



Le 4 novembre prochain
**Cardio plein air vous invite
à bouger en famille**
Détails en page 3

ÉCHO DES LOISIRS
**Le Multisports
recherche des
bénévoles** page 3

ÉCHO DE LA MUNICIPALITÉ
**Une nouvelle croix
de chemin**
page 5

LE CLUB DE L'ÂGE D'OR
**Atelier d'information
le 25 octobre**
page 9



Une histoire
de familles

www.saint-alexandre.ca



Desjardins
Caisse du Haut-Richelieu

enrichissant.ca

L'équipe du journal

Martine Giguère, Yves Mallette
et Monique Méthé : **Correction**
Francine Palin : **Publicités**
Sylvianne Jacques : **Petites annonces**
Madame Gâteau : **Rubrique cuisine**
Georges Ménard et Mélisa Veillette : **Photographe**
Frédéric Fournier : **Mise en page et infographie**
Martin Galipeau : **Relationniste**

Tarifcation

Publicités

Format	Mensuel	Annuel (10 parutions)
Carte professionnelle	20\$	150\$
Quart de page	30\$	175\$
Demi-page	50\$	300\$
1 page	80\$	500\$
Dernière page	90\$	600\$

Petites annonces

Gratuites pour les moins de 18 ans
4\$: 50 mots et moins

Échéancier pour le mois de novembre

Le mercredi 1^{er} novembre 2017, tous les textes, photos, publicités et petites annonces doivent être envoyés à l'adresse courriel du Flambeau ou à la Municipalité avant 16 h 30.

Les textes et publicités déposés après cette date ou qui ne seront pas acquittés de leurs paiements, ne seront pas publiés.

Modalité de paiement : L'argent doit accompagner le texte dans une enveloppe déposée dans la boîte du Flambeau au bureau de la Municipalité.

Vous pouvez également envoyer votre texte par courriel à journalleflambeau@hotmail.com

Date de parution : Semaine du 13 novembre 2017.

LE MOT DU C.A.

Bonjour à tous!

Ce mois-ci, nous avons la chance de vous informer qu'une place s'est libérée au sein de notre groupe d'administrateurs!! Par cet événement, nous vous rappelons que notre mission est d'organiser des événements et des activités pour amuser, divertir et rassembler les gens dans notre beau village! Nous vous invitons à poser votre candidature à bras ouverts en donnant votre nom à la coordonatrice des

loisirs, Odile Gauvin, en contactant un des administrateurs (Alexandre Provost, Catherine Cardinal, Frédéric Fournier, Pascale Valton Münch, Vianney Cortes et Jessica Vézina) ou bien en nous écrivant sur notre page Facebook!

Nous te remercions beaucoup Alain de ton implication et nous te souhaitons bonne chance dans tes nouveaux défis!

Pascale Valton-Münch,
secrétaire de l'ALSA

Des suggestions pour un Coup de chapeau ?

Écrivez-nous, il pourrait paraître dans notre prochaine édition !

journalleflambeau@hotmail.com

Sommaire

Écho des loisirs	page 3
Écho de la Municipalité	page 5
À la bibliothèque	page 13
Madame Gâteau	page 11
La Fabrique en marche	page 11
Le Club de l'Âge d'or	page 11
Petites annonces	page 11
Communiqué	page 13

GARAGE CLÉMENT TAILLEFER INC.
MÉCANIQUE GÉNÉRALE • INJECTION ÉLECTRONIQUE • ABS • HOT ROD

488, St-Denis, St-Alexandre
450 357-9757

ODILE GAUVIN, coordonnatrice
Loisirs, culture et communications

Informations

www.saint-alexandre.ca/loisirs-culture-sports/
ogauvin@saint-alexandre.ca • 450-346-6641, poste 5

EN RAPPEL

Une séance d'essai gratuite pour bouger en famille

Jade et Caroline, de Cardio plein air Saint-Jean-sur-Richelieu, invitent tous les membres de la famille à venir bouger tous ensemble le samedi 4 novembre 2017 au terrain des loisirs, derrière le Pavillon. Essayez une nouvelle façon de bouger en famille, le tout gratuitement !

Cardio Bambin à 13 h - Parent-enfant (3 à 5 ans)

Cardio-Bambin est un programme d'entraînement qui utilise le jeu pour contribuer au développement moteur de l'enfant âgé entre 3 et 5 ans tout en permettant au parent de profiter d'un bon entraînement cardiovasculaire et musculaire.

Cardio Musculation à 13 h 30 - 8 ans et plus

Composé d'un entraînement par intervalles structurés, le programme comprend un échauffement, une période d'effort cardiovasculaire et de la musculation avec bande élastique et matelas d'exercice. Une période de relaxation inspirée du tai-chi clôture chaque entraînement. Les parents avec bébé en poussette sont les bienvenus!



Vous avez des idées ?
Envie de bouger ?
Contactez-nous !

loisirs@saint-alexandre.ca

AD-TECH ÉLECTRIQUE inc.

ENTREPRENEUR ÉLECTRICIEN
RÉSIDENTIEL - COMMERCIAL - AGRICOLE



Tél. (450) 347-2999

Antonio Di Pisa, Président

1818, rue St-Gérard, Saint-Alexandre (Québec) J0J 1S0
Télé.: (450) 347-8922 - Courriel: info@ad-tech.ca

ACTIVITÉS LIBRES GYMNASSE DE L'ÉCOLE

**LES ÉQUIPES SONT COMPOSÉES SUR PLACE.
BIENVENUE AUX NOUVEAUX JOUEURS !**

BADMINTON

Du 26 septembre au 12 décembre 2017

Mardi de 19 h 30 à 21 h 30 - Gymnase de l'école

16 ans et plus

La participation est gratuite, aucune inscription nécessaire.

MULTISPORTS

Du 28 septembre au 7 décembre 2017

Jeudi de 19 h à 20 h - Gymnase de l'école

6 à 12 ans

1\$ par enfant par participation, aucune inscription nécessaire.

Les parents sont invités à bouger et participer gratuitement avec leur enfant.

L'activité se termine maintenant à 20 h !

L'équipe de l'activité Multisports recherche des parents bénévoles intéressés à partager, une semaine sur deux, l'animation de l'activité destinée aux enfants de 6 à 12 ans. Intéressés ? Contactez la coordonnatrice des loisirs au 450 346-6641, poste 5.



À partir de seulement

2%*

Evaluation gratuite dans les 24 h

La plus grande visibilité sur le web

Patrick Plouffe
Courtier Immobilier
514 502-6277

Proprio Direct
AGENCE IMMOBILIÈRE

Acheteurs ou vendeurs

CERTIFICAT-CADEAU
chez le **NOTAIRE** de

250\$*

BANQUE NATIONALE



*Nos solutions d'affaires sont
orientées vers les producteurs*

La Banque Nationale présente dans le domaine agricole à St-Alexandre

- Une succursale et un service offert près de chez vous, à St-Alexandre
- Une ligne d'affaires dédiée au secteur agricole
- Nos solutions bancaires adaptées à votre entreprise agricole

Nous contacter :

Votre succursale

(450) 346-3182

ou

succursale.04432@bnc.ca

L'équipe agricole

(450) 347-4022

stephane.danre@bnc.ca



Carole Mercier
Courtier Immobilier Agrée
514-244-4749
cmercier@accesimmobilierplus.com



Francine Choinière
Courtier Immobilier
450-542-1363
fchoinière@accesimmobilierplus.com

Vous voulez vendre votre propriété ?

Offrez un vous un service professionnel

Mise en marché efficace de votre propriété

*Publicité**Internet**Service Inter-agence**Mise en valeur de votre propriété
(home staging) et encore plus...*

VENDU

Pour une estimation de la valeur de votre propriété!

GRATUITEMENT

Vous voulez recevoir le guide du vendeur ou le guide de l'acheteur

Contactez nous!

VENDU

PROCHAINES SÉANCES DU CONSEIL MUNICIPAL

En raison des élections municipales, la prochaine séance du conseil municipal est prévue le lundi 13 novembre à 20 h. La deuxième séance du mois de novembre suivra dès la semaine suivante, soit le lundi 20 novembre à 20 h. Les séances ont lieu à la salle du conseil de l'Hôtel de ville au 453, rue Saint-Denis à Saint-Alexandre.

COLLECTE DE FEUILLES

Sur le territoire de la municipalité de Saint-Alexandre, la collecte des feuilles mortes sera effectuée par Compo Haut-Richelieu le mardi 14 novembre. Les sacs doivent être oranges, transparents ou biodégradables. Il n'y a aucune limite de sacs. Il ne doit y avoir aucune branche dans les sacs.

COLLECTE DES ORDURES MÉNAGÈRES - CHANGEMENT À L'HORAIRE

À partir du 1^{er} novembre, la collecte d'ordures s'effectuera aux deux semaines pour toute la période hivernale. Le calendrier détaillé peut être consulté ou téléchargé en visitant www.compo.qc.ca.

FERMETURE DES ÉQUIPEMENTS RÉCRÉATIFS ET SPORTIFS

Pour des raisons de sécurité, les équipements récréatifs et sportifs ont chacun leur calendrier annuel d'ouverture, les dates d'ouverture et fermeture suivant les conditions météorologiques. Certains seront donc fermés pour les prochains mois.

Le parc de planche à roulette sera accessible jusqu'au 1^{er} novembre, puis les modules seront ensuite déplacés pour permettre la préparation de la glace sur la patinoire. Les modules de jeux et les balançoires du parc Marie-Jeanne-Frégeau sont aussi touchés par la fermeture, la surface amortissante n'étant plus assez performante pour garantir la sécurité des usagers

en cas de chute. Ces équipements seront donc fermés jusqu'au mois de mai. Il en est de même pour les terrains de soccer, balle molle, basketball et le circuit d'habileté au soccer. L'accès aux terrains de tennis ne sera pas possible jusqu'au mois d'avril.

La structure de glissade est un équipement dédié à une activité hivernale et est donc fermée entre les mois de mars et décembre. Les parents des jeunes qui y montent ou y grimpent sont par la présente avisés que l'utilisation de la structure de la glissade durant cette période est fortement déconseillée.

SÉCURITÉ À L'HALLOWEEN

Le Service de sécurité incendie de Saint-Alexandre assurera la sécurité des petits chasseurs de bonbons le soir de l'Halloween, le mardi 31 octobre prochain. Une équipe sera en place à la caserne pour les accueillir et une autre équipe patrouillera les rues. Respectez les consignes de sécurité et soyez prudents !

VENTE DE DÉMÉNAGEMENT AU CERH

Le Centre d'entraide régional d'Henryville tiendra une vente au comptoir familial du 10 au 20 octobre, entre 9 et 16 heures. Le prix est de 10 \$ le sac vert (vêtements et articles). Le CERH déménagera ensuite dans de nouveaux locaux. Le Centre d'entraide régional d'Henryville est situé au 854, rue St-Jean-Baptiste, local 101, à Henryville.

NOUVELLE CROIX DE CHEMIN

Grâce au travail de monsieur Robert Bourgeois, le rang Sainte-Marie est orné d'une nouvelle croix de chemin plantée au 530, rang Sainte-Marie.

Monsieur Bourgeois s'est inspiré d'une croix construite par monsieur Hervé Saint-Amand en 1957 ou 1958, pour en faire une réplique assez similaire. La photo suivante, datant de 1974, lui a été grandement



utile. Le cœur, les lettres INRI ainsi qu'une vierge qui y sont manquants ont été ajoutés à la nouvelle croix. De petits cœurs ornent maintenant le soleil (le cercle central).

Monsieur Bourgeois a été aidé des

employés municipaux pour l'installation de la croix le mercredi 6 septembre dernier. Sur la dernière photo, il pose au pied de son œuvre accompagné des conseillers municipaux messieurs Laurent Patenaude et Bernard Rousselle.

Nathalie
Audette
450.741.1313

Professeuse de piano, éveil musical,
arrangements musicaux, pianiste pour
accompagnement, musique d'ensemble,
corporatifs, événements, concerts.

n_audette@hotmail.com

CHRONIQUE SANTÉ PHARMACEUTIQUE

Nous vous souhaitons un grand et chaleureux «bienvenue!» dans la plus récente édition de la «Chronique santé pharmaceutique» la plus populaire du village de Saint-Alexandre. Cette semaine, nous parlerons d'herbe à puce!

Nos amis les hommes des cavernes ont été les premiers à devoir découvrir les différentes fonctions des herbes. Une longue session de test «essai-erreur» avec parfois des bonnes et des moins bonnes découvertes. Autant certaines herbes gentilles peuvent aromatiser la cuisine, soigner certains problèmes de santé ou agrémenter un bouquet de fleurs pour son amoureuse, autant d'autres herbes peuvent être vénéneuses ou causer des réactions allergiques importantes.

Sur les problèmes concernant les herbes fines telles que le basilic, la coriandre ou le persil, plusieurs bons restaurants à Saint-Alexandre pourront répondre à vos questions. Du côté de la pharmacie, nous nous pencherons cette semaine sur une des plus «pas fines» des herbes pas fines: l'herbe à puce!

Nous avons reçu dernièrement à la succursale une dame qui a eu des problèmes d'herbe à puce. «La dernière fois que ça m'était arrivé, c'était en 1998! D'après moi, les plants d'herbe à puce, ça fait 20 ans qu'ils font des *push-up* pis là ils ne m'ont pas manquée!». Avec les températures auxquelles nous avons eu droit cet été, la récolte d'herbe à puce est effectivement particulièrement «bonne»!

La meilleure façon de couper les effets de l'herbe à puce sous ses pieds est d'éviter d'entrer en contact avec elle. On la retrouve à l'entrée des forêts, sur les terrains non cultivés et en bordure des routes et des cours d'eau. Tel un ninja en mission secrète, la plante peut prendre une forme rampante ou grimpante. En apprenant à la reconnaître, il est plus facile de la déjouer.

En utilisant des gants, il est possible de l'arracher en prenant bien soin de la placer dans des sacs fermés. Il n'est pas recommandé de brûler son herbe à puce: des réactions pulmonaires importantes peuvent survenir! Et bien entendu, pas de compostage avec votre herbe à puce! ;-)

85% des gens vont réagir lors d'un contact avec l'allergène de l'herbe à puce. Comme le chantait Georges Brassens dans son grand succès «Mauvaise herbe»: le nom de l'allergène de l'herbe à puce est l'urushiol (le mot scientifique du jour). De forme huileuse, il peut adhérer aux surfaces (outils, poils d'animaux, vêtements, peau) et rester toxique pendant de longues périodes, allant même jusqu'à plusieurs semaines. Si on pense avoir été en contact avec l'allergène, on tente de se «toucher» le moins possible et immédiatement bien nettoyer la zone exposée. Sinon, dans le cas contraire, l'allergène provoquera une réaction. Par exemple, si l'urushiol entre en contact avec votre oreille, vous allez avoir l'herbe à l'oreille.



Nous avons aussi eu un cas d'un adolescent qui a eu une réaction d'herbe à puce même en demeurant au sous-sol devant la PlayStation. Explication? Le chien, depuis surnommé «Sac à herbe à puce» avait ramené de l'extérieur de l'urushiol pris sur son poil et le cabot s'est ensuite joyeusement fait flatter par son maître!



Une réaction allergique peut entraîner les symptômes suivants qui durent habituellement de 7 à 10 jours:

- Démangeaisons, rougeurs
- Enflure
- Formation de cloques, suintement.

Il sera aussi important de bien nettoyer les vêtements pour éviter un nouveau contact. Les lésions peuvent apparaître jusqu'à 48 heures suivant l'exposition. Afin d'y apporter un soulagement, voici quelques trucs:

- Compresses d'eau froide avec bicarbonate de sodium
- Calamine, bain froid à l'avoine
- Crème d'hydrocortisone
- Comprimés antihistaminiques tels que Benadryl®.

Si vous voyez qu'une réaction allergique à l'herbe à puce est en train de progresser, même après 72 heures, si vous avez des lésions près des yeux ou si vous avez eu une idée d'homme des cavernes d'avalier l'herbe à puce, il est possible de consulter le médecin. On pourra vérifier dans les cas les plus sérieux si une dose choc de cortisone en comprimés peut être prescrite afin d'aider à soulager.

Finalement, se gratter n'apporte qu'un soulagement temporaire et ne fait qu'augmenter le risque que les plaies s'infectent: on prend son mal en patience!

C'est tout pour ce mois-ci! N'hésitez pas à passer nous voir ou à nous écrire via la page Facebook de la pharmacie (Familiprix Saint-Alexandre) pour davantage de questions ou pour nous suggérer un sujet pour une prochaine chronique! Si vous avez des problèmes avec votre compost, nous ne pourrons pas faire grand chose pour vous, mais pour vous conseiller sur la prévention et le traitement de l'herbe à puce, ça nous fera grand plaisir!

À bientôt!

David le pharmacien

David Rousseau Pharmacien propriétaire

Affilié à:  **familiprix**

433, rue St-Denis, St-Alexandre-d'Iberville
450 376-2322

HEURES D'OUVERTURE

LUNDI AU MERCREDI 9H À 18H
JEUDI ET VENDREDI 9H À 19H
SAMEDI 9H À 17H



ADVANCED
ENVIRO)SEPTIC
Préserver l'équilibre de la nature.

Le système de traitement des eaux usées perfectionné et certifié.

Quand vient le temps de mettre en place une **solution pour le traitement des eaux usées**, il n'est pas toujours évident de savoir par où commencer.

VOICI QUELQUES ENJEUX AUXQUELS VOUS FEREZ FACE :

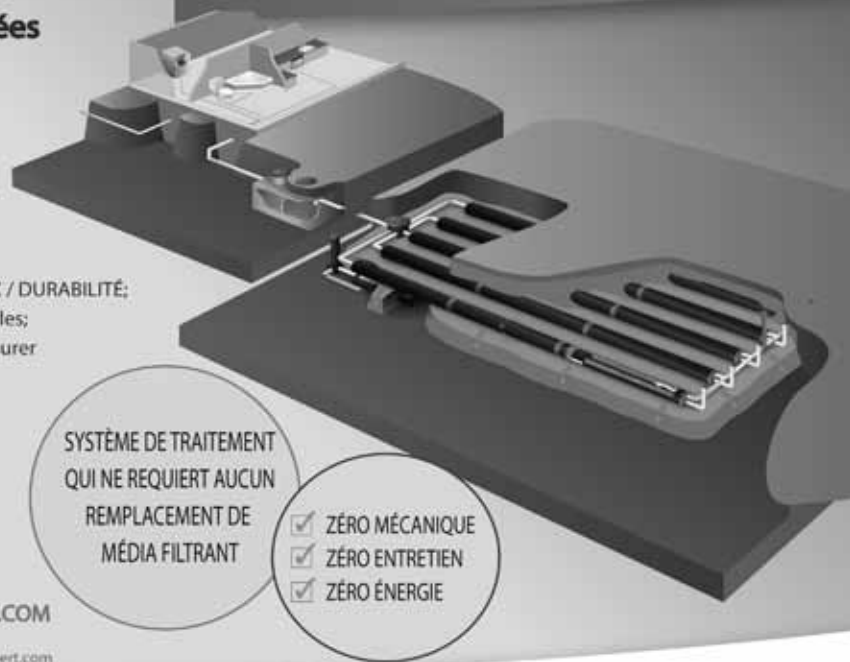
- Trouver la solution offrant le meilleur rapport QUALITÉ / PRIX / DURABILITÉ;
- Avoir une solution conforme aux exigences environnementales;
- Obtenir une solution qui ne requiert pas d'entretien pour assurer son fonctionnement;
- Trouver un installateur de confiance;
- Obtenir une bonne garantie du fabricant;
- Obtenir le meilleur tarif pour le suivi annuel des installations de type TSA (Traitement secondaire avancé);

Je vous offre une consultation sans frais afin de vous aider à bien structurer votre projet.

VISITEZ NOTRE SITE INTERNET AU WWW.ENVIRO-SEPTIC.COM

FRANK CÔTÉ - Conseiller technique - 819-578-5957 - frank@dboexpert.com

Avez-vous à remplacer
votre champ d'épuration /
fosse septique?



Les Sables Surprenant

520, rang Ste-Marie,
Saint-Alexandre (Qc) J0J 1S0

450 542-0717

lessablenessurprenant@gmail.com

ENVIRO-SEPTIQUE, Q-2, r.22
(Requis pour le système TSA)

Sable filtrant

Sable MG-112 (classe A)

**Sable de remplissage,
Terre végétale**

Sable CG-14 - Sable à béton

Roches (provenant du tamisage)

*Nos produits sont certifiés
en laboratoire.*

**Parlez-en à votre conseiller
en environnement !**

MAINTENANT DISTRIBUTEUR DE



naturesorb

LITIÈRE À BASE DE MOUSSE DE TOURBE



**MEUNERIE
BENJAMIN**

226, Haut Rivière Nord, Saint-Césaire (QC) J0L 1T0
Téléphone : 1 800 469-4841 Fax : 450 469-2634



ADM
Alliance Nutrition®

Martin Galipeau
représentant

Tél. : 450 296-4490
Cell. : 450 210-4490



Quelques nouveaux titres acquis au cours du dernier mois...

ROMANS

Abigaël, messagère des anges, t. 2	Dupuy, Marie-Bernadette
Bénédiction	Dufault, Olivier
C'est le cœur qui lâche en dernier	Atwood, Margaret
Chevaliers d'Antarès, Les. 7 : Vent de trahisons	Robillard, Anne
Eva Braun, t. 1 : Un jour mon prince viendra	Charland, Jean-Pierre
Famille du lac, La. 3 : Hélène	Côtes, Gilles
Fille d'avant, La	Delaney, JP
Fille qui rendait coup pour coup, La (Millénium, 5)	Lagercrantz, David
Frappe-toi le cœur	Nothomb, Amélie
Ils vont tuer Robert Kennedy	Dugain, Marc
Je préfère qu'on soit amants	G, Sylvie
Jour où les lions mangeront de la salade verte, Le	Giordano, Raphaëlle
Mercy Mary Patty	Lafon, Lola
Mourir d'oubli	Hamel, André
Noble sur l'île déserte, La	Laberge, Rosette
Sanctuaire du mal, Le	Goodkind, Terry
Un outrage mortel	Penny, Louise
Un temps nouveau	Duff, Micheline
Underground railroad	Whitehead, Colson
Une colonne de feu	Follett, Ken
Une promesse pour Alice	Saint-Pierre, Éliane
Vengeance du pardon, La	Schmitt, Éric-Emmanuel

DOCUMENTAIRES

Devoirs : la boîte à outils	Lambert, Annie
Fais-le pour toi	Dufort, Frédérique
Guinness World Records 2018	Collectif
Psy-guide de la discipline : pour les enfants de 0 à 10 ans, Le	Vallières, Suzanne

BANDES DESSINÉES ADO/ADULTES ET OUVRAGES JEUNESSE

Cora Tsoufidou (Chef d'entreprise)	Hébert, Mélanie
Expériences de mini-Jean, Les. 2	A., Alex
Immense valise de Valérie, L'	Munsch, Robert

Une promesse pour Alice¹

ÉLIANE SAINT-PIERRE



1946, Saint-Antoine-le-Vieux. Louise Chénier, seize ans, est engagée comme domestique par le notaire Philippe Dorval et son épouse Odette. La jeune fille, issue d'un milieu pauvre, s'applique dès lors à suivre bien sagement les ordres de ses patrons. Mais bientôt le notaire tente de se rapprocher d'elle et devient de plus en plus insistant, allant même jusqu'à éloigner sa femme pour parvenir à ses fins. Lorsque la vérité éclate au sein de la famille Dorval, Philippe congédie son employée sans préavis.

Enceinte et esseulée, Louise n'a d'autres choix que de retourner à Montréal, auprès de sa mère atteinte de tuberculose et de ses deux frères. Elle y mène sa grossesse à terme en multipliant les efforts et les sacrifices, puis met au monde une belle petite fille, Alice, qu'elle doit se résigner à confier à la crèche, aux bons soins des religieuses.

Son statut d'orpheline la suivant comme une tare depuis sa tendre enfance, Alice sent l'appel de la liberté et quitte le couvent à l'aube de l'âge adulte. D'abord serveuse, puis hôtesse à l'Expo 67, elle construit laborieusement sa confiance et connaît ses premiers émois sentimentaux.

Malgré tous ces bouleversements, sans oublier l'effervescence de son époque, l'attachante orpheline se mettra en tête de découvrir le fin mot de l'histoire sur ses origines. Et si la promesse d'une vie meilleure s'accomplissait enfin pour Alice ?

¹Quatrième de couverture

Journal d'Aurélien Laflamme, 4	Desjardins, India
Journal secret d'Alice Aubry, 11 ans, Le (v. 1)	Louis, Sylvie
Louis Cyr (Connais-tu ?, 19)	Ménard, Johanne
Louis Garneau (Chef d'entreprise)	Hébert, Mélanie
Ne dis à personne que j'aime Alexis Messier, 1	Cousineau, Mélanie
Terry Fox (Connais-tu ?)	Ménard, Johanne

À VOTRE AGENDA



VALÉRIE FONTAINE

**SAMEDI 7 OCTOBRE
SAINT-VALENTIN**

10 h. Édifice municipal
(790, chemin 4^e Ligne)
Public cible : 3 à 8 ans



GENEVIÈVE GAGNON

**JEUDI 12 OCTOBRE
NOYAN**

19 h. Salle municipale Hector-Leduc
(1312, Chemin de la Petite-France)
*Public cible : adulte
Inscription obligatoire, places limitées.*



LARRY HODGSON

**VENDREDI 20 OCTOBRE
SAINT-PAUL-DE-L'ÎLE-AUX-NOIX**

19 h. Local des organismes
(959, rue Principale)
Public cible: adulte



GENEVIÈVE GUILBAULT

**SAMEDI 21 OCTOBRE
HENRYVILLE**

10 h. Bibliothèque municipale
(854, rue Saint-Jean-Baptiste, salle 104)
Public cible : 8 ans et plus



VALÉRIE FONTAINE

**SAMEDI 28 OCTOBRE
SAINT-ALEXANDRE**

10 h. Bibliothèque municipale
(501, rue St-Denis)
Public cible : 2 à 7 ans



NADINE DESCHENEUX

**VENDREDI 20 OCTOBRE
SAINTE-BRIGIDE-D'IBERVILLE**


11 h. Bibliothèque municipale
(409, 9^e Rang)
Public cible : 4-5 ans

TECHNIQUE DE HAUTE PERFORMANCE



DISCIPLINE OLYMPIQUE

TAEKWONDO 2000

489, rue Saint-Denis
Saint-Alexandre d'Iberville
(Québec) JoJ iSo
Tél. : 450 294-2444 

HORAIRE

LUNDI MERCREDI SAMEDI

Ⓞ Juniors 18h à 19h 18h à 19h 10h30 à 11h30
Ⓞ Séniors 19h30 à 20h30 19h30 à 20h30 11h45 à 12h45

TARIFS JUNIORS

<u>Durée</u>	<u>Avant tx</u>	<u>Tx incluses</u>
3mois.....	95,00.....	109,20\$
6mois.....	175,00.....	201,20\$
12mois.....	340,00.....	385,15\$

TARIFS SÉNIORS

<u>Durée</u>	<u>Avant tx</u>	<u>Tx incluses</u>
3mois.....	120,00.....	138,00\$
6mois.....	205,00.....	226,70\$
12mois.....	380,00.....	436,90\$

COUR D'ESSAI GRATUIT!



Instructeur Audrey Dubois, 4^e Dan
Maître Réjean Aumont, 6^e Dan

BFrégeau

À VOTRE SERVICE DEPUIS 1946

B. FRÉGEAU et Fils inc.
402, rue Saint-Denis
Saint-Alexandre
450 346.3487

DÉSAMIANTAGE
—
DÉCONSTRUCTION
—
DÉMOLITION

Nous avons des équipes spécialisées pour effectuer des travaux tels que **désamiantage, enlèvement de vermiculite, démolition et déconstruction sélective.**

Nous travaillons dans les secteurs résidentiels, institutionnels et commerciaux.



RBQ : 1470-9091-33

BFREGEAU.COM

LE CLUB DE L'ÂGE D'OR

Le Club de l'âge d'or organise une soirée de danse tous les premiers samedis du mois avec Fernand à partir de 19h. Il y aura une pratique de danse, des tirages et un goûter sera servi à la fin de la soirée. Venez vous amuser entre amis, on vous attend en grand nombre. Bienvenue à tous

Date : Samedi 4 novembre 2017 à 19 h 30 au Pavillon des loisirs

ATELIER D'INFORMATION

Accès Autonomie et Le Club de l'âge d'or de St-Alexandre vous invitent à un atelier d'informations sur :

- Les programmes gouvernementaux pour maximiser vos crédits d'impôt
- Les soins et l'aide à domicile

Présenté par Manon Sauvé, présidente et conférencière

Mercredi 25 octobre 2017 de 9h30 à 11h

Pavillon des loisirs, 440 rue Bernard, Saint-Alexandre

Ouvert à tous et c'est gratuit !

Pour permettre de bien planifier la rencontre, il est suggéré de confirmer votre présence au: 438-882-7542 ou 450-358-1029

CARTES DE MEMBRES FADOQ

Prix : 22\$

Contacteur : Lise Rousseau Tél : 450-358-1029.

SALLE À LOUER

Vous avez besoin d'une salle pour vos réceptions?

Adresse : 108, St-Paul

Prix : Membre du Club de l'âge d'or: 100 \$ - Non membre : 125 \$

Info : Richard Bernier au 450-358-5145 Lise Rousseau au 450-358-1029.

LA FABRIQUE EN MARCHÉ

SONT DEVENUES DISCIPLES DU CHRIST PAR LE BAPTÊME

Raphaëlle et Léa, filles de David St-Denis et d'Amélie Corriveau baptisées en l'église St-Sébastien.

ONT ÉTÉ INHUMÉS AU CIMETIÈRE SAINT-ALEXANDRE

Esthel Vigeant de Farnham, 84 ans, veuve de Fernand St-Pierre, soeur de Maryse. **Françoise Laporte**, 81 ans, fille de Napoléon Laporte et de Laurenza Boudreau.

REMERCIEMENT

Nous tenons à remercier M. Robert Bourgeois ainsi que son équipe de bénévoles pour la restauration et l'installation de la croix de chemin du rang Sainte-Marie. MERCI pour ce beau travail !



MADAME GÂTEAU

POULET AU ROMARIN ET CITRON

**1 paquet de 4 poitrines
de poulet**

**4-5 branches de
romarin frais**

2 citrons

**1/2 tasse de bouillon
de poulet**

Q.S. poivre

Mettre les poitrines de poulet dans une mijoteuse et ajouter du poivre au goût;

Dans un chaudron, faire chauffer le bouillon de poulet et le jus de 1 citron;

Couper l'autre citron en tranches minces et l'ajouter avec le romarin au mélange de bouillon, faire frémir 5 minutes;

Verser sur les poitrines de poulet et cuire 3 heures à faible intensité à la mijoteuse.

*****Si vous trouvez que vous n'avez pas assez de bouillon, rien ne vous empêche de doubler la recette*****

GRATUITES pour
les moins de 18 ans

LES PETITES ANNONCES

OFFRE

Logement à louer au 1559, rue St-Gérard, haut 4 1/2 pour plus d'informations me contacter au 450 346-6532.

AFFICHEZ-VOUS !

à partir de 20\$/mois

journalleflambeau@hotmail.com

f
CONCEPTION
GRAPHIQUE

Frédéric Fournier
Infographiste
514 970-8236

Matérialisez vos idées.

Pour tous vos projets, petits ou grands, j'offre un service clé en main débutant par la conception jusqu'à la livraison en passant par la préparation des fichiers, le tout, dans les plus brefs délais.

Pour information
et/ou soumission :
f.CG@bell.net

**Choinière
& Morin**
Inc.

Épandage de fumier liquide et solide
Épandage de chaux

AUSSI DISPONIBLE

- TRANSPORT DE TERRE
- TRANSPORT DE PIERRE
- TRANSPORT DE SABLE

105 St-Charles, St-Alexandre
450 347-7826

ACE QUINCAILLERIE JPJ

477, RUE SAINT-DENIS, SAINT-ALEXANDRE 450-346-5457



De tout pour vous



Joyeuse Action de grâce à tous!



Salon arts, artisanat et gourmandises

L'AFÉAS de Sainte-Brigide présente pour une 23^e année consécutive son Salon des arts, artisanat et gourmandises.

Cette expovente réunit plus de 35 artisans de la région et des environs. Ils vous présenteront diverses œuvres d'art et objets artisanaux uniques, ainsi que des produits du terroir québécois. Nous misons sur la qualité, la variété et l'originalité des produits offerts.

Les visiteurs pourront également participer aux tirages de prix de présence.

Le tout aura lieu le samedi 28 octobre et le dimanche 29 octobre 2017, de 10 h à 16 h au Centre municipal situé au 510, 9^e rang à Sainte-Brigide.

L'entrée est gratuite. **Pour informations : Isabelle Derasp 514 929-2912**



23^{ème} édition

**SALON ARTS
ARTISANAT &
GOURMANDISES**

28 et 29 octobre 2017 de
10 heures à 16 heures
Centre municipal
510, 9^{ème} Rang, Ste-Brigide

Nouveau cours de danse GRATUIT



DÉFIDANSE



L'enseignante Karine Lemay enseigne depuis plus de 10 ans avec les jeunes et poursuit sa mission avec les jeunes éprouvant une déficience intellectuelle légère à modéré. Ce cours touchera divers styles (jazz, danse en ligne, country, funky, etc) et vise le développement des sens, de la musculature, du rythme et de la coordination. Les cours de défidanse sont d'abord et avant tout une activité de loisir encourageant l'autonomie de l'élève. Il permet aussi à l'élève de s'amuser, de s'épanouir et de socialiser; le tout sur de la musique populaire. Des accompagnateurs-bénévoles-danseurs font aussi partie des ateliers de danse.

Pour les enfants de 7 à 14 ans Le mercredi de 17h15 à 18h

Coût: C'est gratuit grâce à nos partenaires de la clinique dentaire Josée Landry et à la pharmacie Familiprix Marie Normandeau

OÙ? Dans les locaux de danse du Studio Youdance 14, Chemin des Patriotes est (Pavillon Yvan Deshamais, derrière l'École Secondaire Marcellin-Champagnat)

Comment s'inscrire ? Sur le site WEB studioyoudance.ca

Vous avez des idées ? Envie de bouger ?

Contactez-nous !

www.facebook.com/AsLoSA



**Savons écologiques
en vrac**

Maintenant aux HALLES DE ST-JEAN



25% d'économie
Boutique mobile
Service personnalisé
Livraison à domicile gratuite

514 974-7009

Alain Gravel • Alaingravel9661@gmail.com



Pas besoin
d'être un
grand détective
pour trouver
un service
impeccable.



 DĒNEIGEMENT
ALEX LAFLEUR

Résidentiel et commercial

Service rapide et courtois 24h/24 • 7jours/7

Garantie de la propreté sur votre pelouse

Possibilité de contrat annuel combiné avec la tonte de pelouse

Estimation gratuite

514 269-6793

alex.lafleur79@gmail.com