirée organisée par la Municipalité et par notre unique Stéphanie! J'avoue avoir été enchantée par ce beau souper de reconnaissance de l'implication bénévole dans notre communauté. Et que dire des années de bénévolat données par tous ces gens dévoués! C'est tout simplement incroyable. Une fête telle que nous avons vécue est un magnifique témoignage envers ces personnes qui prennent du temps pour offrir de leur temps. Mille bravos pour cette fête mémorable. Et mille bravos aux bénévoles qui s'impliquent depuis plus de 5 ans, et même jusqu'à 45 ans!

Et un grand merci à toi, chère Stéphanie, pour tout ce que tu as accompli. Lorsque l'on regarde tout ce que tu as fait, ça nous fait réaliser à quel point le travail d'une agente de développement est si important. Développer, organiser, souligner des événements, créer, et travailler sans cesse à la recherche de fonds au service de toutes ces activités. Nous sommes réellement reconnaissants pour tout!

Kathleen

Tombée des articles pour la prochaine année



- 26 novembre
- 14 janvier 2020
- 18 février



**Coiffure
Expression enr.**

282, Principale Est
Ste-Hélène QC G0L 3J0
418 492.9236
Ginette Landry, prop.

Gîte des P'tites Madames

513, Rte de l'Église Nord
Sainte-Hélène (Qc) G0L 3J0
Téléphone : 418.492.3971
Cellulaire : 418.860.1653



Notez que nous serons fermées du 13 octobre au 30 octobre 2019 inclusivement

**Érablière
Ferme Berlégo**

4174 Rang 4 Est - Sainte-Hélène-de-Kamouraska - 418.492.5060



Municipalité de Sainte-Hélène-de-Kamouraska

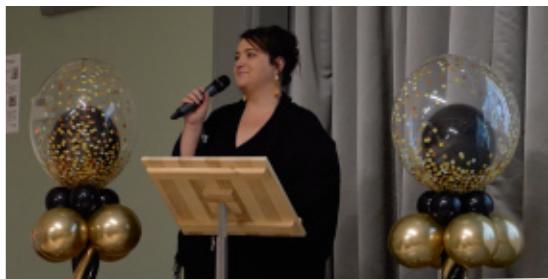
531, rue de l'Église Sud

418.492.6830

dg@sainte-helene.net



Mot de l'agente de développement et de loisirs



Comme vous le savez, je quitte officiellement mes fonctions d'agente de développement et de loisirs sous peu. Il est important pour moi de prendre quelques minutes pour vous remercier pour ces quatre belles années.

J'ai énormément appris sur le plan personnel et professionnel au contact de chacun d'entre vous. Je me souviens, à mon arrivée, j'avais écrit un petit texte de présentation dans lequel je souhaitais laisser ma marque au sein de la Municipalité, eh bien aujourd'hui, je suis fière de pouvoir dire que j'ai réussi.

J'ai eu la chance de vivre de belles expériences et de connaître des gens merveilleux. Je garderai toujours un très bon souvenir de mon passage parmi vous. Sachez que dans chaque projet ou chaque activité, j'y ai mis tout mon cœur! Merci à vous, bénévoles et citoyens d'avoir si bien participé à la vie sportive, culturelle, communautaire et sociale de Sainte-Hélène-de-Kamouraska.

Il vient un moment dans la vie où une occasion professionnelle permet de vivre de nouvelles expériences de travail. Il faut suivre son cœur et c'est ce que je fais présentement. Mais je continuerai de m'impliquer pour ma communauté. J'ai encore plein d'idées!

Je tiens à vous témoigner toute l'affection que j'ai pour vous. Je ne vous cacherai pas que j'ai énormément de peine, mais je ne serai pas très loin ! On continuera de travailler ensemble, j'en suis sûre!

Je vous invite à venir au Marché de l'Avent, il s'agira de ma dernière activité en tant qu'agente de développement et de loisirs. Venez en grand nombre, il me fera plaisir de prendre le temps de discuter avec vous!

Stéphanie Sénéchal





Affaires municipales

Mot du conseil

Chères citoyennes, chers citoyens,

Le jeudi 10 octobre dernier a eu lieu la Fête des bénévoles, un événement très important pour nous, car il nous permet de dire à nos bénévoles à quel point nous les apprécions. Ce fut très touchant de remettre des certificats d'expérience à 52 personnes cumulant entre 5 et 54 ans de bénévolat! Sans oublier nos « nouveaux bénévoles » qui sont aussi très précieux et qui, nous l'espérons, continueront longtemps de s'impliquer. Cette soirée fut un réel plaisir pour tous les membres du conseil ainsi que moi-même et nous vous y donnons déjà rendez-vous dans deux ans.

Par ailleurs, la soirée du 10 octobre fut aussi l'occasion pour nous de remercier Stéphanie Sénéchal pour les quatre années qu'elle a passées au sein de la Municipalité en tant qu'agente de développement et de loisirs. En effet, Stéphanie a récemment quitté son emploi pour aller relever de nouveaux défis. Nous lui souhaitons beaucoup de bonheur. Nous sommes déjà en recrutement pour la prochaine personne qui occupera le poste d'agent de développement et de loisirs, car nous avons encore plein de projets à réaliser!

Quelques événements arrivent dans les prochaines semaines. N'oubliez pas de passer

à notre Marché de l'Avent, qui aura lieu à la salle municipale le samedi 2 novembre de 10 h à 16 h 30. J'en profite aussi pour vous inviter à la prochaine séance du conseil, le mardi 12 novembre à 20 h, à la salle municipale.

Louise Hémond, mairesse

Extrait des séances de septembre 2019

Lors de la séance du 10 septembre 2019, le règlement 2019-04 a été adopté. Ce règlement amende le règlement 09-5 décrétant les limites de vitesse, en ajoutant la route du Pont-de-Broche (au sud du club de motoneige Les Loups) comme zone à 30 km/h. Le conseil a aussi nommé la firme comptable Deloitte pour la vérification des exercices financiers de 2020 et 2021. Par ailleurs, monsieur Gilles Dumais a été nommé au siège numéro 1 du comité consultatif d'urbanisme.

En ce qui concerne l'administration, la directrice générale a été autorisée à suivre une formation sur les dernières modifications législatives en matière de gestion municipale, qui aura lieu le 13 novembre à Rivière-du-Loup.

Du côté de la voirie, le conseil municipal a octroyé à Pavage Francoeur le contrat pour le pavage d'une section de la route Ennis. Il a aussi autorisé la dépense pour le lignage des rues auprès de Permaligne.

Affaires municipales

Concernant la sécurité incendie, le conseil a octroyé le contrat pour la réalisation du devis pour la construction de deux citernes incendie en 2020 à Guillaume Bouchard Service conseil.

Pour le développement et les loisirs, les fonds restants de la Table d'harmonisation ont été affectés, tel qu'il a été demandé par les membres de la table lors de sa dissolution, au projet d'espace de jeu familial au Parc Adélard-Lapointe.

Une résolution d'appui a été adoptée pour demander au gouvernement fédéral de revoir

les critères d'admissibilité des projets à la TECQ 2019-2023, afin d'inclure les citernes incendie.

Enfin, des dons ont été remis à la Fondation André-Côté, au Club des 50 ans et plus et au Club de patinage artistique de Saint-Pascal.

Lors de la séance extraordinaire du 19 septembre 2019, le conseil a refusé les soumissions pour deux contrats, à cause des prix trop élevés : pour le pavage d'une section du 4^e rang Ouest (remis en 2020) et pour la fermeture annuelle des jeux d'eau.

Le procès-verbal intégral est disponible sur le site de la Municipalité: <http://www.sainte-helene.net>



Collecte des feuilles d'automne

Du 1^{er} octobre au 30 novembre, vous pouvez déposer vos sacs de feuilles fermés au garage municipal. Attention : les roches et les branches sont à éviter. Merci de votre collaboration!



Le Comité De Développement De Sainte-Hélène

Moïra Malenfant, responsable



Garage Picard Enr.

214, Principale Ouest
Sainte-Hélène-de-Kamouraska

418.492.2099

Garage Alain Ouellet

MÉCANIQUE – DÉBOSSELAGE – PEINTURE

Remorquage jour et nuit

293, rue Principale, Sainte-Hélène

Tél./Fax : 418.492.3811



Épicerie Charest Inc.

257, Principale – Sainte-Hélène – G0L 3J0

Tony Beaulieu à votre disposition

Vidéo – Nettoyeur – Buffet froid

Pâtisserie – Livraison – Agence SAQ

418.492.2935



Affaires municipales



PROVINCE DE QUÉBEC
MUNICIPALITÉ DE
SAINTE-HÉLÈNE-DEKAMOURASKA

AVIS PUBLIC

Est donné par la soussignée, Maude Pichereau, secrétaire-trésorière;

1. Que lors de la réunion du 9 juillet dernier, le conseil de la municipalité de Sainte-Hélène-de-Kamouraska, a adopté le règlement numéro 2019-02 visant à modifier le règlement de zonage numéro 90-02-04 afin d'ajouter des dispositions particulières sur la superficie minimale, la proportion de la façade principale et la marge de recul arrière minimale dans la zone RA3.
2. Que ledit règlement numéro 2019-02 a été approuvé par les personnes habiles à voter de la municipalité, le 9 juillet 2019;
3. Que ledit règlement numéro 2019-02 a reçu l'approbation de la MRC de Kamouraska le 11 septembre 2019;
4. Qu'en conséquence, le règlement numéro 2019-02 est entré en vigueur le 16 septembre 2019, à la suite de la délivrance du certificat de conformité émis par monsieur Jean Lachance, directeur général et secrétaire-trésorier par intérim de la MRC de Kamouraska.
5. Que toute personne intéressée peut prendre connaissance du règlement numéro 2019-02 au bureau de la municipalité de Sainte-Hélène-de-Kamouraska, situé au 531, rue de L'Église, durant les heures régulières d'ouverture.

DONNÉ À SAINTE-HÉLÈNE-DE-KAMOURASKA, CE 2^{ième} JOUR DU MOIS D'OCTOBRE 2019.

COPIE CONFORME CERTIFIÉE

Maude Pichereau, secrétaire-trésorière

Reconditionnez ou recyclez votre vieil ordinateur trop lent

J'offre mon temps et mes connaissances gratuitement pour faire revivre votre vieil ordinateur abandonné parce qu'il est rendu trop lent. J'installerai un autre système facile à utiliser qui saura le faire fonctionner plus rapidement. L'ordinateur vous donnera accès à de nouveaux logiciels (pour vos textes, images et vidéos).



F-Nicola Demers
418-905-7592 — fndemers@gmail.com

Communiqués divers



« MA PAROISSE, JE LA GARDE VIVANTE! »

Les membres de l'assemblée de Fabrique de Sainte-Hélène vous invitent à son déjeuner qui aura lieu le 10 novembre prochain à la salle municipale de Sainte-Hélène. Vous pouvez vous présenter à l'heure qui vous convient entre 10 h et 13 h 00. Cartes en vente auprès des marguilliers et au bureau de la Fabrique.

Les coûts :

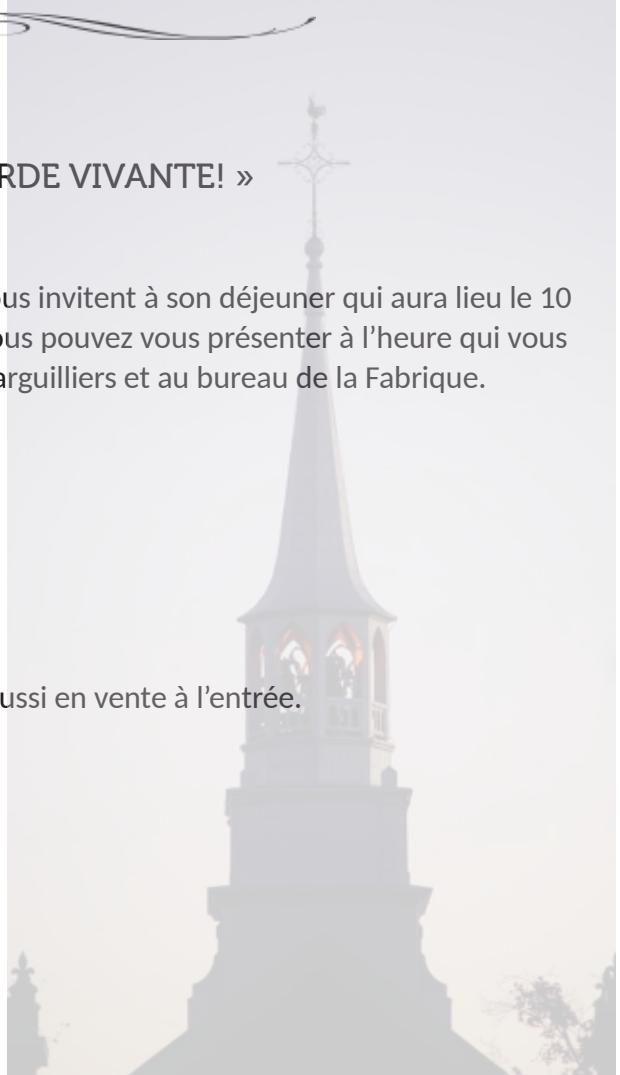
Adulte : 15 \$,
13 à 18 ans : 10 \$,
6 à 12 ans : 6 \$
5 ans et moins : gratuit.

Notre paroisse a besoin de votre soutien. Des cartes seront aussi en vente à l'entrée.

Pour réservation,appelez au 418 492-2061

Bienvenue à tous!

À venir en novembre: notre brunch annuel.



CERCLE DE FERMIÈRES SAINTE-HÉLÈNE



Vous êtes intéressées ? Contactez :

Liette Gingras, présidente : 418 492-9582
Hélène Otis, vice-présidente : 418 868-5630

Prochaine réunion mensuelle

Mardi 12 novembre 2019, 19 h 30, au local des Fermières de Sainte-Hélène,
situé en haut de la salle municipale.

Fabrication et vente de tartes au sucre à l'érable, le 13 novembre 2019,
à la salle municipale de Sainte-Hélène. Pour réservation de tartes,
contactez Hélène Otis 418 868-5630 ou Jacinthe Lévesque 418 492-5940

Bienvenue à toutes!

Hélène Otis, vice-présidente



Club des 50 ans et plus de Sainte-Hélène-de-Kamouraska

Prochains dîners du Club

Veuillez noter que les prochains dîners du Club auront lieu les jeudi 7 novembre et 5 décembre.

Location de la salle

Pour louer la salle du Club, vous devez vous adresser à Diane Lavoie (418 492-5371) ou à Pierre Jobin (418 492-5392). Le coût de la location de la salle est de 65 \$ pour les membres du Club et les résidents de Ste-Hélène, et de 80\$ pour les autres personnes ou organismes de l'extérieur.

Cartes de membres

Les cartes de membres pour l'année 2020 devraient être disponibles lors de notre prochain dîner. Le coût est toujours de 25 \$ par personne.

Pierre Jobin, secrétaire-trésorier



LES SERRES ST-ALEXANDRE (2005) inc.
495-2757
DOLORÈS DUMONT
PROPRIÉTAIRE
564C, Rte 230
ST-ALEXANDRE DE KAMOURASKA

JO8417779891
C.G. Thériault
Puits artésiens - Excavation
REBQ : 1581-4588-69
Nous sommes
une entreprise familiale.
3e génération de puitsiers
DEPUIS 1920.
Tél.: 418 492-3777
Sans Frais : 1 888 492-3777
Fax : 418 492-5455
Cell. : Danny : 418 866-0079
Guillaume : 418 866-9078
Courriel : info@puitstheriault.com
site web: www.puitstheriault.com

Émilie Roussel
Soins infirmiers en podologie
Services à domicile
418.324.4141

AIISPQ
Association des infirmières et infirmiers
en soins podologiques du Québec

PARCOURS DANS LA FORÊT DE L'HORREUR A LA NOIRCEUR STE-HÉLÈNE DE KAMOURASKA

12 ANS ET +
(12-17 ANS ACCOMPAGNÉ D'UN PARENT)
10\$/PERSONNE

RÉSERVATION OBLIGATOIRE

IL EST CONSEILLÉ D'APPORTER VOTRE LAMPE DE
POCHÉ, BOTTES ET VÊTEMENTS ADÉQUATS
AINSII QUE VOTRE COURAGE!



25-26-31 OCTOBRE
1 ET 2 NOVEMBRE
DURÉE D'ENVIRON 1 HEURE
18 À 22 HEURE
LES DÉPARTS SE FERONT EN GROUPE DE 10
À CHAQUE 30 MINUTES
RÉSERVATION ET INFORMATION
418-551-4491



Marche dans la forêt de l'horreur
pour les enfants
STE-HÉLÈNE DE KAMOURASKA
5\$/famille
RÉSERVATION OBLIGATOIRE
information 418-551-4491

**TROUVE UNE MINI ARAIGNÉE
DANS LES BOIS
RÉCOMPENSE BONBONS**

26-27-31 octobre
1-2-3 novembre

Les départs AM
9:00, 9:30, 10:00
Les départs PM
13:00, 13:30, 14:00,
14:30 et 15:00
(Possibilité de réservation
groupe/école/garderie
25-31 octobre
1er novembre)

Bibliothèque municipale

UNE NAISSANCE, UN LIVRE

La bibliothèque accueillera de tout jeunes lecteurs le 2 novembre prochain. En effet, les enfants nés en 2017 et 2018 seront invités à venir s'inscrire et recevront leur carte de lecteur. Un bon d'achat de 25 \$, cadeau de la Municipalité, sera remis à leurs parents à cette occasion.

NOUVELLE ROTATION

Eh oui! Les livres se renouvellent régulièrement à la bibliothèque. Les livres reçus le 30 septembre dernier ont été placés sur une étagère spéciale pour vous permettre de les retrouver facilement.

RÉALITÉ VIRTUELLE

Notre appareil de réalité virtuelle a été rechargeé. De tous nouveaux univers sont maintenant disponibles.

SOCIÉTÉ DU ROMAN POLICIER DE SAINT-PACÔME

Le samedi 5 octobre, c'était la fête du roman policier à Saint-Pacôme. À l'occasion de cette soirée, sous la présidence d'honneur de Martin Michaud, plusieurs prix ont été remis. Meilleur roman policier de l'année : Ces femmes aux yeux cernés d'André Jacques. Meilleur roman policier (volet international) : L'Arbre aux Morts de Greg Iles. Coup de cœur du public : Le tribunal de la rue Quirion de Guillaume Morissette. Meilleur premier polar : Terminal Grand Nord d'Isabelle Lafourture. Finalement, ce sont les nouvelles de mesdames Huguette Guay de Mont-Carmel et Odette Delisle de L'Islet qui se sont mérité les deux prix remis aux auteurs amateurs : vous pourrez les lire sur le site de la société d'ici quelques semaines.

SUGGESTIONS DE LECTURE

Le piège du silence de Rachel Abbott

Vos parents vous ont-ils déjà dit que la vérité valait mieux que les mensonges et les cachotteries? Les personnages de ce roman, qui habitent un petit

village d'Angleterre, auraient tiré profit de cet enseignement. En effet, plusieurs d'entre eux taisent les choses qu'ils ont faites et, de ce fait, deviennent tous, aux yeux des lecteurs, des suspects éventuels. Car, une nuit, une jeune fille a été renversée par une voiture : elle est dans le coma depuis lors. L'enquête piétine, les suspects sont nombreux et on se laisse happer par cette histoire jusqu'à lire tard dans la nuit en se demandant quels secrets cachent tous ces personnages.



La frondeuse d'Éric Le Nabour

À la fin du 19^e siècle, en France, une jeune femme, qui a hérité de son père d'un domaine viticole prospère, est mariée à un homme immonde. Un soir, le mari meurt sous un tonneau de vin. La sœur de cet homme entreprendra une véritable croisade pour prouver que, malgré de nombreux témoignages contraires, son frère était un homme bon que sa femme a laissé mourir. Cette lutte acharnée entre une femme victime de violence et la méchante sœur de son mari vous tiendra en haleine tout autant qu'un bon roman policier. Ce roman porte aussi sur les débuts du féminisme et sur l'absence de droits des femmes à cette époque.



BONNE LECTURE!

Thérèse Ouellet

Communiqués divers



Le Centre-Femmes La Passerelle du Kamouraska vous invite à la prochaine chronique Toast et Café « L'estime de soi ». Cette rencontre aura lieu au Centre-Femmes La Passerelle, le jeudi 24 octobre à 9 h.

Tout le monde en a besoin!

L'activité aura lieu dans nos locaux au 710, rue Taché, à St-Pascal. Bienvenue à toutes!

Veuillez vous inscrire au 418-492-1449.

Le Centre-Femmes La Passerelle du Kamouraska vous invite aussi à souligner la fête de l'Halloween le jeudi 31 octobre à 13 h 30. Déguisez-vous si vous voulez (possibilité de le faire au Centre) et vous pouvez apporter une recette! Plaisir au menu!

L'activité aura lieu dans nos locaux au 710, rue Taché, à St-Pascal. Bienvenue à toutes!

Veuillez vous inscrire au 418-492-1449.



Assurance vie

Prix avantageux pour les enfants

Section locale de Sainte-Hélène, Marie-Claude Morin, présidente
Lise Bérubé, secrétaire. 418 492-6163



Services Forestiers Grand-Portage

Consultants en foresterie

605, Rte 289

St-Alexandre-de-Kamouraska

418.495.2054



Services de déneigement au tracteur
Cour résidentielle et commerciale

William Nadeau
418-863-3233



Club de motoneige « Les Loups »

5201, Route du Pont de Broche
Sainte-Hélène (Qc) G0L 3J0

Chalet : 418.492.1369
Information : 418.492.2541

Chronique Ma santé: L'ostéoporose de kessé?

Pour cette première chronique, j'aborde avec vous l'ostéoporose, un problème de santé publique avec des conséquences bien personnelles.

De quoi on parle ?

L'ostéoporose, c'est la maladie qui entraîne la perte de densité des os et altère leur architecture. Autrement dit, les os deviennent moins solides, de moins bonne qualité et à risque de se casser. On parle alors de fracture de fragilisation, soit un os qui se brise avec un simple impact, comme tomber de sa hauteur, ou parfois même sans impact. 80 % des fractures chez les femmes de plus de 50 ans sont des fractures de fragilisation.

Se briser un os n'a rien de banal. À titre d'exemple, une fracture de hanche est associée au décès dans l'année qui suit la fracture chez une femme sur quatre et un homme sur trois. Les fractures de vertèbres sont également associées à des douleurs importantes et une perte d'autonomie qui obligent parfois le malade à réduire ses activités, voire à déménager en foyer.

Qui est à risque?

L'âge avancé est un des facteurs principaux. Toutefois, d'autres facteurs sont à prendre en considération. Par exemple, les femmes développent l'ostéoporose plus tardivement que les hommes. Leurs hormones féminines les protègent en moyenne dix ans de plus et la qualité de l'os se détériore ensuite après la ménopause.

Autres facteurs : race blanche, fumer la cigarette, consommation excessive d'alcool, petit poids (moins de 127 lbs/58 kg), prise prolongée de médicaments de type cortisone, avoir déjà eu une fracture de

fragilisation, avoir un parent qui s'est déjà cassé la hanche.

Quoi faire?

La première chose à faire est de réduire les facteurs de risque sur lesquels vous avez le contrôle, comme le fait d'arrêter de fumer ou de réduire votre consommation d'alcool. De plus, vous pouvez aussi aider vos os via votre alimentation en augmentant vos apports en calcium et vitamine D qui renforcent vos os. De manière générale, le lait, le yaourt, mais aussi le lait de soya, le jus d'orange et le poisson contiennent beaucoup de ces vitamines. Plusieurs autres aliments en contiennent à divers degrés. Par ailleurs, l'activité physique sur une base régulière (30 minutes, 3 fois par semaine), particulièrement les exercices de renforcement (avec des poids par exemple), contribue aussi à renforcer vos os.

Finalement, parlez-en avec votre médecin! À partir de 50 ans, le Collège des médecins du Québec recommande d'évaluer le risque d'ostéoporose et de fracture d'un patient. Un examen simple, appelé ostéodensitométrie, peut également être utilisé pour le dépistage selon le jugement de votre médecin. Celui-ci pourra, selon votre degré de risque, vous offrir des traitements médicamenteux en ajout au bout de chemin que vous aurez déjà fait.

Pour en savoir plus:

Ostéoporose Canada

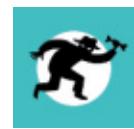
www.osteoporosecanada.ca

Sur la maladie et son traitement.

OSTEOPOROSIS
CANADA

Le voleur d'os

Application pour téléphone pour augmenter vos apports en vitamine D et calcium.



Desjardins



BOURSES D'ÉTUDES

Elles sont de retour... du 14 octobre au 14 novembre 2019
La Caisse Desjardins des Champs et des Bois est fière d'appuyer ses membres étudiants par son programme de bourses d'études.

3 000 \$ à se partager

Niveau professionnel : 2 bourses de 250 \$;

Niveau collégial : 2 bourses de 500 \$;

Niveau universitaire : 2 bourses de 750 \$.

Tous les détails du programme de bourses d'études ainsi que le bulletin d'inscription à imprimer sont sur le site de la Caisse à l'adresse www.desjardins.com/caissedeschampsetdesbois et sur la page Facebook de la Caisse

Retournez votre bulletin complété avant 20 h, le jeudi 14 novembre 2019, à l'adresse suivante :

Caisse Desjardins des Champs et des Bois

487, avenue de l'École

Saint-Alexandre (Québec) G0L 2G0

Centre de services Sainte-Hélène-de-Kamouraska

700, rue du Couvent

Sainte-Hélène-de-Kamouraska (Québec) G0L 3J0

Par télécopieur : 418 495-2041 ou par courriel : marielle.tardif@desjardins.com

Tirage à la caisse le vendredi 15 novembre 2019



Conférence hypothécaire pour l'achat d'une première propriété

Le mardi 5 novembre 2019, à 19 h

Au siège social de la Caisse, 487, avenue de l'École, Saint-Alexandre;

Plusieurs sujets abordés : le budget et outil de calcul, le prêt hypothécaire, les protections et plus encore;

Prix de présence de 300 \$ pour frais de démarrage.

HALLOWEEN 2019 SAINTE-HÉLÈNE-DE- KAMOURASKA

31 OCTOBRE
17H00 À 19H00

Les enfants seront invités à sonner aux portes des maisons qui auront une décoration ou des lumières orangées pour recueillir sucreries et friandises.

Veillez à ce que vos petits "monstres" soient bien visibles. Il est également important de traverser les rues aux endroits éclairés et sécuritaires. Assurez-vous aussi qu'un adulte accompagne vos enfants.

De la surveillance est prévue, nos pompiers se promèneront dans les rues. De plus, des camions avec des gyrophares seront stationnés aux entrées Est et Ouest du village pour signaler la présence des enfants aux automobilistes
(Gracieuseté C.G. Thériault).

JOYEUSE FÊTE d'HALLOWEEN !

Garon, Lévesque, Gagnon, St-Pierre
506, rue Taché, Bureau 101 Saint-Pascal G0L 3Y0

Claude Gagnon, notaire **418.492.1441**
Doris St-Pierre, notaire **418.492.7294**

Ce journal a été créé à l'aide du logiciel libre Scribus.

L'équipe du journal est composée de Kathleen Shea, Julie Chénard, Stéphanie Sénéchal, Hugo Bérubé et F.-Nicola Demers.

Merci à Florent Dufort pour certaines images de Sainte-Hélène.
Nous écrire à echo.piniere@gmail.com

Fête des bénévoles

Magnifique fête en l'honneur de nos bénévoles



Desjardins
Caisse des Champs et des Bois

Siège Social
487, avenue de l'École
Saint-Alexandre-de-Kamouraska
G0L 2G0

Centre de service de Sainte-Hélène
700, rue du Couvent
Sainte-Hélène-de-Kamouraska
G0L 3J0

Téléphone : 418.495.2420
Sans frais : 877.636.2737

4 TRUCS POUR VOTRE BAC BRUN EN HIVER

CET HIVER, COMBINEZ NOS ASTUCES HIVERNALES POUR
ÉVITER QUE LE FROID NE COLLE VOS MATIÈRES.



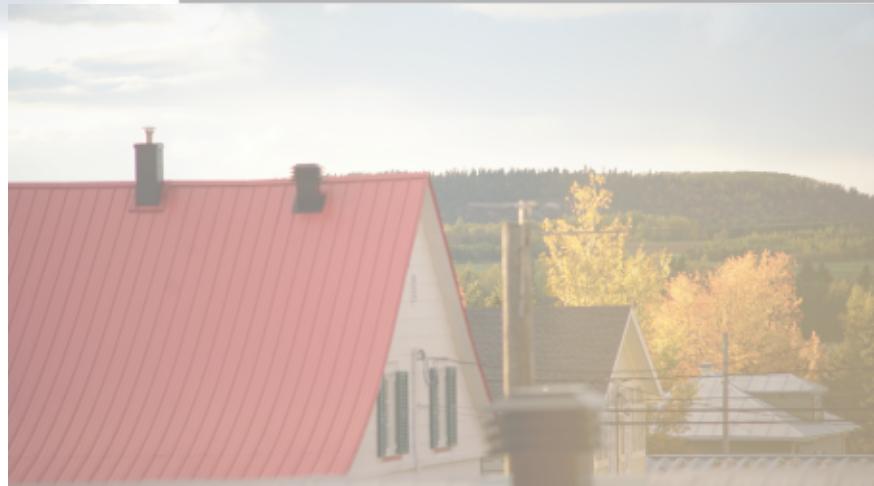
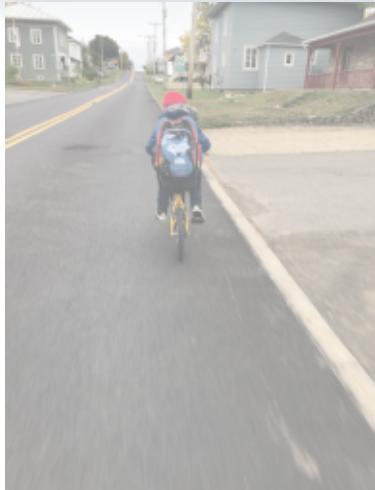
1 — Évitez, autant que cela est possible, la présence de liquides dans le bac brun.

2 — Faites geler vos matières humides emballées dans un sac en papier en petites portions — à l'extérieur ou au congélateur — avant de les mettre dans votre bac brun.

3 — Avant de déposer de la matière, pour éviter que les matières ne forment un bloc de glace qui collera aux parois, déposez du papier journal ou un morceau de carton au fond du bac brun, ou placez dans le bac un sac en papier ayant un volume similaire à votre bac.

4 — N'oubliez pas de mettre votre bac au bord de la route pour faire vider votre bac brun à chaque collecte.

Pour toute information :
418 856-2628, poste 0
www.co-eco.org



Quincaillerie J.E. Desjardins Enr.

Sainte-Hélène-de-Kamouraska

418.492.3702

SICO® Distributeur de peinture SICO

SICO®



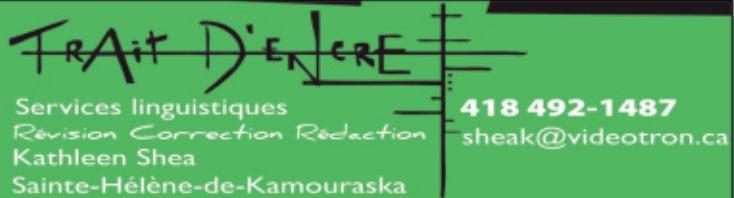
Domaine
Des Pivoines

6000, rue Adélard-Lapointe
Sainte-Hélène QC G0L 3J0
Téléphone : 418 492-6006



Transport Scolaire 3 M Inc.

259, Rue Principale
Sainte-Hélène
418.492.6062



Services linguistiques
Révision Correction Rédaction
Kathleen Shea
Sainte-Hélène-de-Kamouraska

418 492-1487

sheak@videotron.ca

