



À partir du 20 janvier 2018

Une programmation hiver pour tout le monde !

Détails page 5 à 12

ÉCHO DES LOISIRS
**Retour en images
de l'illumination
du sapin** page 3

ÉCHO DE LA MUNICIPALITÉ
**Conseil municipal
2017-2021**
page 13

LA FABRIQUE EN MARCHÉ
**Le Chic Bazar
vous remercie**
page 19

Sommaire

Écho des loisirs	pages 3 et 12
Écho de la Municipalité	page 13
À la bibliothèque	page 17
Madame Gâteau	page 19
La Fabrique en marche	page 19
Le Club de l'Âge d'or	page 19
Les petites annonces	page 19
Communiqués	page 21

Le Flambeau

C.P. 1023, Saint-Alexandre
La boîte du bureau municipal
450 346-6641 • journalleflambeau@hotmail.com

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**

Tarification

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 janvier

Le mercredi 3 janvier 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.

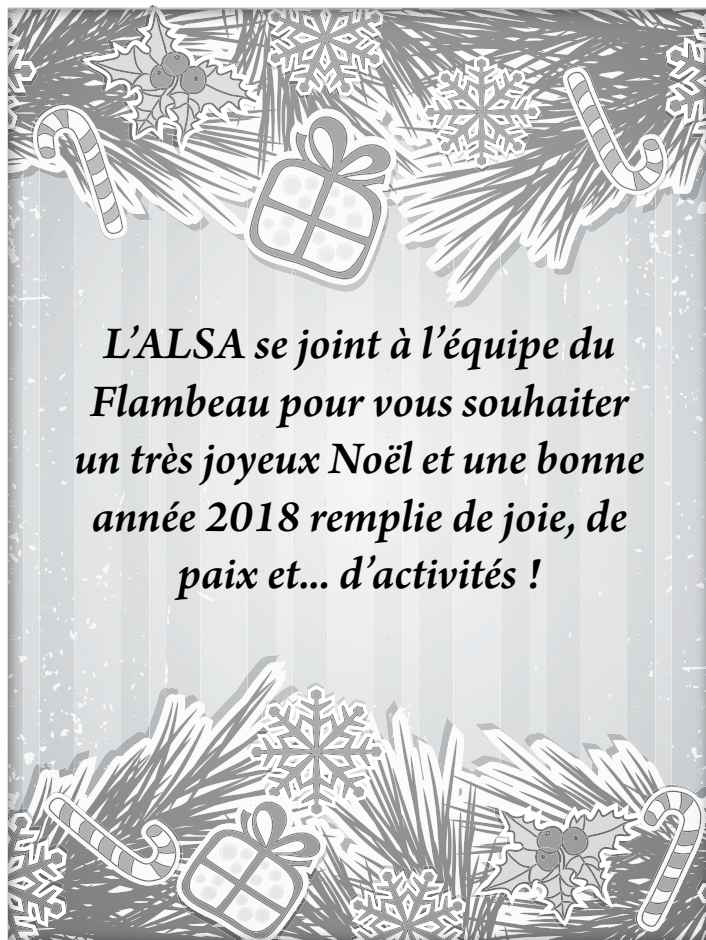
Les textes et publicités déposés après cette date ou qui ne seront pas acquittés de leurs paiements, ne seront pas publiés.

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 15 janvier 2018.

ÉCHO DES LOISIRS | LE COIN DE LA COORDO



*L'ALSA se joint à l'équipe du
Flambeau pour vous souhaiter
un très joyeux Noël et une bonne
année 2018 remplie de joie, de
paix et... d'activités !*

BÉNÉVOLES RECHERCHÉS

L'ALSA est toujours à la recherche de personnes motivées pour l'organisation d'événements spéciaux et pour certaines activités libres.

Impliquez-vous dans votre communauté !

loisirs@saint-alexandre.ca

www.facebook.com/AsLoSA

Des suggestions pour un Coup de chapeau ?

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

journalleflambeau@hotmail.com

ODILE GAUVIN, coordonnatrice
Loisirs, culture et communications
ogauvin@saint-alexandre.ca • 450-346-6641, poste 5

EN RAPPEL

Patinoires et glissade

Pour en savoir plus sur les conditions des équipements hivernaux, un bouton en page d'accueil du site Internet municipal vous mènera directement à la page «Conditions hivernales des équipements». Cette page sera mise à jour quotidiennement aux heures d'ouverture du bureau municipal. Sur place, des lumières de signalisation indiquent si les patinoires sont ouvertes (lumière verte) ou non (lumière rouge). Le chalet des patineurs est chauffé et ouvert selon les heures d'ouverture de la patinoire, le site est sans surveillance. De l'équipement pour jouer au ballon-balai est disponible sur réservation.

Veuillez faire preuve de civisme et respecter l'horaire d'utilisation de la grande patinoire ! Avant votre visite, consultez les règles de sécurité à www.saint-alexandre.ca/terrains-sportifs/

Parc Marie-Jeanne-Frégeau

Prenez note que pour des raisons de sécurité et d'entretien, l'aire de jeu est fermée durant la saison hivernale, car la surface amortissante n'est plus performante en période de gel.

Des activités de loisirs comme je les aime !

Vous appréciez l'activité du sapin de Noël, les soirées cinéma, la cantine sur le terrain des loisirs en période estivale et plein d'autres activités qui se déroulent dans la municipalité ? Ou vous avez des idées, de nouveaux projets, vous souhaitez que ça bouge davantage à Saint-Alexandre ? L'Association des loisirs a besoin de vous !

L'Association des loisirs de Saint-Alexandre est un organisme sans lucratif qui a pour mission d'organiser des activités de loisir pour les Alexandrins de tous âges. Les bénévoles membres du conseil d'administration de l'Association des loisirs de Saint-Alexandre vous invitent à assister à l'assemblée générale annuelle des membres qui aura lieu le vendredi 2 février 2018.

L'assemblée annuelle est l'occasion de faire le bilan des activités de l'année qui vient de se terminer et de présenter celles de l'année qui commence. C'est aussi l'occasion de voir comment vous impliquer dans votre communauté en participant bénévolement à l'organisation et au bon déroulement des activités. Un avis de convocation détaillé vous parviendra par la poste dans les prochains jours. Au plaisir de vous rencontrer à l'assemblée du 2 février !

Espace maman recherche une animatrice

Deux jeunes mamans de Saint-Alexandre ont commencé un projet qui vise la mise en place d'une activité de rencontre pour les jeunes mamans et leurs bébés. Elles sont à la recherche d'une animatrice qui pourrait prendre en charge l'organisation et l'animation d'activités hebdomadaires. L'organisme Chemin d'API accompagnera les personnes impliquées dans le développement du projet. Toutes les personnes intéressées sont invitées à communiquer avec la coordonnatrice des loisirs au 450 346-6641, poste 5.

Activités libres au gymnase de l'école

Les activités feront relâche pour la période des fêtes et seront de retour le 18 janvier pour le Multisports et le 23 janvier pour le badminton.

Merci !

L'Équipe de L'ALSA désire remercier tous ceux et celles qui ont participé à l'illumination du sapin de Noël, édition 2017. Ce fut encore cette année une grande réussite grâce à la participation de la Fabrique et de la Municipalité de Saint-Alexandre. Un merci spécial à M. Pierre Bonneau qui a grandement aidé à l'installation du sapin sur le site du presbytère mais surtout à vous tous qui êtes venus nombreux y accrocher vos décorations.

À l'an prochain !



Crédit photo: Georges Ménard



Crédit photo: Odile Gauvin



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

succursale.04432@bnc.ca

ou

L'équipe agricole

(450) 347-4022

stephane.danre@bnc.ca



TECHNIQUE DE HAUTE PERFORMANCE



DISCIPLINE OLYMPIQUE

TAEKWONDO 2000

489, rue Saint-Denis
Saint-Alexandre d'Iberville
(Québec) JoJ 1So
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 Rejean Aumont, 6^e Dan

ACTIVITÉS HIVERNALES

Hockey libre



Port obligatoire des équipements suivants: casque, protecteur facial et protège-cou.

La grande patinoire est réservée au hockey libre lors des périodes spécifiées à l'horaire.

Le hockey libre familial est une période réservée afin de permettre à tous les membres de la famille, même les plus petits, de pratiquer le hockey.

Patinage libre



En tout temps, la petite patinoire est réservée pour le patinage libre et les débutants souhaitant s'initier au patinage. Des supports pour apprentis sont accessibles dans le chalet des patineurs.

La grande patinoire est réservée au patinage libre lors des périodes spécifiées à l'horaire.

Glissade sur tubes



Horaire du prêt de tubes

Samedi et dimanche, de 10:30 à 16:00
De la fin décembre à mars, en fonction des conditions météorologiques

Quelques règles de sécurité à respecter :

- En dehors des heures de présence du préposé au prêt de tubes, il n'y a pas de surveillance sur le site.
- Il est obligatoire de toujours glisser en présence d'une personne responsable.
- La glissade est interdite aux enfants de moins de 6 ans non accompagnés d'un adulte.
- La supervision des parents est fortement recommandée pour les enfants de moins de 10 ans.
- Le port du casque est fortement recommandé pour les enfants de moins de 6 ans.
- Certains équipements de glisse peuvent être interdits pour des raisons de sécurité.



HORAIRE DE LA GRANDE PATINOIRE

Décembre à mars

LUNDI AU JEUDI	VENDREDI	SAMEDI et CONGÉS SCOLAIRES	DIMANCHE
Plage-horaire réservée pour groupes scolaires et entretien		10:00 à 13:00 Hockey libre	10:00 à 13:00 Hockey libre
		13:00 à 15:00 Patinage libre	13:00 à 15:00 Patinage libre
16:00 à 17:30 Patinage libre	16:00 à 17:30 Patinage libre	15:00 à 16:00 Hockey libre familial	15:00 à 16:00 Hockey libre familial
17:30 à 19:00 Hockey libre	17:30 à 19:00 Hockey libre	16:00 à 18:00 Hockey libre	16:00 à 18:00 Hockey libre
19:00 à 20:00 Patinage libre	19:00 à 20:00 Patinage libre	18:00 à 20:00 Patinage libre	18:00 à 20:00 Patinage libre
20:00 à 21:30 Hockey libre	20:00 à 22:00 Hockey libre	20:00 à 22:00 Hockey libre	20:00 à 21:30 Hockey libre

Formulaire d'inscription

Cours et activités

SVP, remplir une fiche par participant, en lettres moulées.

Identification du PARTICIPANT	
Nom de famille :	Prénom :
Adresse :	App. :
Ville :	Code postal : Tél. :
Courriel*:	Date de naissance (JJ/MM/AAAA) : ____ / ____ / ____
Sexe : ☐ F ☐ M	Notes de santé (au besoin) :
Identification du PAYEUR (si différent du participant)	
Nom de famille :	Prénom :
Adresse :	App. :
Ville :	Code postal : Tél. :
Courriel*:	
No de membre FADOQ Saint-Alexandre :	
No d'assurance sociale, pour l'émission du reçu pour crédit d'impôts (activités pour enfants) :	

*L'inscription du courriel permet de recevoir rapidement des informations de dernière minute (annulation de cours, changement de salle, etc.).

NOM DU COURS OU DE L'ACTIVITÉ Pour les cours ayant plusieurs plage-horaire, svp la spécifier.	COÛT
Montant total de l'inscription :	

J'autorise à ce que des images (photo ou vidéo) soient captées lors des activités et à ce qu'elles puissent être utilisées à des fins promotionnelles. ☐ Oui ☐ Non

En apposant ma signature sur ce formulaire, j'atteste avoir lu et compris la politique d'inscription, disponible dans le document de programmation ou au www.saint-alexandre.ca/loisirs-culture-sports/inscription et j'accepte de m'y conformer.

SIGNATURE du participant / payeur :

Date d'inscription : ____/____/____

MUNICIPALITÉ DE SAINT-ALEXANDRE

453, rue Saint-Denis
Saint-Alexandre (Québec) J0J 1S0
Téléphone : (450) 346-6641
Courriel : info@saint-alexandre.ca

HEURES D'OUVERTURE DU BUREAU MUNICIPAL

Lundi, mardi et mercredi : 9 h à 16 h 30
Jeudi : 9 h à 18 h
Vendredi : 9 h à 12 h
Fermé entre midi et 13 h



PROGRAMMATION LOISIRS & CULTURE HIVER 2018

DÉBUT DES ACTIVITÉS : à partir du 20 JANVIER 2018

INSCRIPTION

Pour vous inscrire, utilisez l'un des deux modes d'inscription :

- En ligne : www.saint-alexandre.ca/inscription. Vous aurez besoin de votre code Sport-Plus et de votre carte de crédit pour le paiement.
- Mode classique avec formulaire papier. Ce formulaire se trouve en page 8 de ce feuillet et des copies sont disponibles au bureau municipal. Il peut également être téléchargé à partir du site Internet municipal.

Pour plus de détails, consultez la page 2.

À moins d'avis contraire, la date limite d'inscription est fixée à une semaine avant la première séance de l'activité.

Pour consulter la programmation en ligne, visitez :

- ⇒ Site Internet municipal : www.saint-alexandre.ca/cours-et-activites
- ⇒ Portail « Je clique loisir en Montérégie » : jecliqueloisirenmonteregie.com

MUNICIPALITÉ DE SAINT-ALEXANDRE

453, rue Saint-Denis
Saint-Alexandre QC J0J 1S0



450 346-6641
loisirs@saint-alexandre.ca

HEURES D'OUVERTURE



Fermé entre midi et 13 h à tous les jours
Lundi, mardi et mercredi : 9 h à 16 h 30
Jeudi : 9 h à 18 h
Vendredi : 9 h à midi

ADRESSE DES PLATEAUX

Club de l'âge d'or	108, rue Saint-Paul
Gymnase de l'école	501, rue Saint-Denis
Terrains sportifs	440, rue Bernard
Pavillon des loisirs	440, rue Bernard

SURVEILLEZ ÉGALEMENT LA

PROGRAMMATION DES ORGANISMES :

Association de hockey mineur de Bedford
Association des loisirs de Saint-Alexandre (ALSA)
Chic bazar alexandrin
Club de l'âge d'or de Saint-Alexandre
Club de patinage artistique de Bedford
Club de soccer juvénile du Richelieu (CSJR)
Club de tir Josée

Politique d'inscription

www.saint-alexandre.ca/loisirs-culture-sports/inscription/

EN LIGNE

Pour procéder à une inscription en ligne, vous devez obligatoirement avoir une adresse courriel valide.

1. Si un membre de votre famille a été inscrit à une activité de loisirs proposée par la Municipalité de Saint-Alexandre depuis 2011, vous devez obtenir votre code d'accès Sport-Plus **avant** de vous inscrire en ligne. Veuillez communiquer avec le bureau municipal au 450 346-6641, poste 1343.
2. Rendez vous sur le site Internet municipal à l'adresse ci-haut mentionnée et cliquez sur l'hyperlien Sport-Plus.
3. À l'aide de votre code, ouvrez une session dans le logiciel Sport-Plus.
4. Suivez les instructions pour compléter l'inscription en ligne.
5. Payez par carte de crédit.



MODE CLASSIQUE

Complétez le formulaire d'inscription joint à cette programmation. Le formulaire peut aussi être téléchargé et imprimé à partir du site Internet municipal à l'adresse ci-haut mentionnée. Des exemplaires imprimés sont disponibles au bureau municipal.

1. Sur les heures d'ouverture du bureau municipal, présentez-vous à la réception pour déposer le formulaire d'inscription et procéder au paiement. Les modes de paiement acceptés sont : argent comptant, chèque, carte de débit et carte de crédit.
2. En dehors des heures d'ouverture du bureau municipal, déposez l'inscription complète (formulaire complété et signé, paiement par chèque seulement) dans la chute à lettres du bureau municipal.

Le chèque doit être libellé au nom de la Municipalité de Saint-Alexandre et daté du jour de l'inscription.

L'inscription est payable en un seul versement.



DATE LIMITE

Pour être confirmé, chaque cours doit atteindre un minimum d'inscriptions avant la date limite.

À moins d'avis contraire, la date limite d'inscription est fixée à une semaine avant la date de début de l'activité.

INSCRIPTION TARDIVE

Une inscription déposée après la date limite doit se faire en personne sur les heures d'ouverture du bureau municipal seulement. Des frais administratifs de 10,00\$ sont appliqués.

REMBOURSEMENT

Aucun remboursement après la date limite d'inscription, sauf sur présentation d'une preuve médicale au nom du participant, attestant qu'il ne peut poursuivre la session de cours. Des frais administratifs de 10,00\$ sont déduits du remboursement. Le participant sera remboursé au prorata des séances restantes en date de la demande.

TENUE DES SÉANCES

Il n'y a aucun rappel avant la tenue de la première séance. Un suivi téléphonique ou courriel sera fait uniquement en cas d'annulation ou de modification au cours.

Une séance annulée en cours de session pour des raisons hors de contrôle (absence du professeur, intempéries, etc.) sera reprise à la fin de la session ou à la convenance de l'animateur.

La Municipalité se réserve le droit de modifier la programmation sans préavis si des conditions lui obligent.

En cas de modification d'horaire ou d'annulation de cours par la Municipalité, pour le reste de la session, les participants sont remboursés au prorata des séances restantes ou obtiennent un crédit applicable sur une inscription à une session ultérieure.

PROGRAMMATION HIVER 2018 - JEUNESSE

Les deux cours suivants seront offerts à la session du printemps en avril, en partenariat avec la Municipalité de Sainte-Anne-de-Sabrevois. Afin d'aider à constituer les groupes, les personnes intéressées peuvent contacter la coordonnatrice des loisirs au 450 346-6641, poste 5 pour réserver leur place. Une inscription complète sera nécessaire en temps et lieu.

Prêt à rester seul !

Ce cours permet aux jeunes d'apprendre des techniques de base en secourisme et d'acquérir les compétences nécessaires pour assurer leur sécurité à tout moment où ils ne sont pas sous la supervision directe d'un parent, d'un tuteur ou d'un adulte en qui ils ont confiance, qu'ils soient à la maison ou dans leur collectivité. Ce cours s'adresse aux jeunes de 9 à 11 ans.

Gardiens avertis

Ce cours permet aux jeunes d'acquérir les techniques de base en secourisme et les compétences nécessaires pour prendre soin d'enfants plus jeunes qu'eux. Les participants apprennent à s'occuper d'enfants appartenant à divers groupes d'âge, à prévenir les urgences et à intervenir en cas de besoin. Le cours offre également aux jeunes les outils nécessaires pour faire valoir leurs services de gardiennes et de gardiens d'enfants auprès de familles potentiellement intéressées. Ce cours s'adresse aux jeunes de 11 à 15 ans.

Danse funky - hip hop

Durant ce cours d'initiation à la danse, l'enfant expérimentera les styles funky et hip-hop et apprendra des chorégraphies tout en s'amusant. Les élèves participeront au spectacle du Studio K-danse à Saint-Jean-sur-Richelieu, le 26 mai 2018. Port recommandé de vêtements confortables et espadrilles. Prévoir des frais de 25\$ pour le costume (spectacle).

L'animateur se réserve le droit de modifier les groupes en fonction des inscriptions et aptitudes des participants.

Pour une meilleure participation des enfants, les parents ne sont pas admis dans la salle durant les cours.



CLIENTÈLE	Groupe A : 4 à 6 ans Groupe B : 7 à 12 ans
JOUR	Jeudi
HEURE	Groupe A : 18:00 à 18:45 Groupe B : 18:45 à 19:45
DÉBUT	25 janvier
NOMBRE DE SÉANCES	16
PLATEAU	Pavillon des loisirs
TARIF RÉGULIER	124,00 \$
ANIMATEUR	Koralie Poirier, professeure du Studio K-danse

Améliorer la concentration par la réflexologie

Conférence au cours de laquelle les enfants apprendront des exercices à pratiquer avec la réflexologie pour améliorer la concentration, la confiance en soi, diminuer le stress, etc.

La conférence s'adresse aux enfants et à leurs parents. Chaque parent ne peut accompagner qu'un seul enfant. Un jeune âgé entre 13 et 17 ans peut venir sans accompagnement.

Minimum 10, maximum 12 enfants



CLIENTÈLE	Duo parent-enfant (6 à 17 ans)
JOUR	Samedi
HEURE	10:00 à 11:00
DÉBUT	20 janvier
NOMBRE DE SÉANCE	1
PLATEAU	Pavillon des loisirs
TARIF RÉGULIER	11,50 \$ par enfant, gratuit pour le parent accompagnateur
ANIMATEUR	Sonia Aubut, réflexologue

PROGRAMMATION HIVER 2018 - NOUVEAUTÉS

Crochet

Atelier d'initiation permettant d'approprier les bases de la technique du crochet : mailles à l'endroit et à l'envers, bride et demi-bride, la lecture de patron. Le premier projet est une lavette à vaisselle, les projets suivants sont à déterminer.

Le participant doit fournir son matériel de base : crochet grosseur 5mm et 1 balle 100% coton (la marque Bernat est recommandée).

Minimum 6, maximum 12 participants



CLIENTÈLE	12 ans et plus
JOUR	Samedi
HEURE	9:00 à 11:00
DÉBUT	27 janvier
NOMBRE DE SÉANCES	3
PLATEAU	Salle 2e étage Pavillon des loisirs
TARIF RÉGULIER	19,50 \$
ANIMATEUR	Hélène Boucher, présidente du Cercle des fermières Bedford

Maquillage de fantasiaie

Atelier permettant de développer les habiletés nécessaires pour maquiller les visiteurs lors de fêtes d'enfants, fêtes populaires, événements spéciaux ou simplement pour s'amuser. Idéal pour les jeunes souhaitant offrir leurs services durant les activités estivales !

Le participant doit être accompagné de son modèle à toutes les séances.

Les frais de matériel de base sont inclus dans le tarif d'inscription.

Minimum 6, maximum 8 participants



CLIENTÈLE	12 ans et plus
JOUR	Samedi
HEURE	13:00 à 15:00
DÉBUT	17 février
NOMBRE DE SÉANCES	3
PLATEAU	Salle 2e étage Pavillon des loisirs
TARIF RÉGULIER	104,20 \$
ANIMATEUR	Karine Létourneau

Terrarium

Prenez un moment pour vous ressourcer, les mains dans la terre ! Apprenez la méthode de fabrication et d'entretien d'un terrarium. Vous repartirez avec votre création et vous aurez aussi un sentiment de légèreté parce que vous aurez pris du temps pour vous !

Tout le matériel est inclus dans le tarif d'inscription : vase (choix de 2 modèles), terreau, pierres, roches, plantes, pinceau...

Minimum 6, maximum 12 participants



CLIENTÈLE	12 ans et plus
JOUR	Mercredi
HEURE	19:30 à 21:00
DÉBUT	21 mars
NOMBRE DE SÉANCES	1
PLATEAU	Pavillon des loisirs
TARIF RÉGULIER	52,00 \$
ANIMATEUR	Mélanie Moreau, styliste florale

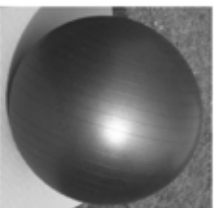
PROGRAMMATION HIVER 2018

Cardio-ballon

Facile d'utilisation et amusant, le "ballon suisse" permet de réaliser des exercices particulièrement bénéfiques pour le corps, adaptés aux débutants comme aux experts.

Le participant doit fournir son ballon.

Minimum 6, maximum 12 participants



CLIENTÈLE	16 ans et plus
JOUR	Lundi
HEURE	19:00 à 20:00
DÉBUT	22 janvier
NOMBRE DE SÉANCES	12
PLATEAU	Pavillon des loisirs
TARIF RÉGULIER	78,00 \$
ANIMATEUR	Claudette Brault

Danse country

Dans une ambiance agréable et une atmosphère détendue, apprenez tout en vous amusant quelques-unes des plus belles danses de ligne et de partenaire sur des airs de musique country américain.

Minimum 10 participants par niveau



CLIENTÈLE	10 ans et plus Un jeune âgé entre 10 et 15 ans doit être accompagné par un adulte.
JOUR	Dimanche
HEURE	Débutant : 13:00 à 14:15 Intermédiaire : 14:15 à 15:30
DÉBUT	4 février
NOMBRE DE SÉANCES	10
PLATEAU	Pavillon des loisirs
TARIF RÉGULIER	100,00 \$
ANIMATEUR	André Duchesneau

Entraînement plein air

Entraînement par intervalles ou par circuits utilisant principalement la charge du corps comme outil de musculation et la distance que permettent les grands espaces verts pour améliorer rapidement votre endurance fondamentale. Cet entraînement s'adresse à tous, peu importe la condition physique.

Prévoir des vêtements adaptés aux conditions météorologiques

Le participant doit fournir son tapis, sa lampe frontale et son élastique (disponible auprès de l'animateur).

Minimum 6 participants



CLIENTÈLE	16 ans et plus
JOUR	Mardi
HEURE	19:00 à 20:00
DÉBUT	23 janvier
NOMBRE DE SÉANCES	12
PLATEAU	Terrains sportifs
TARIF RÉGULIER	165,00 \$
ANIMATEUR	La Meute plein air

PROGRAMMATION HIVER 2018

Mise en forme

Cours visant l'amélioration de la santé cardiovasculaire et le développement d'un bon tonus musculaire. La condition physique générale des participants s'améliore grâce à l'alternance et la variété des exercices.

Minimum 6 participants

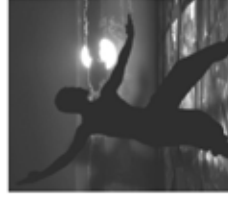


CLIENTÈLE	16 ans et plus
JOUR	Mercredi
HEURE	19:00 à 20:00
DÉBUT	24 janvier
NOMBRE DE SÉANCES	12
PLATEAU	Gymnase
TARIF RÉGULIER	78,00 \$
ANIMATEUR	Claudette Brault

Tai Chi Chuan

Le Tai Chi Chuan est une façon fluide et confiante d'être dans son corps. Au travers d'un entraînement tout en douceur et adapté à tous les niveaux, il développe l'harmonie et équilibre les forces naturelles.

Minimum 4 participants



CLIENTÈLE	16 ans et plus
JOUR	Mercredi
HEURE	18:00 à 19:00
DÉBUT	24 janvier
NOMBRE DE SÉANCES	12
PLATEAU	Pavillon des loisirs
TARIF RÉGULIER	85,00 \$
ANIMATEUR	Roger Lagacé

Yoga

Les cours sont principalement axés sur la correction posturale pour vous aider à retrouver l'aplomb, ce qui améliorera grandement votre posture, diminuera vos douleurs musculaires et articulaires et bien davantage! Chaque séance propose des exercices de respiration (pranayama) et un moment de méditation.

Le participant doit fournir son tapis.

Minimum 6, maximum 10 participants



CLIENTÈLE	16 ans et plus Niveaux débutant et intermédiaire
JOUR	Mardi
HEURE	19:00 à 20:15
DÉBUT	23 janvier
NOMBRE DE SÉANCES	12
PLATEAU	Pavillon des loisirs
TARIF RÉGULIER	162,00 \$
ANIMATEUR	Krystel Proulx

**Sur présentation de leur carte de membre valide,
les membres du Club de l'âge d'or de Saint-Alexandre
bénéficient d'un rabais de 5\$ sur leur inscription à certains cours.**

Conseil municipal 2017-2021

À la suite des élections de novembre dernier, le conseil municipal élu pour les quatre prochaines années est composé des membres suivants :

Maire

Luc Mercier

Conseiller poste #1

Yves Barrette

Conseiller poste #2

Stéphane Vézina

Conseiller poste #3

Bernard Rousselle

Conseiller poste #4

Florent Raymond

Conseiller poste #5

Catherine Cardinal

Conseiller poste #6

Jean-François Berthiaume

Les citoyens sont invités à assister aux séances publiques du conseil municipal. Le calendrier des séances pour l'année 2018 peut être consulté sur le site Internet municipal au www.saint-alexandre.ca.

Sauf exception, la séance ordinaire du conseil se tiendra le premier lundi du mois. La prochaine séance aura lieu le lundi 8 janvier à 20 h à la salle du conseil située au 453, rue Saint-Denis.

Horaire du bureau municipal durant le temps des Fêtes

Le bureau municipal sera fermé du 21 décembre à midi jusqu'au mardi 2 janvier 2018 inclusivement, il sera ouvert le mercredi 3 janvier 2018 selon les heures d'ouverture régulière.

Horaire des Fêtes au CERH

L'équipe du Centre d'entraide régional d'Henryville souhaite informer les usagers de l'horaire des Fêtes pour ses différents services. La distribution des paniers de Noël s'effectuera le 22 décembre 2017. Les bénévoles sont les bienvenus pour la distribution ! La popote roulante cessera ses activités du 24 décembre 2017 au 14 janvier 2018 et sera de retour le 16 janvier 2018. Le comptoir familial sera fermé du 1^{er}

décembre 2017 au 3 janvier 2018. Il sera ouvert à partir du jeudi 4 janvier 2018. Soyez avisé que le comptoir familial ne prend plus de meuble à cause d'un manque d'espace. Le bureau du CERH sera fermé les 25 et 26 décembre 2017, il sera ouvert le 4 janvier 2018.

Paniers Fruigumes

Le Centre d'entraide régional d'Henryville vous offre l'opportunité d'acheter un beau panier de fruits et légumes frais toutes les deux semaines, le vendredi, au coût de 12\$ le moyen panier et de 20\$ le gros panier. Pour information ou inscription : 450 299-1117

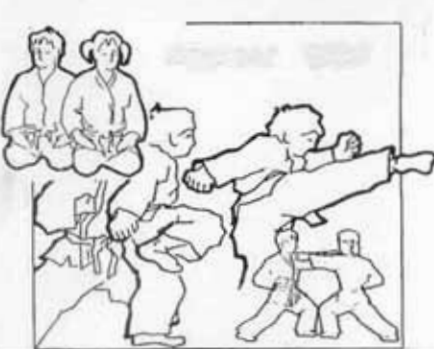
Merci pour votre générosité !

Les Alexandrins ont fait preuve

d'une grande générosité dans les dernières semaines. La guignolée du 2 décembre a permis d'amasser 2200\$ en dons et plusieurs livraisons ont été faites au Centre d'entraide régional d'Henryville, la première remplissant à pleine capacité de denrées la remorque de 27 pieds de longueur. La quantité totale de denrées amassée cette année représente une augmentation de 33% par rapport aux années précédentes. La période des Fêtes sera ainsi plus réjouissante pour les gens dans le besoin. Merci aux bénévoles et aux membres du Service de sécurité incendie !

La générosité des donateurs et des bénévoles de la collecte de sang du 13 décembre permettra de sauver plusieurs vies. Merci beaucoup !

Tous les membres du conseil et du personnel de la Municipalité de Saint-Alexandre vous souhaitent un merveilleux temps des Fêtes. Que cette période de réjouissances soit remplie de bonheur. Joie et prospérité pour la prochaine année !





松涛館空手道

KARATE TRADITIONEL

COURS DE KARATÉ

SHOTOKAN INTERNATIONAL

ST-ALEXANDRE

- Mise en forme - cardio - stretching
- Auto-défense
- Kata
- Kumité
- Kobudo (armes traditionnelles japonaises)
- Cours dynamique adapté selon vos besoins personnels
- Bon pour tous les âges hommes - femmes - enfants

MEMBRE
INDUSTRIELLE ALLIANCE
ASSURANCE ET SERVICES FINANCIERS INC.

SENSEI ROGER LAGACÉ
CHEF INSTRUCTEUR QUÉBEC

MEMBRE
Shotokan Karate-Do
International Federation
Yudansha-Kai

Diplômé du Japon 5^e dan (Godan),
instructeur pour le Québec depuis 27 ans

Certificat programme national des entraîneurs
45 ans d'expérience en arts martiaux

VENEZ ME RENCONTRER
JOIGNEZ-VOUS À UNE ÉQUIPE DYNAMIQUE

www.skif-qc.com
INFO: 450-372-4741

HORAIRE
SAMEDI MATIN

ENFANTS
De 9h00 à 10h00
6 à 13 ans.....\$65.00

Bienvenue aux parents pour participer !

ADULTES
De 10h00 à 11h00.....\$85.00

nouveaux membres
\$16.00 annuelle à S.K.I.

Session de 3 mois

INSCRIPTIONS
SAMEDI LE 13 JANVIER

de 10h00 à 11h00
École de St-Alexandre
DÉBUT LE 20 JANVIER

CHRONIQUE SANTÉ PHARMACEUTIQUE

Bonjour chers alexandrins et chères alexandrines, 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, avec l'hiver qui sonne et cogne à nos portes, nous allons discuter du virus de la grippe.

Les virus terminent à l'automne leur camp d'entraînement. La sortie des nouvelles versions sont prêtes. Ils ont passé l'été au gym et au zumba à pratiquer leurs meilleures feintes afin de, à coup de mutations génétiques, mieux déjouer notre système immunitaire.

Avant d'aller plus loin, commençons pas différencier les symptômes du rhume et de la grippe.

Symptômes	Grippe	Rhume
Fièvre	✓	Rare
Toux	✓ Début soudain	✓ Légère
Maux de tête	✓ Intenses	Rares
Douleurs et courbatures	✓ Intenses	Rares
Fatigue	✓ Intense	✓ Légère
Nausées et vomissements	Parfois, surtout chez les enfants	Rares
Congestion ou écoulement nasal	Rares	✓
Éternuements	Rares	✓
Mal de gorge	✓	✓

CONTAGION DE LA GRIPPE

Une personne peut être contagieuse 24 heures avant d'avoir des symptômes et jusqu'à 14 jours après le début de l'épisode.

La grippe se transmet facilement:

- ✓ Par les gouttelettes lorsqu'on tousse ou éternue
- ✓ Par contact avec la salive (exemple: par un bisou)
- ✓ En portant la main à son nez ou sa bouche après un contact avec une surface infectée.

Le virus peut survivre 5 minutes sur la peau et jusqu'à 2 jours sur un objet. On tente donc de tousser dans le creux de son épaule, de se laver les mains fréquemment et si possible, de porter un masque médical. Un masque de gardien de but ou un masque de carnaval ne préviendront pas la contagion. Fait intéressant, les virus ont moins de chances de se transmettre dans un atmosphère chaud et humide; l'air froid et sec est l'ami de la grippe. Voilà qui pourrait peut-être relancer certains débats sur le contrôle du chauffage et de la température dans les foyers de Saint-Alexandre?

Chez une personne vulnérable, la grippe peut se compliquer en pneumonie, en otite ou en sinusite.

De plus, la fièvre cause une déshydratation qui peut être dangereuse surtout chez certaines personnes déjà au prise avec d'autres problèmes de santé. Plusieurs milliers d'hospitalisations et de décès sont chaque année malheureusement causés par la grippe.

On peut s'attendre à guérir de la grippe en 7 jours, avec du repos, de l'hydratation et au besoin du Tylenol ou du Advil pour se soulager.

Par précaution, vous devriez consulter un médecin dans les situations suivantes:

- ✓ Douleurs ou difficultés à respirer, lèvres bleues
- ✓ Fièvre depuis 5 jours ou plus (chez l'adulte) ou 2 jours ou plus (chez l'enfant de plus de 3 mois)
- ✓ Pas de signes d'amélioration après 7 jours
- ✓ Somnolence, faiblesse, confusion, désorientation
- ✓ Convulsions
- ✓ Absence d'urine depuis 12 heures ou plus

VACCIN

Nos amis les hommes des cavernes avaient déjà commencé à songer à la prévention de la maladie. C'est ainsi qu'on peut mettre du pus provenant d'une personne malade dans le nez des gens en santé. Avant de procéder de la sorte à la maison, vous serez heureux d'apprendre ce qui s'est passé en 1881. Alors que Pablo Picasso vient au monde et que Victoria est la reine d'Angleterre, Louis Pasteur « fait son cool » et invente le vaccin ! Bien que le taux d'efficacité varie d'une année à l'autre, le vaccin contre la grippe demeure en tout temps la meilleure façon de prévenir une infection (à l'exception de passer l'hiver seul dans une bulle de verre). Le vaccin pour la grippe est un vaccin inactivé (mort) et non un vaccin atténué (affaibli). Suite à l'activation du système immunitaire provoquée par un vaccin mort, nous pouvons parfois ressentir de légers symptômes pseudo-grippaux (maux de tête, courbatures, fièvre légère) mais il est impossible « d'attraper » la grippe par le vaccin.

Le vaccin est particulièrement recommandé chez les personnes à risque de complications de la grippe :

- ✓ Enfant de moins de 5 ans
- ✓ Femmes enceintes ou qui viennent d'accoucher
- ✓ Patients avec maladies chroniques (ex: problèmes pulmonaires ou cardiaques, diabète, etc.)
- ✓ Personnes âgées de 65 ans ou plus

Que ce soit au CLSC, sur votre lieu de travail, chez le médecin ou auprès de votre pharmacie favorite, le vaccin est disponible chaque année à partir du 1^{er} novembre.

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 ! Si votre ado met constamment le chauffage dans sa chambre à 30 degrés celsius, nous ne pourrons pas faire grand chose pour vous mais pour vous conseiller sur le traitement du rhume ou de la grippe ça nous fera grand plaisir !

**Joyeux temps des fêtes
et prudence à tous avec les bisous !**



*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





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



Agence immobilière



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



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



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

ROMANS

13e malédiction	Patterson, James et al
Abattre la bête	Goudreault, David
Affaires privées	Laberge, Marie
Appel du néant, L'	Chattam, Maxime
Après la chute	Lehane, Dennis
Avant le labyrinthe : La braise	Dashner, James
Avec un grand A	Bertrand, Janette
Bête à sa mère, La	Goudreault, David
Bête et sa cage, La	Goudreault, David
Ce qui restera	Mavrikakis, Catherine
Chevaliers d'Antarès, Les. 8 : Porteurs d'espoir	Robillard, Anne
Chez Gigi, t. 2	Laberge, Rosette
Commandant en chef, t. 1	Clancy, Tom
Commandant en chef, t. 2	Clancy, Tom
Deux balles, un sourire	Pelletier, Jean-Jacques
Devika, 1 : le pouvoir du glacier	Beaupré, Isabelle
Eva Braun, t. 2 : Une cage dorée	Charland, Jean-Pierre
Everything, everything : Le plus grand risque dans la vie	Yoon, Nicola
Heure mauve, L'	Ouimet, Michèle
Il y aura des morts	Senecal, Patrick
Ma mère avait raison	Jardin, Alexandre
Me voici	Foer, Jonathan Safran
Ménage à quatre	Fisher, Marc
Paroissiens de Champs-de-Grâce, Les. 1 : Le temps des...	Auger-Richard, Carole
Peintre d'aquarelles, Le	Tremblay, Michel
Questions de caractères	Hanks, Tom
Repentirs, Les	Séguin, Marc
Saisons de l'espérance, Les. 1 : L'innocence	Gougeon, Richard
Servante écarlate, La	Atwood, Margaret
Sorcière, La	Lackberg, Camilla
Toi aussi, mon fils	Pedneault, Jonathan
Tout homme est une nuit	Salvayre, Lydie
Une simple histoire d'amour, 3 : Les rafales	Tremblay-d'Essiambre, L.
Yeux de Sophie, Les	Moyes, Jojo

DOCUMENTAIRES

365 rendez-vous avec Marcia qui, tous les jours...	Pilote, Marcia
Claude Legault : Improvisations libres	Cayouette, Pierre
Claudette Dion : La sœur de...	Girard, Jean-Yves
Insoutenable légèreté de mourir, L'	Gauthier, France
Mon voyage en Amérique	Yaroshevskaya, Kim
Petit Roberge : un petit peu illustré, Le	Roberge, Jonathan
Secret des Vietnamiennes, Le	Thuy, Kim

Joyeux Noël et bonne et heureuse année !

Prenez note que la bibliothèque sera fermée les 23, 27 et 30 décembre 2017 ainsi que le 3 janvier 2018. Nous rouvrirons dès le 6 janvier 2018 selon l'horaire habituel !

Merci à tous ceux et celles qui ont utilisé nos services cette année. Vos suggestions et commentaires sont toujours les bienvenus !

Toute l'équipe des bénévoles de la bibliothèque, soit Audrey-Ann, Christiane, Denise, Émilie, Mathieu, Monique, Réjane, Rita et Simon se joignent à moi pour vous souhaiter « Joie, bonheur, paix et de bonnes lectures tout au long de l'année 2018 ! »

Entre-temps, passez de belles Fêtes !

Ménage à quatre : roman du mariage ¹

MARC FISHER



Elle est psychiatre, il est éditeur. Ils ne sont libres ni l'un ni l'autre, et n'ont jamais cru aux vertus de l'infidélité. À l'aéroport, en partance pour Venise, leur vie bascule. Comme le leur avait annoncé, par un hasard incroyable, la même diseuse de bonne aventure !

Dans la plus belle suite du Danieli, malgré les hésitations, la culpabilité, trop follement attirés l'un par l'autre, ils deviennent amants - et le redeviennent trois fois par jour, trois fois par nuit, pendant trois jours, pendant trois nuits.

Mais Venise, dont ils sont les touristes éblouis, n'est-elle pas la cité des amoureux - et de tous les épuisements à deux ?

Leur histoire n'est-elle qu'une banale affaire de sexe, une simple diversion pour contrer l'ennui de leur vie conjugale ? Ou alors est-ce le grand amour arrivé tardivement dans leur vie ? Comment finira leur liaison, qui tout à la fois les comble et les tue de remords ? Par un meurtre, un suicide, une séparation, un mariage ?

Roman sulfureux truffé de scènes torrides que seul le romantisme extrême des personnages peut excuser, Ménage à quatre est aussi une réflexion moderne sur les grandeurs et les misères de la vie à deux. Ou à quatre.

Romancier prolifique, conférencier, scénariste, Marc Fisher se passionne pour l'écriture sous toutes ses formes. Ses romans ont été traduits en plus de trente langues. Sa série Le Millionnaire remporte un très grand succès, avec plus de deux millions d'exemplaires vendus à travers le monde.

¹Quatrième de couverture

BANDES DESSINÉES ADO/ADULTES ET OUVRAGES JEUNESSE

Xavier Dolan (Raconte-moi, 25)	Delisle-Crevier, Patrick
Princesse qui voulait devenir générale	Bienvenu, Sophie
Vie compliquée de Léa Olivier, La. 10: Léopard potelé	Girard-Audet, Catherine

RÉJEAN MESSIER, Responsable de la bibliothèque
biblio@saint-alexandre.ca • <http://regard.csdhr.qc.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
Téléc.: (450) 347-8922 - Courriel: info@ad-tech.ca

MAINTENANT DISPONIBLE
ACHETEZ EN LIGNE ET RAMASSEZ EN
MAGASIN



Quincaillerie J.P.J.
477 St-Denis St-Alexandre
450-346-5457

LA FABRIQUE EN MARCHÉ

SONT DEVENUS DISCIPLES DU CHRIST PAR LE BAPTÊME

Léo fils d'Alexandre Yelle et de Mélissa Trudel-Poirier

CHIC BAZAR ALEXANDRIN VOUS REMERCIE POUR L'ANNÉE 2017

Encore une fois, le Chic Bazar a été une réussite et nous pouvons en être fiers. Comme vous le savez tous les fonds recueillis iront directement à l'entretien des bâtiments du patrimoine religieux.

Depuis 16 années consécutives, les bénévoles sont au poste, travaillant à l'intérieur et à l'extérieur sans relâche. Merci aux commanditaires qui nous supportent et nous épaulent dans nos démarches. Je vous les présente, Traimex qui nous offre différents articles de décoration, Quincaillerie ACE pour le beau coffre d'outils, Denis Frégeau qui a fabriqué exclusivement pour le Bazar un beau grand coffret de bois, les Petits Délices qui nous offrent tout ce qu'il faut pour cuisiner de délicieuses frites. Merci aux serres Sainte-Anne pour les deux beaux bouquets de fleurs de Noël, à André Lusier pour la fabrication d'une belle chaise de bois et d'osier, à Familiprix pour le super beau bracelet et le Chic Bazar qui vous offre différents articles du temps des fêtes. À vous tous mille fois merci. Aux personnes qui nous gâtent avec toute la nourriture que nous recevons en grande quantité, à celles qui travaillent avec classe à préparer notre si beau Chic Bazar Alexandrin, aux gens qui font don d'articles de tous genres, année après année, pour nous soutenir : il n'y a pas de mot assez grand pour vous remercier. Et finalement vous, chers visiteurs, toujours aussi fidèles à venir faire des achats pour nous encourager, merci et encore une fois merci.

Comme nous avons toujours un très beau tirage, voici les noms des gagnants : Ginette Laroche, Juliette Bonhomme, Diane Jean, Mireille Tessier, Line Richer, Monique Marcil, Lise Daudelin, Catherine Cardinal, Luc Mercier, Shirley Leblanc, Michelle Leduc, Marie Soleil Neveu, Roxanne Leblanc, Claudette et Luc Patenaude, Marie-Anne Mercier, Michèle Mercier, Mélissa Mercier, Monique Duval et Christian Mercier. Félicitations à vous tous!

On se revoit l'an prochain les 14 et 15 avril et les 11 et 12 novembre 2018. Comme on dit, ce n'est qu'un au revoir.

De toute l'équipe du Chic Bazar.

HORAIRE DE NOËL À SAINT-ALEXANDRE

24 décembre : mini-concert à 20 h et messe de la veille de Noël à 20 h 30.

31 décembre : Grand Rassemblement de l'Unité pastorale, messe à 10 h.

NOS MEILLEURS VŒUX

À l'occasion du temps des fêtes, rien n'est plus agréable que de festoyer avec ceux qu'on aime. Beaucoup de bonheur, de douceur et de sérénité pour la nouvelle année. **Joyeux Noël et bonne année 2018.**

Conseil de Fabrique Saint-Alexandre.

GRATUITES pour
les moins de 18 ans

LES PETITES ANNONCES

OFFRE

Je m'appelle Florence et je suis en P.E.I 2. J'ai un intérêt pour garder les enfants et les aider à faire leurs devoirs et leçons. Vous pouvez me joindre au : 450-348-5163 ou à l'adresse courriel : happylelapinrigolo@gmail.com

Rosaire est disponible pour garder vos chiens et les promener. Il adore les animaux et en prendre soin. Pour plus d'informations veuillez communiquer avec lui au 450 210-1722

DEMANDE

On recherche une personne pour pelleter des entrées, si vous êtes intéresser appelez au 450 347-7010

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 6 janvier 2017 à 19 h 30 au Pavillon des loisirs

CAFÉ JASETTE

Le Club de l'âge d'Or ouvre maintenant ses portes à tous les mardis après-midi, dès 13 h 30. Les membres vous invitent à venir jouer aux cartes, tricoter, placoter... ou juste passer du temps libre avec d'autres personnes. Pour les gourmands, on prépare de bons biscuits!

Bienvenue à tous.

**Pour plus d'informations: Lise Rousseau, présidente 450-358-1029
Gonnie Jetten, secrétaire 450-347-0174**

CARTES DE MEMBRES FADOQ

Prix : 22\$

Contacter : 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 : Lise Rousseau au 450 358-1029 / Gonnie Jetten au 450 347-0174

COUP DE CHAPEAU!!

Le 29 novembre 2017 deux personnes de Saint-Alexandre ont reçu une médaille du Sénat pour leur travail de bénévolat qui a fait une différence à Saint-Alexandre. Ces deux personnes sont : Mme Ghislaine Guillemette et M. Martin Galipeau. Félicitations et merci mille fois pour tous ce que vous avez fait.

Joyeuses Fêtes à tous !

L'Équipe du club de l'Âge d'Or St-Alexandre



MADAME GÂTEAU

GELÉE DE PORTO

Donne 12 pots
de 125 ml.

**1 tasse de jus
de canneberges**

**3 1/2 tasses
de sucre**

**1 tasse de porto
(blanc ou rouge)**

**1 sachet de
pectine certo liquide**

Dans un chaudron mélanger le jus et le sucre, porter à ébullition pendant 3 minutes ne pas brasser;

Retirer du feu, ajouter le porto et remettre sur le feu et amener à ébullition pendant 1 minute, ne pas brasser;

Retirer du feu et ajouter le certo en brassant sans arrêt et remettre sur le feu pour une minute de plus pas plus longtemps;

Verser dans des pots stérilisés.

Vous pouvez le servir avec du pain, fromage et bien plus encore....

AFFICHEZ-VOUS !

à partir de 20\$/mois

journalleflambeau@hotmail.com

ADVANCED
ENVIROSEPTIC
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.

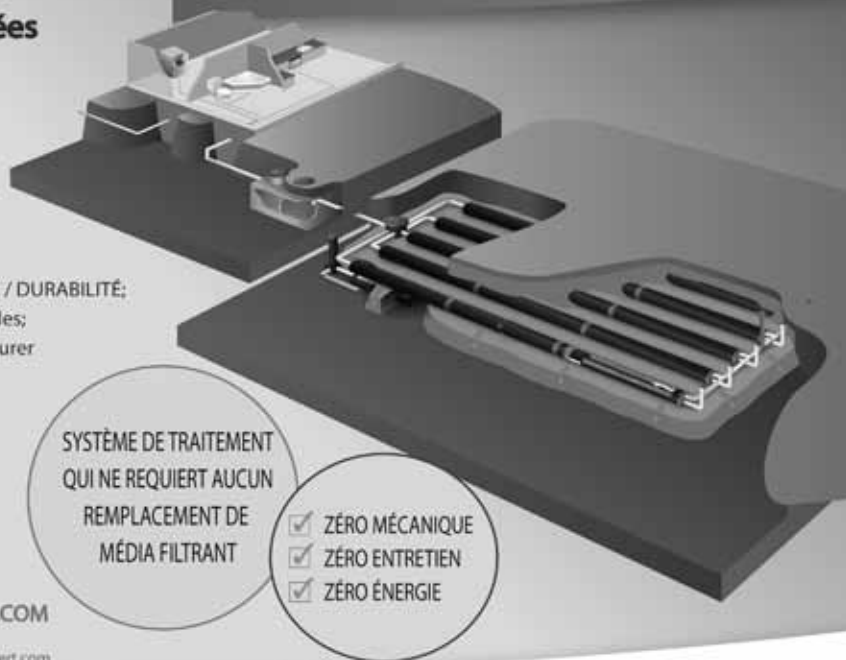
VOICI QUELQUES ENJEUX AUXQUELS VOUS FEREZ FACE :

- 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



SYSTÈME DE TRAITEMENT
QUI NE REQUIERT AUCUN
REMPLACEMENT DE
MÉDIA FILTRANT

- ☒ ZÉRO MÉCANIQUE
- ☒ ZÉRO ENTRETIEN
- ☒ ZÉRO ÉNERGIE

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

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 !**

COMMUNIQUÉS

COOP DE SANTÉ LAC CHAMPLAIN - VENISE-EN-QUÉBEC

FERMETURE DE LA COOPÉRATIVE DE SANTÉ LAC CHAMPLAIN PÉRIODE DES FÊTES

NOUS VOUS INFORMONS QUE LA COOPÉRATIVE DE SANTÉ LAC CHAMPLAIN SERA FERMÉE DU 23 DÉCEMBRE 2017 AU 2 JANVIER 2018 INCLUSIVEMENT. VEUILLEZ NOTER LA PRÉSENCE DE SECRÉTAIRE LE 27 ET 29 DÉCEMBRE 2017 UNIQUEMENT POUR PRISE DE RENDEZ-VOUS DU 3 JANVIER 2018. AUCUN MÉDECIN PRÉSENT DU 23 DÉCEMBRE 2017 AU 2 JANVIER 2018 INCLUSIVEMENT. NOUS VOUS SOUHAITONS UNE JOYEUSE PÉRIODE DES FÊTES.

COMPO HAUT-RICHELIEU

Calendriers 2018 disponibles en ligne

Compo-Haut-Richelieu inc. désire informer les citoyens que les calendriers de collectes 2018 sont maintenant prêts à être téléchargés à partir du site Web www.compo.qc.ca.

Avec ces horaires, les citoyens peuvent connaître les dates auxquelles les collectes se déroulent dans leur secteur ou leur municipalité. Comme les déchets sont ramassés aux deux semaines du début novembre à la fin mars, il importe de conserver le calendrier toute l'année afin d'avoir les dates de collectes lorsque la fréquence hivernale de collectes reprendra à l'automne 2018.

Pour les gens qui n'ont pas accès à une connexion Internet, il est possible de faire une demande pour obtenir une copie papier de son horaire. Il suffit de téléphoner au service à la clientèle de Compo-Haut-Richelieu au 450 347-0299, poste 21.



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\$*

Ehoinière & 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



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

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

Chorégraphies, jeux,
plaisirs et danses sont au
rendez-vous.
Confiance en soi, créativité,
appartenance à un groupe,
affirmation de soi....
Quoi de mieux pour
votre enfant!?



 **ZUMBAkids**

**PETITS PIEDS,
"FULL" ATTITUDE!**

Pour quels âges? 4 à 9 ans

Quand? samedi 9h

à partir de quand? du samedi 20 janvier 2018

Pour 12 semaines avec une pause à la semaine de relâche

Les cours durent combien de temps? 45 min

Combien? 85\$

où? À la salle de l'Âge d'or de St-Alexandre

108, rue St-Paul

Le professeur sera Myliane Lépine

Zin certifiée Zumba kids et kids junior



Pour obtenir des renseignements sur le cours contactez votre instructeur zumba certifié:

Geneviève Pelletier

450.522.7939

zumbagen@yahoo.ca

 **zumba avec gen**

 **ZUMBA®**
FITNESS

Plaisir et sueur garantis!

St-Alexandre
JEUDI 20H00

AU PAVILLON DES LOISIRS

440 rue Bernard

ET/OU SAMEDI 10H

AU CENTRE DE L'ÂGE D'OR

108 rue St-Paul

À partir du 11 janvier 2018

pour 12 Semaines

COÛT: 100\$/12 SEMAINE ou 180\$/ILLIMITÉ



**BIEN DANS
SON CORPS,
BIEN DANS
SATÈTE.**

*Laissez la musique vous emporter
Amusez-vous, gardez la forme!*



 **ZUMBA®**
avec Gen's crew



DÈNEIGEMENT **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