



JOURNAL
LE **SUPER**
Sainte-Perpétue

NOVEMBRE 2023



LA FORCE DE L'AMOUR

**Les proches aidants
et leurs histoires inspirantes**

LE SUPER ÉDITORIAL

Chers lectrice et lecteur,

Avez-vous pris le temps de vérifier les sacs de friandises de vos enfants suite à leur récolte? Plusieurs familles se promenaient dans les rues pour égayer la soirée de l'Halloween pour la collecte de bonbons. Vous avez également pu constater que certains sont très imaginatifs dans leur déguisement.

Octobre étant terminé, laissons place au mois de novembre, où nous célébrons la Semaine nationale des personnes proches aidantes du 5 au 11 novembre, reconnaissant ceux qui offrent leur temps et leur amour pour prendre soin de leurs proches.

Connaissez-vous des personnes qui agissent en tant que proches aidants dans votre entourage? Témoignez-leur toute votre gratitude, car ce n'est pas toujours facile d'agir pour et au nom d'une personne qui est atteinte d'une maladie ou d'un handicap. Nous aimerions partager une histoire inspirante de proches aidants qui a su offrir une meilleure qualité de vie à leurs aînés. En 2019, les parents de Nina Côté, confrontés à des problèmes de santé, ont trouvé une solution inattendue. Son père luttait contre la maladie d'Alzheimer, sa mère souffrait d'insuffisance cardiaque et rénale. L'histoire de la famille Côté est une source d'inspiration. Devenir proche aidant amène un lot de défis. L'histoire de la famille Côté est une source d'inspiration.

Bonne lecture et merci de partager cette histoire inspirante.

Mireille Dionne, Résidente de Sainte-Perpétue

SOMMAIRE

Mot du Maire	3
Procès-verbal	4
Service incendie.....	5
Portrait : Nina Côté Aidante Naturelle	6-7
FADOQ.....	8
Chevaliers de colomb.....	8
Bibliothèque	14
Recette : Macaronis au fromage et à la courge musquée.....	15
Calendrier	12

COMITÉ DU JOURNAL

Mireille Dionne
Joanie Côté
François Pinard
Guillaume Fournier
et Isabelle Lemire (graphisme)
Rosilda Dionne (correction)

Pour nous joindre
lesuper@ste-perpetue.qc.ca

*Le journal est fait bénévolement
par des gens de Sainte-Perpétue.*

MOT DU MAIRE

Pour débiter, j'aimerais prendre le temps de remercier Monsieur Daniel Larente pour son implication au cours des 10 derniers mois comme Directeur général et greffier-trésorier de la municipalité. Son implication dans notre milieu a été marquée par sa gentillesse, son écoute et son amour pour notre municipalité.

Je souhaite maintenant la bienvenue à Monsieur Francis Baril au poste de Directeur général par interim. Déjà, on voit qu'il se sent comme chez lui dans notre municipalité. Son expérience ultérieure dans le monde municipal va grandement être mise en contribution chez nous. N'hésitez pas à venir lui souhaiter la bienvenue.

Pour le projet domiciliaire de la phase 2, en date du 18 octobre, les travaux sont presque terminés. Nous sommes toujours en attente de l'installation de l'électricité par Hydro-Québec pour débiter la vente des terrains. Le conseil et l'équipe municipale mettent beaucoup de pression pour que le projet domiciliaire avance bien. Nous espérons que nous aurons des réponses très prochainement afin de voir les premières constructions.

En terminant, je tiens à souligner tous les citoyens qui ont participé à la fête de l'Halloween en décorant leur maison et avec la collecte de bonbons. Un énorme merci au comité du Parc et à tous ceux qui se sont impliqués pour que cette fête soit la plus réussie et la plus sécuritaire possible. Les décorations extérieures mettent beaucoup de vie pour tous les passants. Il me rend très fier de voir des citoyens très actifs dans leur communauté.

Merci beaucoup à tous les citoyens qui se sont déplacés pour venir nous rencontrer à la rencontre citoyenne du 21 octobre.

Guy Dupuis, Maire



PROCÈS VERBAL EN BREF

SÉANCE ORDINAIRE > 10 OCTOBRE 2023 - 19 h 30

Le conseil adopte les points suivants :

- Démission de Monsieur Daniel Larente au poste de Directeur général et greffier-trésorier.
- Nomination de Monsieur Francis Baril à titre de Directeur général par intérim à partir du 10 octobre 2023.
- Autorisation à signer les documents de la municipalité par Monsieur Pascal Lemelin
- Approbation des dépenses
- Procuration relative à la communication de renseignements afin d'autoriser Monsieur Francis Baril à communiquer avec le Ministre du Revenu.
- Contribution à la hauteur de 320\$ pour l'achat de 2 billets pour le Souper-Bénéfice de la fondation Jean-Pierre Despins.
- Achat d'une banque de 26 heures pour la gestion d'écritures diverses dans le logiciel SYGEM (conciliation bancaire)
- Conserver les fonds de la Cité des Loisirs et du Théâtre du Coq d'un montant total de 10 938,31\$ pour des activités de loisirs futures.
- Conserver la somme de 119 100\$ + taxes pour la correction des fossés de la phase 1 par Techni-Consultant.
- Résolution adoptée pour promouvoir la semaine nationale des personnes proches aidantes sous le thème « Ensemble cultivons l'humain » du 5 au 11 novembre prochain.
- Résolution adoptée pour une demande d'aide financière pour la formation des pompiers à la MRC Nicolet-Yamaska
- Résolution pour faire du 19 novembre la « Journée Sainte-Perpétue de la sensibilisation du cancer de la prostate Noeudvembre »
- Résolution acceptant la programmation de travaux numéro 6 comportant des coûts réalisés véridiques et reflète les prévisions des coûts des travaux admissibles.
- Modification du règlement 2023-01 décrétant l'imposition d'une taxe aux fins du financement des centres d'urgence 9-1-1
- Appui de la demande au CPTAQ pour le projet de Camir industries.
- Entente en matière d'inspection et pour l'application de la réglementation d'urbanisme et celle relative à l'environnement.

PROCHAINE SÉANCE DU CONSEIL

Séance ordinaire du conseil
le 13 novembre 2023 à 19 h 30.



Pour voir les originaux
des procès-verbaux,
veuillez vous rendre
sur le site web

www.ste-perpetue.qc.ca



SERVICE INCENDIE



LE RAMONAGE

Le ramonage contribue à prévenir les incendies et prévient les intoxications au monoxyde de carbone en permettant une meilleure évacuation de la fumée et des gaz. Il permet aussi d'éliminer la suie et le crésote agrippés aux parois, qui sont très inflammables.

Vérifiez la réglementation municipale en vigueur concernant le ramonage. Faites ramoner votre cheminée au moins une fois par année et selon la qualité et la quantité du bois brûlé. Consultez votre municipalité pour connaître la réglementation municipale à ce sujet.

Un professionnel en ramonage fera des interventions à l'intérieur et à l'extérieur de votre maison :

- Brossage vigoureux de la cheminée;
- Vérification de l'état du système de chauffage en entier;
- Nettoyage de chacune de ses composantes et ajustement des pièces;
- Vérification des distances de dégagement autour de l'appareil;
- Signalement de bris ou de détérioration de l'appareil.

Il est recommandé de faire ramoner votre cheminée au printemps, car les dépôts sont encore secs, donc plus faciles à déloger. De plus, si le ramoneur vous signale un problème, vous aurez également le temps de faire faire les réparations nécessaires avant l'hiver.

Les bûches de ramonage ou les additifs chimiques ne doivent jamais remplacer un ramonage professionnel. Ces produits éliminent seulement une partie des dépôts de crésote. Seul un ramoneur professionnel peut les éliminer efficacement.

Je tiens à souhaiter la bienvenue à nos deux nouvelles pompières Valérie Robitaille et Edith Broenimann. Bienvenue dans l'équipe. Nous sommes très heureux de vous avoir avec nous!

Je tiens aussi à souhaiter une bonne formation de Pompier 1 à Valérie Robitaille, Hugo Lafond, Patrick Jodoin et François Dionne.

Aussi, avec le changement d'heure vient le changement de piles dans les détecteurs de monoxyde de carbone et dans les détecteurs de fumée. N'oubliez pas non plus de ramoner votre cheminée.

Christophe Baril, Directeur Incendie



Valérie Robitaille



Edith Broenimann

MERCI À TOUS!

La collecte de canettes du samedi 14 octobre a permis aux membres du conseil d'établissement de l'école La Jeunesse d'amasser environ **5 000 \$**. Cette somme servira à la serre-école.

PROCHAINE COLLECTE EN MAI 2024



NINA CÔTÉ

AIDANTE NATURELLE

Nina est une personne énergique qui a le cœur sur la main. Elle a terminé un cours de préposée aux bénéficiaires en 2016 et a décidé de faire son cours d'infirmière auxiliaire par la suite qu'elle a complété en 2021.

Elle est maintenant infirmière à l'Urgence à l'Hôpital Ste-Croix de Drummondville. Le don de soi, elle connaît!



C'est en 2019, après avoir secouru ses parents alors dans un logement à St-Charles de Drummond, qu'elle a dû se rendre à l'évidence qu'ils ne pouvaient plus rester seuls. Son père souffrait d'alzheimer et son état se dégradait rapidement alors que sa maman avait plusieurs problèmes de santé dont l'insuffisance cardiaque et rénale. Ils avaient accès à la popote roulante mais comme le menu était monotone, ils s'alimentaient mal. Cela peut devenir épuisant pour le conjoint d'une personne atteinte d'alzheimer en perte d'autonomie. C'était donc devenu trop inquiétant de les laisser seuls en logement.

Nina connaissait très bien le milieu des centres d'hébergement et de soins de longue durée (CHSLD) pour aînés ayant travaillé comme préposée aux bénéficiaires au Centre Georges-Hériot à Drummondville. Il était hors de question pour elle de placer ses parents dans un CHSLD. Elle savait qu'au stade d'avancement d'alzheimer où en était son père, ses parents devaient vivre dans des unités séparées, eux qui étaient ensemble depuis plus de 65 ans. De plus, elle était convaincue que cela les éloignerait. C'est un scénario trop fréquent qui se produit : avec le rythme effréné de la vie de notre époque, on n'a pas le temps d'aller voir nos aînés, on sait qu'ils sont en sécurité. Mais au bout du compte, ils se sentent seuls et abandonnés par leur famille.

Quand elle a envisagé de les accueillir chez elle, plusieurs de ses amis et collègues ont tenté de l'en dissuader. Mais Nina n'a pas un tempérament à baisser les bras facilement.



Donc, en 2019, alors que le projet de construction de la nouvelle maison à Ste-Perpétue était en cours, la famille Côté a décidé d'accueillir les grands-parents sous leur toit. Ce fut tout un défi à relever! Nina travaillait alors tout en poursuivant ses études d'infirmière. Elle et son mari, Paul se sont alternés et les enfants ont aussi contribué.

Au début, il y a eu un temps d'adaptation et un peu de tiraillements. Il faut dire que vivre avec une personne atteinte d'alzheimer peut être compliqué. Dans le cas du père de Nina, c'était la nuit qu'il y avait un peu trop d'action! En effet son père vivait la nuit et se disait fatigué le matin d'avoir travaillé toute la nuit. Puis, en 2020, il a été hospitalisé en pleine pandémie, et s'est éteint à l'âge de 83 ans. Dans le contexte de la pandémie, Nina a eu de la chance de pouvoir accompagner son père dans ses derniers jours, cela parce qu'elle travaillait dans le milieu de la santé et connaissait bien le protocole.

Actuellement la famille Côté a atteint un bel équilibre dans la cohabitation. Denise, la mère de Nina, se sent en sécurité et privilégiée. Elle est heureuse de côtoyer sa famille et ses petits-enfants. Elle est d'ailleurs devenue arrière grand-mère depuis un an. Elle se rend utile en s'occupant à certaines tâches à sa mesure.

La formation de Nina est sans aucun doute un grand avantage pour réussir à tout concilier. Elle a les notions nécessaires qui lui permettent de juger des situations, de savoir comment réagir et de garder son sang froid. Son emploi du temps est serré mais elle sait utiliser les ressources à sa portée comme les services offerts par le CLSC pour le maintien à domicile. Ces services sont là pour encourager les gens à rester le plus longtemps possible dans leur maison et pour donner un répit aux aidants naturels.

C'est extraordinaire de pouvoir offrir de belles années en famille à ses parents vieillissants et de profiter de leur présence le plus longtemps possible. Ce n'est peut-être pas toujours possible selon les situations, mais cette histoire inspirante montre que ça vaut la peine d'écouter son cœur et de profiter des solutions qui s'offrent à nous.

Lucie Langlois



CHAQUE SEMAINE

Tous les lundi
13 h 30 à 16 h > **Cartes**

Tous les mercredi
9 h à 10 h > **Viactive**

VENDREDI LE 1 DÉCEMBRE

18 h > **Souper de Noël** - 30 \$
*Surprise pour les membres
du club FADOQ de Ste-Perpétue*

19 h > **Musique et animation avec le groupe
« Les moineaux et l'hirondelle »**
Billets en vente jusqu'au 20 novembre

Vous pouvez contactez

Lucie L., Nathalie P., Odette F., Danielle B. et Michel V.

Au plaisir de vous revoir!

*Les membres du comité
de la FADOQ de Ste-Perpétue*

CHORALE D'ENFANTS ET ADOS POUR NOËL

Pour la messe de **16 h le 24 décembre**
à l'église de Notre-Dame, nous avons besoin
d'enfants et d'adolescents-tes pour former
une chorale de jeunes pour Noël.

Tous les jeunes quelle que soit leur municipalité
sont acceptés.

4 pratiques à 18 h 30

Les jeudis 9 et 23 novembre, 7 et 21 décembre

Donnez vos noms à France Veilleux
avant le 6 novembre
819 473-4313

CHEVALIERS DE COLOMB CONSEIL 8529

Bonjour,
Frères Chevaliers, Mesdames

La nouvelle année colombienne est débutée. Les cartes de membre 2024 et les billets colombiens sont arrivés. Vous le savez les argents de la vente des billets qui reviennent au conseil sont dépensés dans notre communauté, la fabrique, l'école et autres organismes. Nous vous remercions à l'avance de votre générosité et du support à votre conseil.

Le conseil est à préparer un déjeuner pour le 26 novembre 2023, après la messe de 9 h 30 à la salle de l'Amitié (sacristie).

Ce déjeuner est GRATUIT pour tous les aînés de notre communauté. C'est pour les remercier du travail qu'ils ont fait depuis le début de la paroisse.

Pour ceux qui les accompagnent ou toute autre personne qui veut venir déjeuner, le coût est de 5,00\$/pers. Et vous êtes les bienvenus.

N'oubliez pas notre guignolée avec la collaboration du comité de Bienfaisance de Sainte-Perpétue, Angèle Dumoulin et Anne Laplante. Celle-ci aura lieu le 2 décembre 2023. Encore une fois, nous allons vous demander d'être généreux pour nous permettre d'aider nos familles dans le besoin. L'année dernière, nous avons battu la ramasse de l'année précédente.

**MERCI de votre très grande
générosité et de votre collaboration.**

*L'exécutif du Conseil Les Deux Rives.
Maurice Jodoin, Grand Chevalier*

EN PRÉPARATION POUR NOËL

DEMANDES POUR LES PANIERS DE NOËL

Le comité de bienfaisance de Sainte-Perpétue et le centre d'action bénévole seront heureux de vous recevoir pour prendre vos demandes :

Appelez pour prendre rendez-vous :

Angèle Dumoulin au 819 817-4230

(si absente, laissez votre nom et votre numéro de téléphone sur le répondeur)

LE MERCREDI, 9 NOVEMBRE 2023 de 8 h 30 à 12 h

Au sous-sol de la Salle de l'Amitié (sacristie)
de Sainte-Perpétue

**Toutes demandes faites après le 27 novembre 2023
ne seront pas admises.**

Pour les prestataires d'aide sociale,
c'est **obligatoire** d'apporter :

- > La déclaration mensuelle complète du mois courant (le haut de la feuille avec adresse et montant)
- > Et l'avis de cotisation ou rapport d'impôt 2022 pour **chaque personne** de la même maison.

UNE DEMANDE PAR ADRESSE SERA ACCEPTÉE.

Nous sommes en lien avec le Noël du Pauvre.

Pour les dons en argent d'une valeur de 20 \$ ou plus. Veuillez les déposer dans une enveloppe avec vos coordonnées afin de recevoir un reçu d'impôt. Les chèques devront être faits au nom de Centre d'action bénévole de Nicolet.

Soyez assurés que tout l'argent recueilli est distribué à nos personnes de la paroisse dans le besoin.

LA GUIGNOLÉE DES CHEVALIERS DE COLOMB ET LA GRANDE COLLECTE DE DENRÉES NON PÉRISSABLES POUR LES PANIERS DE NOËL EST DE RETOUR

SAMEDI 2 DÉCEMBRE 2023 > de 10 h à 14 h

Une très belle et généreuse collaboration des Chevaliers de Colomb avec le Comité de bienfaisance Sainte-Perpétue.

Pour les absents vous pourrez laisser vos dons à l'église sur les heures de messes du 19 novembre au 18 décembre 2023 **OU** appelez au 819 817-4230 (Angèle Dumoulin)

LES BÉNÉVOLES SERONT BIEN IDENTIFIÉS

Préparez vos sacs! Merci de votre générosité et de faire la différence pour les enfants!

VOTRE DON EST TRÈS IMPORTANT, MÊME LE PLUS PETIT SERA TRÈS APPRÉCIÉ POUR AIDER LES GENS DANS LE BESOIN.

Pour un don de denrées non-périssables, vous les déposez chez L.D.Roy dans le panier près de la grande vitrine, pour le don en argent, il y a une boîte (Guignolée) près de la caisse à l'épicerie.
Vous avez jusqu'au 6 décembre.

Veuillez prendre note que les jouets, les vêtements, les peluches et tout autre objet ne seront malheureusement pas acceptés en raison de la situation actuelle.

MERCI DE FAIRE LA DIFFÉRENCE POUR LES ENFANTS ET LEUR FAMILLE!

Anne Laplante et Angèle Dumoulin
Comité de Bienfaisance de Sainte-Perpétue

Chevaliers de Colomb

SERVICE DE SOINS À DOMICILE VOTRE BIEN-ÊTRE, MA MISSION

Je me présente Mylène Camirand, je demeure à Sainte-perpétue et je suis maman de 3 beaux enfants. Je possède mon diplôme d'Assistance à la personne en établissement et à domicile depuis 2014.

J'ai travaillé 8 ans avec le CIUSSS pour finalement me rendre compte que la conciliation travail-famille dans le secteur de la santé n'est pas possible pour moi et mon conjoint. J'ai donc mis de côté le CIUSSS pour me lancer dans mes propres soins à domicile privés. Ainsi, je peux offrir des soins de qualité et créer un lien de confiance avec ma clientèle. Je peux aussi prendre le temps avec chacun d'entre vous pendant un soin.

MA MISSION

Améliorer votre quotidien ou celui de vos proches

Mes services sont les suivants :

- Hygiène personnelle et/ou habillage
- Répit pour les proches aidants
- Présence rassurante
- Soins de courte durée
- Entretien ménager léger
- Activités, discussion et stimulation cognitive



Municipalités où j'offre mes services :

- Saint-Léonard-d'Aston
- Grand-Saint-Esprit
- Sainte-Monique
- Sainte-Perpétue
- Sainte-Brigitte-des-Saults
- Saint-Cyrille-de-Wendover
- Sainte-Clotilde-de-Horton
- Notre-Dame-du-bon-Conseil

(Des frais peuvent s'appliquer pour les municipalités/villes qui ne sont pas inscrites plus haut)

**Je vous invite à communiquer avec moi.
Au plaisir de pouvoir vous aider!**

818 816-2731

 **Mylène - Service de soins à domicile**

RIGIDBNY

Régie intermunicipale
de gestion intégrée des déchets
Décanneur - Nicolet-Yamaska

**LES ÉCOCENTRES FERMERONT
D'ICI LE 15 NOVEMBRE
POUR LA PÉRIODE HIVERNALE**

Consulter l'horaire de chacun pour connaître la date exacte
au www.rigidbny.com



**RÉSIDENCE PRIVÉE POUR AÎNÉS
AUTONOMES ET SEMI-AUTONOMES**



**Emménagez à la
Villa St-Charles
et on vous remet une**

RISTOURNE DE 1500\$

sur tout nouveau bail signé avant le 30 novembre 2023*

**C'est le moment de venir nous rencontrer pour une visite VIP
complètement GRATUITE et sans obligation de votre part.
Réservez votre visite dès aujourd'hui!**

* Certaines conditions s'appliquent. Sujet à changement sans préavis.



41 RUE ST-CHARLES, SAINTE-PERPÉTUE
www.villastcharles.com

819 336-6633





INVITATION – CONFÉRENCE

Reconnaître/prévenir la fraude et l'exploitation financière

Mercredi 1^{er} novembre 2023 à 13h30
Au Hangar d'Elzéar
259, rue Notre-Dame, Nicolet, J3T 1G2

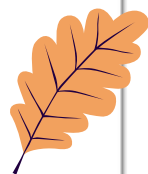
Infos : Centre d'action bénévole
de Nicolet au 819 293-4841



LE PETIT CHIEN QUI CUISINE

Mmes

Retrouvez les 5 différences entre le dessin du haut et le dessin du bas.



Le 3 octobre dernier avait lieu notre AGA. Deux membres du conseil d'administration terminaient leur contrat de deux ans. Nous tenons à remercier chaleureusement Nicole et Karine pour tout ce qu'elles ont apporté au sein de l'organisme. **Merçi pour votre implication!**

Nous souhaitons la bienvenue à nos deux nouveaux membres : Brigitte et Mollie. Votre implication au CPSC Le Cercle fera toute la différence dans la communauté! Voici les membres du conseil d'administration pour l'année 2023-2024 (de gauche à droite) : Denys Guévin, David Guévin, Francine Baril, Michel Racine, Brigitte Richard, Ariane Charpentier et Mollie Jutras.



Dans les prochaines semaines, nous serons occupés à organiser notre 4^e participation à la Guignolée Dr Julien. Pour faire un don au CPSC Le Cercle, c'est par ici : www.cpsclecercle.com. Merci de nous aider à faire briller la mission du CPSC Le Cercle qui est d'accompagner l'enfant et sa famille à se développer à leur plein potentiel dans le respect de leurs droits.



L'équipe du CPSC Le Cercle
Pour nous joindre:
819-837-2051
administration@cpsclecercle.com
Suivez notre page Facebook: CPSC Le Cercle

Bonjour à tous,

Nous vous informons, que R. Pagé Électricien Inc. fait maintenant parti du Groupe RCA, dans le but de mieux vous servir.



R. PAGÉ ÉLECTRICIEN INC.: Entrepreneur électricien

RCA BAIE DU FEBVRE : Entrepreneur électricien

RCA ÉLECTRIQUE INC. : Entrepreneur électricien

RCA SOLUTION INC. : Entrepreneur électricien, spécialité en tension parasite et Farmguard

RCA ÉLECTRONIQUE INC. : Réparation de contrôle de ventilation

RCA SÉCURITÉ INC. : Installation alarme, caméra et gardiennage.

RCA DISTRIBUTIONS ÉQUIPEMENTS DE FERME INC. :
Fan, Contrôle et trappe de ventilation,
luminaire au dell Ect.

EPOXIUM INC. : Plancher, époxy

Tel : 450-791-0114

Réjean Pagé

René Pagé

Robert Chevrier



- Résidentiel
- Agricole
- Commercial
- Industriel
- Tensions parasites

Réjean: 819-388-4757
René: 819-388-3757
Télécopieur: 819-336-6771

2776, rue St-Joseph
Sainte-Perpétue, Qc, J0C 1R0

Bureau principale : 819-336-6757

Bureau : 450-791-0114

Courriel: rpape@netco.ca



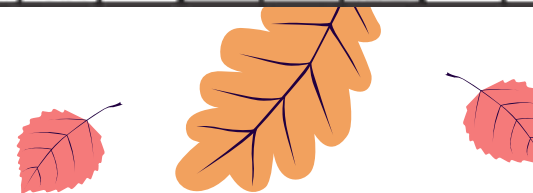
Les entreprises spécialisées formant le Groupe RCA vous offrent un accès plus rapide aux produits et aux professionnels dont vous avez besoin.



450-791-0114



5	2		6				7	1
7	6		1		9	3		
		3			4			8
6						7	3	
9			5		3			4
	1	7						9
8			2			5		
		6	8		5		1	7
4	5				7		8	6



BIBLIOTHÈQUE

LES SUGGESTIONS DE COLETTE

HORAIRE > Lundi 15 h 15 à 19 h

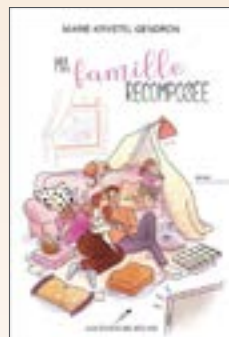
Pour information : 819 336-6740, poste 2

 SUIVEZ-NOUS!



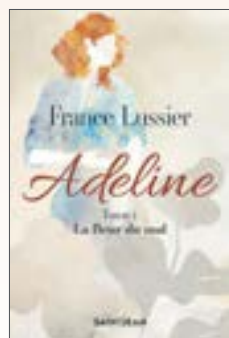
Cuisiner avec ce qu'on a *Jessika Langlois*

Dans cet ouvrage à la fois simple et créatif, découvrez 10 canevas de plats de la cuisine de tous les jours (poulet, pâtes, muffins, etc.) déclinés en 5 variantes gourmandes, que vous pourrez adapter selon vos goûts (et ce qui reste dans le frigo!). En prime, une tonne de conseils pour être la star en cuisine tout en apprenant à mitonner des plats aussi savoureux que nutritifs. Le livre parfait pour les novices curieux, mais aussi pour les gourmands qui aiment créer de nouveaux plats. Un seul livre, 10 bases, 50 recettes... et 1000 possibilités!



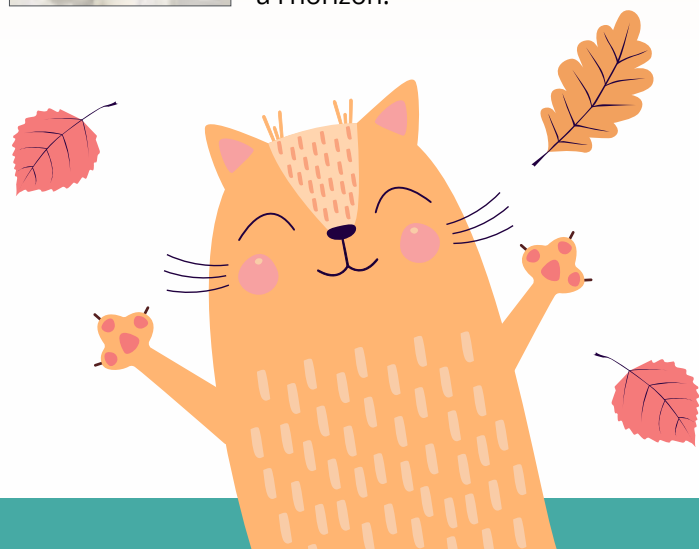
Ma famille recomposée *Marie Krystel Gendron*

Au terme d'une rupture éprouvante, Laura Boulay tente de se sortir la tête de l'eau. Même sa chronique dans le magazine Vie moderne ayant pour sujet la vie de couple en est chamboulée... Puisque des changements profonds s'imposent, sa bonne amie et collègue de travail, Flavie, l'incite à s'inscrire sur des sites de rencontre afin de pimenter ses histoires et leur donner un nouvel élan. Les rendez-vous infructueux – et souvent gênants – s'enchaînent, jusqu'au jour où elle reçoit le message d'un mystérieux Oliver qui la charme dès leurs premiers échanges. À travers son désir de laisser son passé loin derrière, Laura tente de se forger un avenir à la hauteur de ses espérances et, malgré les petites et moyennes tempêtes, ses liens avec son amoureux et les enfants de ce dernier se renforcent de jour en jour.



Adeline 1- La fleur du mal *France Lussier*

Une saga familiale poignante et archi-bouleversante comme on les aime, par une auteure qui s'impose, dès les premières pages de ce tome 1, parmi les grandes vedettes du genre. Sérieux, ça va prendre de la place sur les cubes et les rayons! Best-seller à l'horizon.



BiBli & cie

Savez-vous que vous pouvez vérifier de votre domicile si votre bibliothèque a un livre en sa possession?

Bibliothèque de Ste-Perpétue vous amène directement sur notre site. Vous écrivez votre titre ou votre auteur et l'information apparaîtra. Si vous avez votre carte de membre vous pouvez même le réserver directement.

Si vous avez besoin de renseignement, téléphonez-nous au 819 336-6275.

RECETTE



MACARONIS AU FROMAGE ET À LA COURGE MUSQUÉE

INGRÉDIENTS

- | | |
|---|---|
| ☐ 400 g de courge Butternut, pelée et coupée en dés, environ 750 ml (3 tasses) | ☐ 1/4 c. à thé de sel |
| ☐ 1 c. à thé d'huile d'olive | ☐ 1/8 c. à thé de piment de Cayenne (facultatif) |
| ☐ 500 ml (2 tasses) de macaronis | ☐ 250 ml (1 tasse) de cheddar blanc, de préférence vieilli, râpé |
| ☐ 2 c. à soupe de beurre | ☐ 250 ml (1 tasse) de fromage mozzarella léger, râpé |
| ☐ 60 ml (1/4 tasse) de farine tout usage | ☐ 125 ml (1/2 tasse) de gruyère, râpé |
| ☐ 625 ml (2 1/2 tasses) de lait 2 % | ☐ 80 ml (1/3 tasse) de panko (chapelure japonaise) |
| ☐ 1 c. à thé de moutarde de Dijon | |

PRÉPARATION

- 1 Placer une grille au centre du four et l'autre dans le tiers supérieur. Préchauffer le four à 200 °C (400 °F).
- 2 Sur une plaque à cuisson, mélanger la courge et l'huile. Cuire au centre du four jusqu'à ce que la courge soit tendre, de 16 à 18 minutes – remuer à mi-cuisson. Déposer la plaque sur une grille.
- 3 Entre-temps, dans une grande casserole d'eau bouillante, cuire les macaronis selon les instructions sur l'emballage (mais sans ajouter de sel à l'eau), jusqu'à ce qu'ils soient al dente, 7 ou 8 minutes. Égoutter et réserver. Préchauffer le gril du four (broil).
- 4 Dans une casserole, sur feu moyen, faire fondre le beurre. Y incorporer la farine en fouettant, le mélange sera sec et très grumeleux.
- 5 Ajouter graduellement le lait en fouettant. Incorporer la moutarde, le sel et, si désiré, le piment, en fouettant. Poursuivre la cuisson en remuant jusqu'à ce que la sauce bouillonne, de 5 à 7 minutes. Retirer du feu.
- 6 Ajouter les macaronis, les fromages et la courge. Remuer pour enrober. Verser la préparation dans un plat à cuisson carré de (8 po) ou dans 6 ramequins. Parsemer de panko.
- 7 Passer sous le gril jusqu'à ce que le dessus soit doré, 2 ou 3 minutes.

Danaé Veilleux

source : châteline

LE SUPER CALENDRIER NOVEMBRE 2023

DIMANCHE	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
29	30	31	1	2	3	4
			 VIACTIVE 9 h à 10 h		 Pédago	MINIGYM 9 h à 11 h
5 Messe Ste-Brigitte 9 h 30 Messe Notre-Dame 11 h  On recule l'heure	6  15 h 15 à 19 h  FADOQ 13 h 30	7 BIEN-VIVRE 13 h 30 à 15 h 30	8  VIACTIVE 9 h à 10 h	9 	10	11 JOUR DU SOUVENIR
12 Messe Ste-Brigitte 9 h 30 Messe Notre-Dame 11 h	13  19 h 30  15 h 15 à 19 h  FADOQ 13 h 30	14 BIEN-VIVRE 13 h 30 à 15 h 30	15  VIACTIVE 9 h à 10 h	16 	17  Pédago	18
19 Messe Ste-Pépétue 9 h 30 Messe Notre-Dame 11 h	20  15 h 15 à 19 h  FADOQ 13 h 30	21 BIEN-VIVRE 13 h 30 à 15 h 30	22  VIACTIVE 9 h à 10 h	23 	24	25 MINIGYM 9 h à 11 h
26 Messe Country Ste-Pépétue 9 h 30 Messe Notre-Dame 11 h	27  15 h 15 à 19 h  FADOQ 13 h 30	28 BIEN-VIVRE 13 h 30 à 15 h 30	29  VIACTIVE 9 h à 10 h	30  	1 SOUPER NOËL FADOQ	2

LÉGENDE



Poubelle



Récupération



Collecte des encombrants



Séance du conseil municipal



Bibliothèque



École Lajeunesse



Suivez la page facebook de la municipalité
@municipalitesainteperpetue pour
en savoir davantage sur ce qui se passe
dans notre milieu.

NUMÉROS IMPORTANTS / NOS SERVICES

Bibliothèque : 819 336-6740 poste 2

Bureau de Poste : 1 800 267-1177

Caisse Desjardins de Nicolet : 1 877 393-8570

École la Jeunesse : 819 336-6623

Festival du cochon : 819 336-6190

Presbytère : 819 336-2163

Salle de l'amitié et Salle de tissage :
819 336-6797

Municipalité : 819 336-6740

> Direction générale : Faire le 1

> Travaux publics : Faire le 2

> Loisirs : Faire le 4

Urgences : 911



MUNICIPALITÉ DE
Sainte-Perpétue
En avant-scène