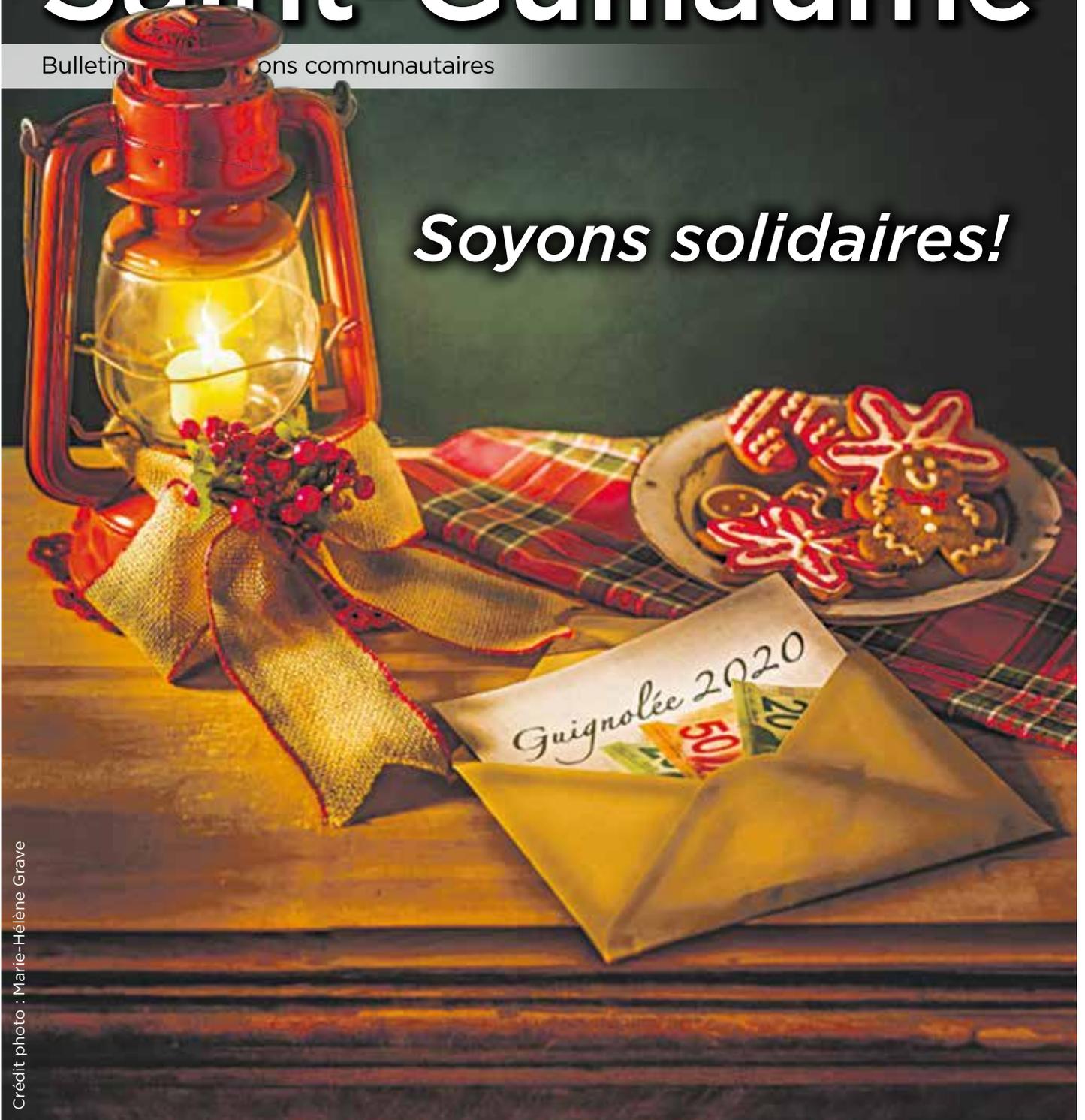


Info Saint-Guillaume

Bulletin des associations communautaires

Soyons solidaires!



URGENCE?
ou **310-4141**

911



Nos premiers répondants :

- Christian Blanchette
- Julie Descôteaux
- Priscilla Lachmann
- France Ponton
- Geneviève Proulx
- Gisèle Roy



Info Saint-Guillaume

- L'Info Saint-Guillaume est publié neuf fois par année.
Pour le mois de juin : 740 exemplaires.
- Réception **textes papier** :
Bureau municipal : 106 St-Jean-Baptiste
- Réception **textes courriel** à johanne.darcy@hotmail.fr
- En collaboration avec : Municipalité de Saint-Guillaume

Centre intégré
universitaire de santé
et de services sociaux
de la Mauricie-et-
du-Centre-du-Québec

Québec

CLSC Drummond

350, rue Saint-Jean
Téléphone : 819 474-2572
Télécopieur : 819 474-4937

Communauté Sainte-Famille

Robert Desmarais, curé
Serge Vallée, président
Andrée Ponton, responsable cimetièrè

Horaire des messes

Samedi : 16h30
Dimanche : 9h00

Presbytère - bureau - 819 396-2111

Lundi au vendredi : 13h00 à 16h00



Bibliothèque municipale - 819 396-3754

Responsable : Johanne Forcier
Mardi : 14h30 à 16h30
19h00 à 20h30
Mercredi : 19h00 à 20h30
Samedi : 10h00 à 11h30



Bureau de poste 819 396-2676

Maître de poste: Chantal Nault
Lundi, mardi, mercredi,
vendredi : 8h30 à 12h30
14h00 à 17h15
Jeudi : 8h30 à 12h30
14h00 à 19h00



**École Saint-Guillaume
819 850-1609**

Directrice : Renée Lamarche



**Centre de traitement
des dépendances 819 396-3610**

reception.saintguillaume@pavillondelassuétude.ca

AVIS: Pour faciliter la coordination et obtenir un ensemble cohérent, nous prenons la liberté d'apporter les corrections nécessaires aux articles qui nous sont remis. Nous ne sommes, en aucun cas, responsables de la teneur des articles, soit par leur propos soit par leur contenu.



Notre merveilleuse équipe

Marie-Pierre
Infographiste
conception
et mise en page

Johanne Darcy	facturation 819 396-3362
Evelyne Sabourin	rédaction
Karine Duchesne	rédaction
Marie Crépeau	rédaction
Amélie Pépin	rédaction
Mélanie Rochefort	rédaction
Audrey Tessier	rédaction
Nadia Desjarlais	rédaction
Amélie Jodoin	rédaction
Myrtille Lambert	rédaction
Jean-Pierre Vallée	collaborateur
Marie-Hélène Gravel	photos
Marie-Eve Perreault	photos

Si vous connaissez des personnes de l'extérieur intéressées à recevoir l'INFO SAINT-GUILLAUME à domicile, téléphonez à **Johanne au : 819 396-3362**

**Votre Info fait relâche pour le mois de Janvier.
Bonne vacances !**



Municipalité de Saint-Guillaume

106, rue St-Jean-Baptiste
Saint-Guillaume, Qc J0C 1L0
Tél.: 819 396-2403
Téléc.: 819 396-0184
Courriel : info@saintguillaume.ca
Site web : www.saintguillaume.ca
Municipalité jumelée
La Chapelle Saint-Aubert. Fr.

Membres du conseil

Robert Julien - maire
Francine Julien - Siègne #1
Christian Lemay - Siègne #2
Dominique Laforce - Siègne #3
Claude Lapolice - Siègne #4
Jocelyn Chamberland - Siègne #5
Luc Chapdelaine - Siègne #6

Directrice générale

Diane Martineau

Adjointe administrative

Karine Trudel

Inspecteur municipal

Alain Laprade

Aide inspecteur municipal

Hugo Tremblay

Directeur service incendie

Simon Benoit

Inspecteur en bâtiment

Caroline Beaucage

Heures d'ouvertures du bureau :

Lundi au jeudi • 8h00 à 16h30

Vendredi • Fermé

*Nous sommes là pour vous accueillir
sur l'heure du dîner*

Conseil à venir :

5 octobre • 19h30

2 novembre • 19h30

Calendrier des cueillettes Décembre 2020

Ordures (noir) • Lundi 14-28
Recyclage (vert) • Jeudi 3-17-24



La collecte des ordures (bacs noirs)

- les lundis toutes les deux semaines.

Recyclage (bacs verts)

- les jeudis toutes les deux semaines.



Info transport

Travaux routiers
Conditions routières
Caméras de circulation
et davantage...

www.quebec511.info

811

Composer le 811 permet de joindre rapidement une infirmière en cas de problème de santé non urgent. **Toutefois, en cas de problème grave ou de besoin urgent, il est important de composer le 9-1-1 ou de se rendre à l'urgence.**



1605, rue Janelle
Drummondville,
(Québec)
J2C 5S5

Tél. 819 472-5700
Téléc. 819 472-1770
Sans frais 1 855 472-5700
info@spadrummond.com



Malgré la situation particulière que nous connaissons, l'hiver s'installe au grand plaisir de certains et au détriment d'autres.

Comme nous l'avons annoncé, le bureau municipal a fermé ses portes au public en début novembre. Je veux vous rassurer, contrairement à certaines rumeurs au moment d'écrire ces lignes, il n'y a pas d'éclosion majeure du virus sur notre territoire; le nombre de cas est en hausse passant à cinq cas en début novembre. Considérant la baisse d'achalandage à nos locaux, cette décision a été prise pour réduire les risques de transmission communautaire. Les citoyens(nes) peuvent tout de même s'adresser à notre personnel via le téléphone (819-396-2403) ou par courriel (www.saintguillaume.ca) pour toute information ou toute demande.

Le budget pour l'année 2021 devrait

être déposé en fin décembre. Un exercice qui met toujours en contradiction la volonté de réaliser des projets ambitieux et la capacité de payer de nos contribuables. Il serait si simple d'acquiescer à toutes les demandes. Chaque projet est évalué, il faut considérer les coûts s'y rattachant.

Les plans et l'élaboration des devis pour la réfection de plusieurs rues et rangs de notre municipalité vont bon train. Nous sommes confiants de pouvoir déposer ces projets pour recevoir les aides financières en début d'année 2021 et ainsi procéder à des travaux au cours de l'année.

En cette fin d'année, je veux remercier le personnel et les membres du conseil municipal de leur engagement et leur disponibilité tout au long de l'année. Je vous remercie pour cette fructueuse collaboration

et j'espère cette même collaboration pour la prochaine année.

Il n'y a pas de moment mieux choisi pour remercier tous nos bénévoles ainsi que tous les responsables de nos différents mouvements sociaux de leur implication dans notre communauté.

Meilleurs vœux à vous tous et à vos familles, que l'année 2021 vous apporte joie, paix et amour, tout en continuant à respecter les consignes plutôt contraignantes de la santé publique.

Robert Julien,
Maire de
Saint-Guillaume



Comité de développement local de Saint-Guillaume

Guyline Lacharité, présidente CDL

Une histoire qui s'écrit au quotidien

Bonjour à vous,

La Covid ayant ralenti bien des choses, le CDL a été plutôt discret en 2020. On a mis les projets sur pause le temps de laisser passer...

Pour 2021, il y a un projet de jardin communautaire qui nous est proposé. Selon ce que la 2^e et/ou la 3^e vague durera, on avancera dans ce sens avec l'aide de partenaires et

la MRC. Le plan initial sera probablement pour l'école et le camp de jour, mais il y a peut-être possibilité de l'offrir à la population s'il y a des intéressés. C'est à suivre....

En ces temps où tout nous semble gris et sans chaleur humaine, décorons nos maisons pour que la magie de Noël envahisse notre village en y mettant de la couleur. Le Repère

Tranquille aura son sapin. Profitez-en pour le décorer selon vos inspirations du moment.

Pour la prochaine année, je nous souhaite que la vie reprenne tranquillement son rythme tout en nous rappelant de vivre le moment présent, car l'incertitude sera encore là pour un bout, je crois bien. Bonne année 2021.



Chevaliers de Colomb

Tel que signalé le mois dernier, nous travaillons, en collaboration avec le Centre de dépannage, à recueillir le maximum d'argent afin de venir en aide aux gens qui sont dans le besoin; l'objectif est de leur permettre de bénéficier de bons d'achat en cette période de l'année. Nous comptons sur votre générosité habituelle!

Le deuxième tirage de la loterie 2020 a eu lieu le dimanche 8 novembre dernier à l'Église (un grand Merci à notre curé Robert) en présence de plusieurs personnes. À noter qu'il est intéressant que les acheteurs de billets soient présents puisque les détenteurs des deux dernières capsules encore dans le boulier peuvent s'entendre entre eux pour partager le lot final. Lors de ce tirage, les déten-

teurs des numéros 30 (Denis et Rita Joyal) et 77 (Ghislain Gervais) ont accepté de se partager le montant de \$3000. Le 1er numéro tiré fut le 3 (Audrey et Anne-Marie Julien), billet gratuit pour les tirages de 2021; le 50e billet fut le 47 (Yvon Gendron), réduction de \$50 pour son billet de 2021. Bravo aux gagnants et un grand Merci à tous les participants! Prenez note que les billets pour les tirages de 2021 sont présentement en vente auprès de vos fournisseurs habituels.

Membres Chevaliers, vous recevrez prochainement votre carte de membre ainsi que le calendrier des activités.

En terminant, sachez que Frère Michel Brouillard a reçu les billets des œuvres; les argents amassés



Jean-Pierre Vallée
Grand Chevalier 4335

servent à défrayer les coûts des diverses activités humanitaires de l'année. Bienvenue aux vendeurs et aux acheteurs!

Bonne et heureuse période des Fêtes tout en n'oubliant pas l'œuvre des bons d'achat! En terminant, étant donné qu'il n'y a pas d'Info en janvier, je me permets de vous souhaiter une année 2021 un peu plus divertissante que celle qui, enfin, se termine!

P.s. : prochaine assemblée : le 14 décembre à 19 heures.

FADOQ



Malgré la pandémie de la covid 19, le temps passe. Nous voilà rendu au mois de décembre. Comment allons-nous passer le temps des Fêtes, c'est à suivre.

Pour nous à la fadoq de Saint-Guillaume tout est sur « pause ». Nous vous donnerons des informa-

tions au fur et à mesure qu'il y aura des changements dans les règles du confinement car actuellement nous ne pouvons pas accueillir d'activités ou de réceptions dans notre local.

Les membres du conseil d'administration, Cécile Lanoie, Francine Julien, Nicole Dupuis, Aurore Lavoie,

Céline Gendron et Gilles Vanasse, se joignent à moi pour vous souhaiter un « **TRÈS JOYEUX NOËL ET UNE BONNE ANNÉE 2021** », en espérant que l'année 2021 revienne à la normale et que nous pourrions reprendre nos activités normales.

Hélène Vallée, présidente

Tes-scier
réno-construction

• RÉSIDENTIEL • COMMERCIAL • INDUSTRIEL •

9136-2608 Québec inc.

Pierre Tessier
Entrepreneur général

Tél.: 819.474.4650
Cell.: 819.471.7122
Téléc.: 819.474.6938
Courriel: pierre@tes-scier.ca

540, rue Lecavallier
St-Majorique, Qc
J2B 8A8

RBQ: 8301-3607-32

www.tes-scier.ca

La Niche d'OR
Salon de toilettage

COUPE - RAFFRAÎCHISSEMENT - COUPE DE GRIFFES

819.396.1086

1077 Principale, St-Bonaventure, Qc JOC 1C0



106, rue Saint-Jean-Baptiste
Saint-Guillaume (Québec) J0C 1L0

Téléphone : 819 396-2403
Télécopieur : 819 396-0184
Courriel : info@saintguillaume.ca

Municipalité de Saint-Guillaume

PROVINCE DE QUÉBEC
MRC DE DRUMMOND
MUNICIPALITÉ de SAINT-GUILLAUME

AVIS PUBLIC

CALENDRIER DES SÉANCES 2021 DU CONSEIL MUNICIPAL

AVIS PUBLIC est par les présentes donné que le conseil municipal de Saint-Guillaume, lors sa séance ordinaire du 2 novembre 2020, a adopté une résolution dressant le calendrier des séances ordinaires du conseil pour l'année 2021, et ce, tel qu'il suit :

Séances ordinaires du conseil municipal de Saint-Guillaume				
Année 2021				
Janvier	Lundi	11	19 h 30	106, rue Saint-Jean-Baptiste
Février	Lundi	1	19 h 30	106, rue Saint-Jean-Baptiste
Mars	Lundi	1	19 h 30	106, rue Saint-Jean-Baptiste
Avril	Mardi	6	19 h 30	106, rue Saint-Jean-Baptiste
Mai	Lundi	3	19 h 30	106, rue Saint-Jean-Baptiste
Juin	Lundi	7	19 h 30	106, rue Saint-Jean-Baptiste
Juillet	Lundi	5	19 h 30	106, rue Saint-Jean-Baptiste
Août	Lundi	2	19 h 30	106, rue Saint-Jean-Baptiste
Septembre	Mardi	7	19 h 30	106, rue Saint-Jean-Baptiste
Octobre	Lundi	4	19 h 30	106, rue Saint-Jean-Baptiste
Novembre	Lundi	1	19 h 30	106, rue Saint-Jean-Baptiste
Décembre	Lundi	6	19 h 30	106, rue Saint-Jean-Baptiste

DONNÉ à Saint-Guillaume, le 9^e jour du mois de novembre 2020

Diane Martineau, DMA
Directrice générale et secrétaire-trésorière

Mot de la directrice

Ha! Les vignettes !!! Pourquoi les vignettes ? C'est simplement pour contrôler les bacs noirs! Sur votre compte de taxes vous payez pour un certain nombre de bacs, voir item MAT.RES. Chaque vignette est numérotée et attachée à un immeuble. S'il vous manque des étiquettes veuillez contacter la RGMR 819-395-5096 pour que ce soit ajouté sur votre compte de taxes.

Je vous rappelle que les gens inscrits au système d'alertes municipales ont été avisés par téléphone ou texto de l'obligation d'avoir la vignette. Vous pouvez vous inscrire en allant sur le site de la Municipalité au www.saintguillaume.ca. **Il est TRÈS IMPORTANT** de se renseigner au bon endroit. Si vous avez des questions, nous sommes là pour vous répondre.

Petit rappel de la création de l'Info St-Guillaume

Le journal Info Saint-Guillaume fut créé pour permettre à la municipalité de communiquer des renseignements importants aux citoyens. De plus, plusieurs avis publics y sont

publiés, ce qui permet d'éviter une publication dans un journal tel que l'express à des coûts élevés. Des citoyens de la Municipalité veulent bien participer à l'élaboration du journal en nous partageant des articles variés d'intérêt général. Merci pour ce beau journal! Sachez, cher collaborateur, que nous avons régulièrement des commentaires positifs pour ce beau journal. Bravo à toute l'équipe!

Règlement sur les gouttières

Le 1^{er} avril 2019 entré en vigueur le Règlement 234-2019 : règlement sur le débranchement des gouttières. L'article 2.9 de ce règlement prévoyait un délai d'un an pour se conformer. Le délai est maintenant échu; la vérification de gouttière, est commencée. Tous les immeubles seront vérifiés et les avis seront envoyés aux immeubles non conformes. Le but de ce règlement est de faire en sorte que l'eau des gouttières n'entre pas dans l'égout sanitaire. L'eau qui entre dans l'égout sanitaire doit être traitée, ce qui en-

traîne des frais et surtout embourbe le réseau inutilement.

Merci à l'équipe école de l'école de Saint-Guillaume d'avoir permis aux enfants de vivre l'Halloween malgré la covid-19. Le geste fut grandement apprécié de tous.

Je vous souhaite, un très joyeux temps de fêtes. Malgré la pandémie, profitez bien de ce moment en famille; c'est le temps de sortir les jeux de société, de cuisiner et de prendre du bon temps avec nos proches.



Diane Martineau, DMA
Directrice générale et
secrétaire-trésorière

MRC
de Drummond

Carrefour d'initiative
et de culture

AGRITEX
Y A M A S K A

Patrick Allard, directeur général

305, Marie-Victorin
Yamaska, QC
J0G 1X0

Tél.: 450 789-2304
Fax.: 450 789-0789
Courriel: yamaska@agritex.ca

Près de vous!

HG LES PÉTROLES
HUBERT GOUIN & FILS

111, PETIT BOIS, PIERREVILLE, QC J0G 1J0

Tél.: 450-783-6228
Sans frais : 1 800 856-6228

www.petrole.qc.ca Téléc.: 450-783-6308

F. Dugas
Électrique

199, rue St-Jean-Baptiste
St-Guillaume, Qc.
J0C 1L0

819 396.0888

• Entrepreneur électricien
• Service : 819 470-4422
• Fax : 819 396-0493

f.dugas@tellaabaie.net
9143-9646 Québec Inc.



ALERTES MUNICIPALES

Comme l'ensemble des municipalités, nous sommes régulièrement confrontés à des situations d'urgence où la communication rapide et efficace avec nos citoyens est impérative. Que ce soit un avis d'ébullition, un bris d'aqueduc, un avis d'évacuation, un glissement de terrain, un risque d'inondation ou tout autre événement qui requiert de communiquer rapidement avec les gens touchés.

**COMMUNIQUEZ
RAPIDEMENT
ET
EFFICACEMENT
AVEC NOS
CITOYENS
QUAND ÇA
COMPTE !**

**UNE ALERTE MUNICIPALE VOUS SERA ENVOYÉE SI VOUS LE DÉSIREZ
TÉLÉPHONE • MOBILE • SMS • COURRIEL**

À l'ère de l'information instantanée, notre application vous permet de rejoindre en quelques minutes l'ensemble de vos citoyens concernés par les moyens de communication de leur choix, soit par appel vocal, texto et courriel.

DE PLUS, LES ALERTES SONT DIFFUSÉES SUR INTERNET SIMULTANÉMENT ET PARTAGEABLES RAPIDEMENT SUR LES RÉSEAUX SOCIAUX.



Simple d'utilisation et accessible via Internet, la console de gestion personnalisée permet d'adresser des avis importants à vos citoyens de façon sélective, soit pour une zone géographique déterminée, par sélection de voies de communication ou encore à l'ensemble des utilisateurs.



RAPPORTEZ LE COUPON À LA MUNICIPALITÉ OU ENVOYER PAR COURRIEL A INFO@SAINTGUILLAUME.CA

Municipalité de Saint-Guillaume

106 Saint-Jean-Baptiste, Saint Guillaume, Québec, J0C 1L0
819 396 2403 • info@saintguillaume.ca

Formulaire d'inscription système d'alerte et de messagerie

Numéro civique : _____ Appt. : _____ Nom de rue : _____

Prénom : _____ Nom : _____

Services	Téléphone # 1 **	Téléphone # 2 **	Courriel
Aqueduc	_____	_____	_____
Égouts	Texto/Vocal	Texto/Vocal	_____

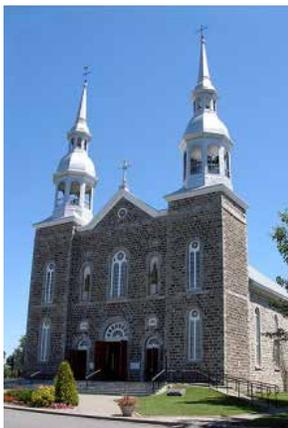
** Veuillez choisir pour chacun des numéros de téléphone, si vous désirez recevoir un message texte **OU** vocal.

Notes : _____

Condition: Ce système est un outil de communication d'urgence qui ne doit pas être utilisé comme unique source d'information. Bien qu'il soit un outil de diffusion de l'information pour votre municipalité en cas d'urgence, il n'offre aucune garantie quant à l'exactitude, l'exhaustivité ou la notification de tout message transmis.

Votre municipalité, ses dirigeants, ses employés et ayants droit ne peuvent être tenus responsables des dommages pouvant découler, directement ou indirectement, de l'avis d'une alerte ou du fait qu'un adhérent ne l'aurait pas reçue. En vous inscrivant, vous acceptez les conditions du présent avertissement et renoncez en conséquence à poursuivre votre municipalité, ses dirigeants, employés et ayants droit.

J'ai lu et j'accepte les conditions Signature : _____ Date : _____



« **Un Noël pas comme les autres** »... c'est ce que nous vivons cette année. Pour souligner ce Noël 2020 sous le joug du confinement où les célébrations sont limitées à 25 personnes et où il ne peut y avoir ni chorale, ni crèche vivante, nous vous invitons sur un fond musical à un **pèlerinage familial à la crèche** dans l'église de Saint-Guillaume.

« Espérer sa présence », n'est-ce pas ce que nous souhaitons en ces jours pour ne pas succomber au désarroi ou à la déprime. Espérer la présence d'un vaccin qui mettrait fin à la pandémie. Espérer la présence de nos familles et de nos amis dont nous sommes en manque depuis plusieurs mois. Espérer la présence de Jésus Christ afin qu'il apporte réconfort, joie et paix intérieure.

Dans ce contexte, nous vous offrons les **21, 22 et 23 décembre** de vivre une expérience personnelle ou familiale avec une **visite à la crèche**. Ces jours-là, alors qu'il y aura la messe à 16h00, l'église demeurera ouverte de **16h30 à 19h00** pour vous permettre, à vous et à vos enfants, de faire un **pèlerinage de Noël** en visitant, au son des airs de circonstance, les crèches exposées à l'église et peut-être prendre quelques minutes pour revenir au sens spirituel de Noël : Dieu se fait présence parmi nous en Jésus Christ. Ce serait une manière de célébrer Noël alors qu'aux célébrations nous ne pourrions pas accueillir plus de 25 personnes.



Célébrations communautaires du pardon :

Mardi 15 décembre à 19h00 à Saint-Pie-de-Guire
Mercredi 16 décembre à 19h00 à Saint-Guillaume



Célébrations de Noël

(25 personnes seulement par célébration à moins d'avis contraire de la santé publique)

Jeudi 24 décembre à 16h30	à Saint-Pie-de-Guire
Jeudi 24 décembre à 20h00	à Saint-Guillaume
Vendredi 25 décembre à 9h00	à Saint-Guillaume
Vendredi 25 décembre à 10h30	à Saint-Pie-de-Guire



En ce temps de Noël, pensons aussi aux plus démunis avec le **Centre de dépannage de Saint-Guillaume**. Concernant la **GUIGNOLÉE** et les paniers de Noël, consultez l'article dans ce numéro de l'Info Saint-Guillaume.

Meilleurs Vœux !

UNE GUIGNOLÉE 2020 TOUTE SPÉCIALE!

Comme il était annoncé dans l'édition de l'Info de novembre, le Comité des paniers de Noël, sous le parrainage des Chevaliers de Colomb et du Centre de dépannage de Saint-Guillaume, vous invite à être «contagieux» de générosité afin de recueillir le plus de dons en argent possible pour répondre aux demandes de paniers de Noël 2020, sous forme de bons d'achat auprès des trois épiciers ou dépanneurs de notre municipalité. D'ailleurs, la merveilleuse page frontispice de cette édition de décembre le démontre très bien.

Nous informons la population qu'il y aura 5 centres de cueillette de dons durant le mois de décembre afin de permettre aux gens de déposer leurs argents pour cette guignolée spé-

ciale. Les centres désignés sont le «Dépanneur Agrilait», «Épicerie chez Johanne» (en face de l'église), «Dépanneur M.J. Dauphinais» (Pédro-T), la «Caisse Desjardins des Chênes» rue Saint-Jean-Baptiste, ainsi qu'à l'église de Saint-Guillaume. Des boîtes spécialement identifiées «Paniers de Noël» seront installées à ces endroits. Pour ceux et celles qui voudraient faire un don par chèque, il faudra l'identifier au nom de «Centre de dépannage de Saint-Guillaume» et le déposer dans ces boîtes localisées ci-haut ou le poster ou déposer au presbytère de Saint-Guillaume, 72, rue Principale.

Nous avisons les foyers en quête de paniers de Noël que les bons d'achat seront distribués dans la semaine du 14 décembre. Chaque foyer sera

avisé à l'avance du jour et de l'heure précise de la livraison.

Nous tenons à rassurer la population qu'advenant un grand succès de cette collecte de fonds, les surplus seront conservés au Centre de dépannage de Saint-Guillaume afin de répondre aux demandes ponctuelles de dépannage tout au long de l'année.

Nous sommes convaincus à l'avance de la grande générosité habituelle de nos gens, malgré cette réalité sanitaire hors de notre contrôle. Et souhaitons-nous un Joyeux Temps des Fêtes plein de nouveaux défis d'adaptation et de résilience.

Serge Vallée, au nom du Comité des paniers de Noël 2020



MRC
de Drummond

**Carrefour d'initiative
et de culture**



Les Festins *Gitans*
Boucherie et Traiteur

Luc Plamondon
Traiteur et boucher

- Buffet chaud et froid
- Service de méchoui et de BBQ
- Cocktail dinatoire
- Boîtes à lunches
- Mariages et événements corporatifs

344, rue Notre-Dame
Saint-Germain (Québec)
J0C 1K0
Tél. : 819 730-0065

Suggestions

de lecture de Diane T.



À la recherche d'Alice Love par Liane Moriarty

Alice Love est tombée sur la tête au gymnase. À son réveil, elle ne se souvient plus de 10 ans de sa vie. Elle se croit en 1998, pas en 2008. Pas de souvenirs qu'elle est en plein divorce avec Nick, de la mort de sa meilleure amie Gina. Alice se croit enceinte de son premier enfant, mais surprise, elle en a trois dont elle ne se souvient aucunement. Le sport, elle déteste ça et elle serait en froid avec sa sœur Elizabeth. Que lui est-il arrivé toutes ces années pour être devenu cette femme qu'elle ne reconnaît pas? Très émouvant à la fin, un livre que j'ai lu avec grand intérêt.



Quatre aveux pour un seul crime par Gina Lamanna

Avant le mariage de Whitney de Bleu, un homme est trouvé mort. Quatre invitées avouent le meurtre. Quatre femmes dont trois furent amies au lycée avec la future mariée. Ginger, mère de trois enfants. Kate l'avocate qui semble avoir très bien réussi dans la vie. Emily qui a des problèmes d'alcool et un secret dans son passé. Lulu la retraitée qui en est à son quatrième divorce. Pourquoi avouent-elles le meurtre de cet homme? J'ai aimé ce livre peut-être que vous aussi serez intéressés. Un livre pas compliqué à lire.

Horaire des Fêtes

Votre dernière chance de venir récupérer un peu de lecture pour le Temps des Fêtes sera le samedi 19 décembre. Par la suite, la bibliothèque sera fermée du 20 décembre au 4 janvier. Toute l'équipe vous souhaite un Joyeux Noël et une bonne année 2021 en santé!

Un très grand merci à Jean-Claude Hénault Assurance pour le don de 1000\$ fait à la suite du très réussi dimanche champêtre. Aussi, un chaleureux merci à la Caisse Desjardins des Chênes pour leur don de 750\$.

Grâce à ces contributions, la bibliothèque pourra acquérir de nouveaux livres et ainsi diversifier sa collection au grand bonheur de tous ses abonné(e)s!



Pour nous joindre

Tél.: 819 396-3754
biblio087@reseaubibliocqlm.qc.ca

Mardi : 14h30 à 16h30
19h00 à 20h30
Mercredi : 19h00 à 20h30
Samedi : 10h00 à 11h30



Pour être informé des dernières mesures reliées à la lutte contre Covid-19 et effectives à la bibliothèque, visitez notre page Facebook.



La journée Champêtre Hénault assurance

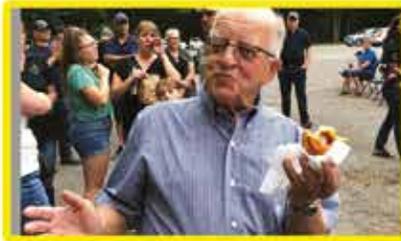
11 500 fois MERCI!!!

Vous vous souvenez de la belle journée champêtre du 9 août dernier? Environ 800 personnes se sont données rendez-vous pour passer une très agréable journée tout en dégustant les beignes de l'ancienne Boulangerie Hénault, des hot dogs des Chevaliers de Colomb, le fromage le P'tit Frais de la Coop Agrilait ainsi que le maïs sucré d'Amélie Jodoin et Bruno Lanoie.

Grâce à votre participation et vos dons, nous avons pu recueillir un montant de 11 500\$!! À ce jour, la quasi-totalité de la somme recueillie a été redistribuée dans les organismes de la municipalité. La Fabrique Sainte-Famille, le Club de l'Âge d'or de St-Guillaume, la Bibliothèque, L'Info St-Guillaume et le Centre Récréatif Saint-Guillaume ont reçu des dons importants. Une partie des recettes sera également distribuée aux gens démunis de notre communauté via les paniers de Noël. Enfin, nous sommes à mettre sur pied un comptoir de prêt de patins à glace pour les enfants de St-Guillaume. Surveillez l'annonce du comité des loisirs dans les prochaines semaines!

Enfin, nous tenons à remercier tous ceux et celles qui se sont impliqués à la réalisation de cette belle aventure, soit les commanditaires et les bénévoles. Sans leur apport, il aurait été difficile de connaître un tel succès.

Benoit Hénault, président de Hénault assurance



Avec toutes les couleurs que nous aura fait voir 2020, le besoin d'exprimer notre gratitude à nos clients n'aura jamais été aussi présent. Nous en profitons donc pour vous remercier de la confiance que vous nous avez témoignée tout au long de cette année.

Toute l'équipe de Hénault assurance vous envoie ses meilleurs vœux de joie, de paix et de santé pour la période des fêtes de fin d'année ainsi que pour une nouvelle année 2021 des plus lumineuses!





Le Centre récréatif, avec la collaboration de Hénault assurance, aimerait cet hiver démarrer un kiosque de location de patins pour les amis du primaire.

Pour que nous puissions offrir ce service, la première étape est de s'assurer que quelqu'un est présent pour remettre les patins aux usagers et les récupérer à la fin de la location.

Nous sommes donc à la recherche de bénévoles pour mettre sur pied un horaire.

Les bénévoles et les membres du C.A. seront chargés de s'occuper du kiosque de patins à l'intérieur du chalet selon l'horaire que nous aurons préétabli.

Merci d'avance à tous ceux qui choisiront de nous aider à ce que ce projet voit le jour.



Réservez votre Salle au CRSG Inc.

Vous avez un événement à souligner, le CRSG Inc. vous offre sa salle. Vous pouvez accueillir jusqu'à 75 personnes à l'intérieur.

Services :

- Une grande salle et une petite salle avec : ping-pong, baby-foot et hockey table.
- Une cuisine bien équipée.
- Accès aux services sur le site du CRSG Inc.
- Petite chaîne stéréo et télévision.

Certaines conditions s'appliquent dû à la Covid-19.

Le CRSG est à la recherche de bénévoles pour repeindre l'intérieur du chalet.

Styles d'événements :

- Anniversaire de mariage,
- Party de fête,
- Réunion de famille,
- Réunion,
- Baptême, shower,
- Etc.

Infos :

Pour toutes informations concernant les activités, sorties ou autres, vous pouvez vous référer au coordonnateur du CRSG. Il lui fera plaisir de pouvoir vous aider.

Nouveaux Tarifs :

Pour une réservation de 4 h et moins, le tarif est de **60\$**.

Pour plus de 4 h, le coût est de **100\$**.

*Si vous avez du matériel style modules gonflables, il est possible que le coût de location puisse augmenter. Il est également de votre responsabilité de vous munir d'un permis d'alcool.

Comment réserver : Veuillez contacter le coordonnateur du CRSG Inc.

No. Tél : 819 396-0151 • Courriel : coord.crsg@gmail.com



Le comité du Centre récréatif St-Guillaume vous souhaite à tous un Joyeux Noël.

OFFRE D'EMPLOI PRÉPOSÉ À L'ENTRETIEN DE LA PATINOIRE

Le Centre récréatif Saint-Guillaume Inc. est à la recherche d'une personne responsable pouvant occuper le poste de préposé à l'entretien de la patinoire pour la saison hivernale 2020-2021.

Description des tâches

- Effectuer la confection et l'entretien de la patinoire et du sentier glacé : arroser, déneiger, passer la zamboni et réparer les trous et les fissures;
- Déneiger et déglacer les entrées (allées et portes) du Centre récréatif Saint-Guillaume Inc.;
- Assurer la sécurité des lieux;
- Débarrasser à l'occasion et verrouiller la porte du local de la patinoire.

Exigences

- Faire preuve d'autonomie, de débrouillardise, d'initiative et d'un sens des responsabilités;
- Avoir une bonne condition physique;
- Avoir une bonne tolérance au froid; • Être prêt à travailler la nuit.

Conditions de travail

- Durée : Mi-décembre à la mi-mars (approximatif)
- Horaire : L'horaire de travail est variable selon la température et l'état de la glace.

La personne choisie devra être disponible 7 jours sur 7 le jour, le soir et la nuit.

- Salaire : À discuter

Les personnes intéressées doivent faire parvenir leur curriculum vitae avant le 7 décembre 2020, 12 h, à l'attention de M. Luc Chapdelaine président du CRSG.

Centre récréatif Saint-Guillaume Inc.
106-A, rue Saint-Jean-Baptiste
Saint-Guillaume (Québec) J0C 1L0
Courriel : coord.crsg@gmail.com
Information : 819 396-0151

Seules les personnes sélectionnées pour une entrevue seront contactées.
Le masculin est employé dans le seul but d'alléger le texte.

ERRATUM

Dans l'Info Saint-Guillaume du mois de novembre nous faisons une annonce concernant le déneigement de la patinoire et du chemin d'accès. Lorsque le contrat a été donné l'an dernier nous avons convenu d'octroyer le contrat pour 2 ans. Veuillez donc ne pas tenir compte de cette offre de contrat pour la prochaine saison.
Merci!

Parlons YOGA avec Marie-Eve



Par Marie-Eve Perreault, professeure diplômée de Yoga Sivananda

La respiration yogique pour réduire son stress

Avez-vous pris le temps de respirer aujourd'hui? Prenez deux minutes pour observer votre respiration... Que remarquez-vous? Il y a de bonnes chances que votre souffle reflète votre état du jour. Si vous êtes stressé et impatient, votre respiration sera courte et saccadée. Si vous avez passé une magnifique journée (au grand air par exemple), votre respiration sera plus lente et profonde. Notre respiration est le miroir de notre intérieur. Dans notre société ultra stressée, force est d'admettre que la majorité d'entre nous avons une respiration « stressée ». Nous respirons faiblement, souvent par la bouche et utilisons à peine le diaphragme. Nos épaules se soulèvent en inspirant ou bien nous rentrons le ventre. Nous n'utilisons ainsi qu'une fraction de notre capacité pulmonaire. Le corps est sous-alimenté en oxygène avec conséquence de la fatigue, un manque de vitalité, voire même des dépressions. N'est-ce pas là un beau terrain pour accueillir virus et bactéries?

Apprendre à bien respirer apporte de nombreux bienfaits. En plus d'une manne de bénéfices au niveau psychologique, une bonne respiration permet au corps de recevoir suffisamment d'oxygène et le relie à sa batterie, le plexus solaire. D'énormes réserves d'énergie y sont entreposées. Par une respiration profonde et consciente, nous libérons des réserves d'énergie conséquentes pour notre vie quotidienne. Le corps redevient plus performant et affronte

mieux les attaques à notre immunité et les différents défis du quotidien.

Je vous présente aujourd'hui la respiration yogique complète ou la respiration diaphragmatique. Il y a trois façons de pratiquer la respiration yogique : sur le ventre en position du crocodile, sur le dos en posture de shavasana et la troisième en étant simplement assis le dos bien droit, les épaules relâchées et la tête alignée dans l'axe de la colonne.

Respirer en posture de crocodile

La meilleure posture pour détecter le flux de la respiration est la posture du crocodile. Lorsque vous êtes allongés sur le ventre, les bras croisés à environ 45 degrés au-dessus de vos épaules, votre corps commencera naturellement à respirer de manière diaphragmatique. Utilisez la posture du crocodile pour contrer la tension abdominale normale qui survient lorsque vous êtes nerveux. Cela vous aidera automatiquement à adopter un style de respiration plus naturel. La posture du crocodile offre une chance de débloquer la respiration et de relâcher la tension refoulée.



Comment le faire : Couchez-vous sur le ventre. Les jambes sont près l'une de l'autre pour permettre aux orteils de se toucher, les talons ouvrant vers l'extérieur. Reposez une joue sur vos mains comme si elle faisait office d'oreiller.

Pendant que vous vous reposez dans la pose, détendez votre respiration et commencez à observer les mouvements de votre corps. Il existe trois principaux points d'observation: l'abdomen, les côtés de la cage thoracique et le bas du dos. Pratiquez l'exercice suivant pour amener chacun d'eux à prendre conscience.

Tout d'abord, ressentez le mouvement incessant de votre respiration au fur et à mesure qu'elle s'écoule. La respiration trouvera son propre rythme, et même si vous pensez que la vitesse est trop rapide ou trop lente, vous n'avez pas besoin de la contrôler, laissez simplement votre corps respirer.

Maintenant, portez votre attention sur votre abdomen et sentez comment il appuie contre le sol lorsque vous inspirez et comment il recule (tout en restant en contact avec le sol) lorsque vous expirez. Détendez les muscles de votre ventre et laissez ces mouvements de l'abdomen devenir profonds et apaisants.

Ensuite, focalisez sur les côtés de la cage thoracique. Vous constaterez que les côtes basses se dilatent latéralement avec l'inspiration et se contractent avec l'expiration. La

cage thoracique se dilate à mesure que le diaphragme se contracte et les côtes reviennent vers l'intérieur lorsque le diaphragme se détend.

Enfin, concentrez-vous sur le bas du dos. Remarquez que lorsque vous inspirez, le dos se lève et lorsque vous expirez, le dos tombe. Adoucissez vos muscles du dos et laissez la respiration circuler sans résistance. C'est une sensation particulièrement relaxante, et vous constaterez peut-être qu'elle aide à soulager la tension du bas du dos qui est autrement difficile à relâcher.

Restez au repos dans la posture du crocodile de cinq à dix minutes. Resentez le souffle sur toute la périphérie de votre section médiane - avant, côtés et arrière. Votre respiration deviendra extrêmement détendue. Lorsque vous êtes régénéré, sortez lentement de la posture, créant une transition en douceur vers une respiration normale.

Respiration yogique en shavasana

Une version simple de la respiration yogique est accomplie en shavasana (posture du cadavre). Dans cette posture, la région du nombril s'élève à chaque inspiration et retombe à chaque expiration.

Comment le faire : Afin de prendre conscience du mouvement complet de la respiration, débutez en plaçant la main droite sur l'abdomen et la main gauche sur le cœur. Les jambes allongées.

Respirez par le nez en trois temps. Débutez en gonflant l'abdomen, la main droite se soulève. Gonflez ensuite vos poumons en apportant votre souffle au niveau de la cage thoracique. Les côtes vont s'écarter de chaque côté et la main gauche va se soulever portée par le mouvement de la poitrine. Poursuivez dans



un troisième temps votre inspiration dans la région des clavicules. L'air fait gonfler la portion la plus haute de votre poitrine. Vous aurez l'impression que les épaules s'éloignent l'une de l'autre.

À l'expire, le ventre se dégonfle en premier doucement sans secousse. La poitrine et les clavicules se vident tour à tour.

Recommencez, toujours dans le même ordre à l'inspire et à l'expire : ventre, poitrine et clavicules. Quand vous êtes bien conscients du mouvement de l'air dans vos poumons, vous pouvez replacer les deux bras de chaque côté du corps dans la posture classique de shavasana.

Poursuivez la respiration de 5 à 10 minutes.

Respiration en posture assise

Lorsque vous vous asseyez bien droit, les mouvements de respiration ne seront plus les mêmes que lorsque vous étiez allongé sur le ventre ou le dos. La respiration est toujours diaphragmatique, mais l'axe vertical du corps modifie l'effet de l'action du diaphragme sur le bas du torse. Vous pouvez facilement le sentir.

Comment le faire : Asseyez-vous droit dans n'importe quelle position assise (assis sur une chaise droite fera l'affaire). Si vous n'êtes pas familier avec la respiration yogique complète en posture assise, débutez en plaçant la main droite sur le ventre et la main gauche sur le cœur.



Tout comme en position couchée, on inspire en trois temps : abdomen (la main droite se soulève), poitrine (la cage thoracique pousse dans la main gauche) et clavicules. Il est bien important de ne pas soulever les épaules lors de la portion claviculaire de la respiration. La sensation

souhaitée se rapproche plutôt d'un étirement interne dans le haut du dos qui donne l'impression que les clavicules et les omoplates s'éloignent du centre.

Donc à l'inspire : abdomen, cage thoracique, clavicules. À l'expire : abdomen, cage thoracique et clavicules.

Lorsque vous avez bien saisi le mouvement de la respiration, vous pouvez déposer vos mains sur vos genoux. Fermez les yeux et portez votre attention sur le flux d'exhalations et d'inhalations.

Continuez à observer la respiration jusqu'à ce que le rythme et la profondeur soient absolument confortables et détendus. Pendant que vous observez chaque inspiration et expiration, laissez votre esprit se détendre.

Les avantages de la respiration yogique :

- Le système immunitaire est renforcé;
- Détoxification de votre corps;
- Augmentation de l'oxygène dans le sang;
- Augmentation de votre vitalité;
- Diminution du stress et de l'anxiété;
- Amélioration de la posture et diminution des douleurs dorsales;
- Aide à mieux gérer vos émotions;
- Améliore la concentration ;
- Améliore le sommeil;
- Améliore la digestion.

En conclusion :

Vous pouvez pratiquer la respiration yogique complète à tout moment. Que ce soit sur le ventre, le dos ou en posture assise, les bienfaits de la respiration yogique sont tout à fait remarquables. Vous constaterez que vous disposez d'un outil pour maintenir votre équilibre dans des situations où vous aviez l'habitude d'être tendu et inconfortable. Votre niveau quotidien de tension interne diminuera, vous permettant de bouger votre corps et de concentrer votre esprit avec plus de facilité. Dans l'ensemble, en améliorant la qualité de votre respiration, vous améliorerez la qualité de votre vie. Alors, quand quelqu'un vous demandera de « Respirer par le nez » vous le remercirez de sa bienveillance!

ACHAT EN LIGNE!

DROITS D'ACCÈS

AUX SENTIERS FCMQ 2020-2021

Club ASAN ****617-11****

PRÉVENTE
JUSQU'AU 9 DÉC. 2020

340\$

HÂTEZ-VOUS ET ÉCONOMISEZ **80\$**

CLUB MOTONEIGE ASAN

FCMQ
LA FÉDÉRATION DES CLUBS DE MOTONEIGISTES DU QUÉBEC

ASSUREUR OFFICIEL DE LA FCMQ

intact
ASSURANCE

www.fcmq.qc.ca

La motoneige au Québec se démarque par son réseau de sentiers qui fait l'envie de tous les motoneigistes. Totalisant plus de 33 000 km de sentiers interreliés et situés dans pratiquement tous les coins de la province, il s'agit d'un des plus formidables réseaux de sentiers récréotouristiques au monde. Dans les faits, il y a plus de kilomètres de sentiers de motoneige grattés que de kilomètres de routes asphaltées entretenues par le Ministère des Transports du Québec! Alors que ces derniers sont la propriété de l'État, toutefois, cela n'est pas du tout le cas pour les sentiers de motoneige.

Si nous pouvons pratiquer notre activité hivernale préférée, c'est en grande partie grâce aux propriétaires fonciers qui nous accordent un droit de passage sur leur propriété. Nous tenons à les remercier en votre nom.

Alain LAPRADE : Président Club ASAN
Martin THIBAUT et Hugo TREMBLAY : Directeurs Saint-Guillaume

St-Guillaume^{en} lumières





Crédit photos : Marie-Annick Auclair, www.mrcdrummond.qc.ca



St-Guillaume en photos

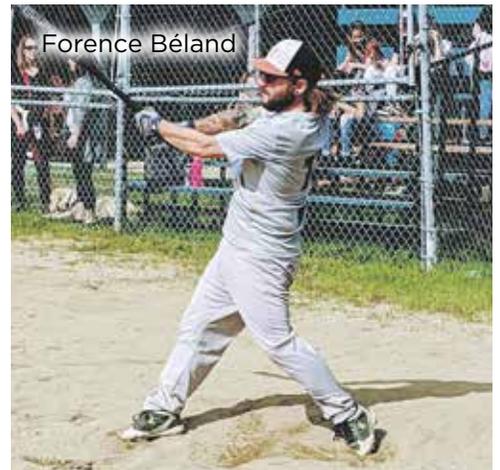
Défi du mois de novembre : Photos en action.

André Thibault



Photo du mois

Forence Béland



André Thibault



Alicia Hénault



Merci

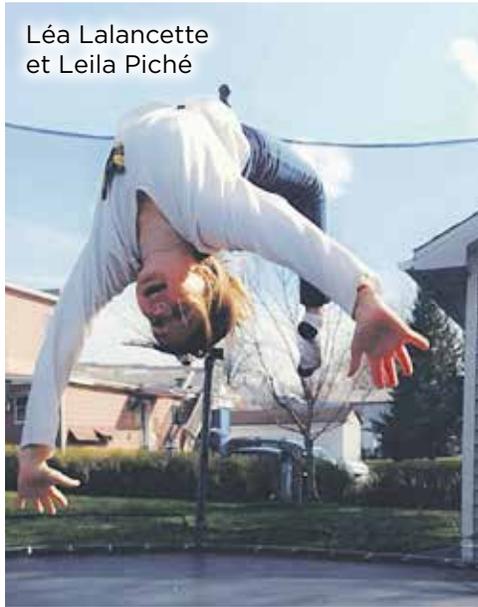
Prenez note que
votre Info fait
relâche pour le mois
de janvier. De retour
en février.
Bonne vacances!

L'équipe de l'Info St-Guillaume remercie
Hénault Assurance pour le don
offert à votre journal local, suite à la
merveilleuse journée champêtre qui
s'est déroulée en août dernier.

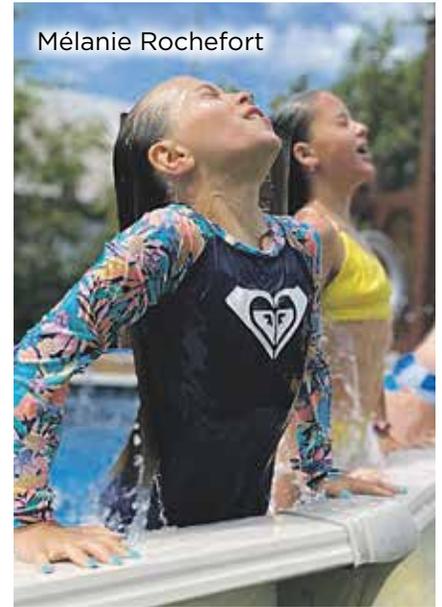
Joanie Poirier



Léa Lalancette
et Leila Piché



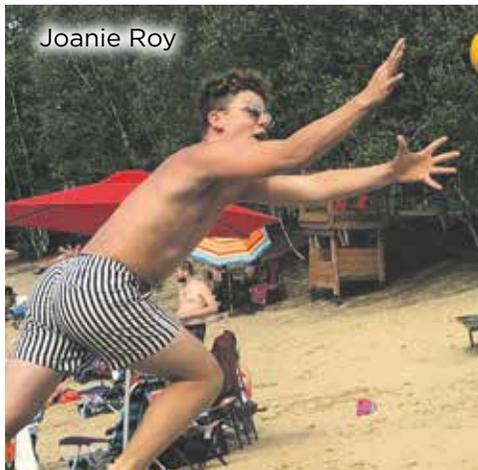
Mélanie Rochefort



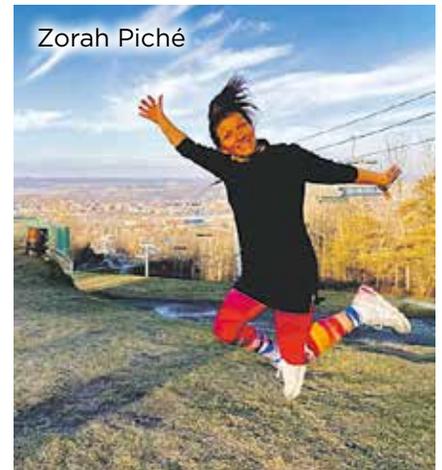
Luc Lalancette



Joanie Roy



Zorah Piché



Marie-Eve Francoeur



Steve Proulx



Bonne fête Dorothee



Élizabeth Cadieux-Pépin



WOW! 9 ans le 16 décembre prochain.
On t'aime fort et on est très fier de toi.
Papa, maman et Poppy. XXX

Info Saint-Guillaume

Nos pages centrales s'adressent aux amateurs de photographie. Si vous êtes témoin d'événements, photos prises sur le vif, d'actualité, mérite scolaire ou sportif, anniversaire, paysage ou toutes autres photos qui susciteraient l'intérêt des gens de Saint-Guillaume, faites-les parvenir à: mariepierre.journal@outlook.com

Bébés de l'année 2020

Nous préparons nos pages pour les bébés de l'année 2020. Vous voulez faire paraître la photo de votre enfant? Faites-les parvenir à: mariepierre.journal@outlook.com accompagné d'un petit mot qui décrit votre enfant, nom du bébé et noms des parents inclus.
Réception avant le 15 janvier 2021.

Recette secrète



GÂTEAU AUX CANNEBERGES



<https://www.troisfoisparjour.com/fr/themes/trois-fois-par-jour-moi/gateau-aux-canneberges-2/>

INGRÉDIENTS

- 1/2 tasse de beurre, ramolli
- 1 1/2 tasse de cassonade
- 1 œuf
- 1 tasse de crème sure
- 2 tasses de canneberges entières fraîches ou congelées

INGRÉDIENTS SECS

- 2 tasses de farine tout usage
- 1 c. à thé de bicarbonate de soude
- 1/2 c. à thé de sel

POUR LE DESSUS

- 1/2 tasse de noix de Grenoble, hachées grossièrement
- 1/2 tasse de sucre blanc
- 1 c. à soupe de beurre, fondu
- 1 c. à thé de cannelle moulue

ÉTAPES

- Préchauffer le four à 350 °F et placer la grille au centre. Beurrer un moule carré de 9 po, puis réserver.
- Dans un grand bol, mélanger tous les ingrédients secs, puis réserver.
- Dans un bol ou au batteur sur socle, fouetter le beurre, la cassonade et l'œuf de 3 à 4 minutes afin d'obtenir un mélange crémeux. Ajouter la crème sure et bien mélanger.
- Ajouter le mélange d'ingrédients secs, puis remuer afin de former une pâte, sans plus. Ajouter les canneberges, puis mélanger pour simplement les disperser dans la pâte.
- Disposer la pâte à gâteau uniformément dans le moule, puis réserver.
- Dans un bol, combiner tous les ingrédients « pour le dessus », puis saupoudrer sur toute la surface de la pâte à gâteau.
- Cuire au four de 50 minutes à 1 heure, ou jusqu'à ce qu'un cure-dent inséré au centre en ressorte propre, puis laisser tiédir légèrement avant de servir.



Café Favori

Nicole Lafrance,
propriétaire

125, rue Principale
Saint-Guillaume J0C 1L0

819.396.3396



LE TABAC TUE 1 FUMEUR SUR 2

Ça tombe toujours sur quelqu'un qu'on aime

quebecsanstabac.ca

1 866 **JARRETE** (527-7383)

En partenariat avec :

Québec 



TRANSPORT D'EAU
Service rapide et courtis

1-800-463-0346

Résidentiel (piscine, réservoir, puits...)
Agricole (bétail, lavage...)




DONALD MARTEL
Député de Nicolet-Bécancour



**ASSEMBLÉE NATIONALE
DU QUÉBEC**

Hôtel du Parlement
1045, rue des Parlementaires, bureau RC.59
Québec (Québec) G1A 1A4 Tél. 581 628-1849

Bureau de circonscription
625, avenue Godefroy, bureau 202
Bécancour (Québec) G9H 1S3 Tél. 819 233-3521
Sans frais 1 855 333-3521 Téléc. 819 233-3529
Donald.Martel.NICO@assnat.qc.ca



ÉPANDAGE DE CHAUX
Calcaïque | Magnésienne | Dolomitique

1-800-463-0346

www.transportsylvaingirard.com




LE PREMIER FOYER
À GAZ RADIANT

www.valorfireplaces.com



Chronique : À vos caméras!

Par Marie-Hélène Gravel

Comment réussir ses photos d'animaux de compagnie?

Vous aimeriez réaliser des clichés qui rendent justice à la beauté de votre fidèle compagnon? La photographie d'animaux de compagnie n'est pas toujours de tout repos. Nos bêtes poilues aiment bouger rapidement et manquent parfois de patience pour poser longuement. Voici donc quelques trucs et astuces pour vous aider.

1. Planifiez la séance!

Les animaux ne peuvent rester immobiles très longtemps, donc mieux vaut avoir une idée avant même de commencer ce que l'on désire. Idéalement, choisir un environnement calme sans source de distractions sera un atout. Il faut aussi s'assurer que l'environnement sera sécuritaire (exemple : pas sur les bords d'une route passante) pour éviter des accidents.

Un chien très énergique pourrait être plus coopératif après une très longue séance de jeux dans lequel il aura dépensé son trop-plein d'énergie. La météo est aussi importante. Un chien à l'épaisse fourrure risque d'haïler beaucoup durant une journée chaude tandis qu'un petit chien à pelage court pourrait se retrouver frigorifié durant une journée hivernale. Les animaux, surtout les chats, ont souvent des petites « crottes » de yeux, les retirer avant la séance sera plus joli.

Si un animal n'est pas habitué d'aller dehors ou s'il n'a pas un bon rappel, il n'est pas conseillé de le laisser libre sans laisse, longe ou harnais. Une évasion est si vite arrivée. Pour les chats, un fil de pêche résistant attaché à son collier sera facile à dissimuler et pourrait éviter la perte du félin. Pour les chiens, on peut dissimuler la laisse en la plaçant sur le

dos ou bien on peut tout simplement la faire disparaître avec un logiciel de retouche. Vous pouvez aussi réaliser de beaux clichés intérieurs en vous plaçant près d'une fenêtre pour profiter d'une meilleure lumière.

Assurez-vous d'avoir une réserve de gâteries pour capter son attention ou encore un jouet bruyant ou un sifflet de chasse qui imite le bruit d'animaux. Avoir un assistant pourrait aussi vous aider grandement. Faire des bruits étranges avec sa bouche vous assurera aussi d'attirer l'attention de votre toutou. Vous pouvez utiliser des accessoires pour des photos en action ou pour faire ressortir la personnalité de votre animal.

2. Durant la séance

Les animaux bougent rapidement; afin d'obtenir des photos plus nettes, vous pouvez utiliser le mode sport/action sur votre caméra automatique ou augmenter la vitesse si vous travaillez en mode manuel. Le mode priorité vitesse est aussi très utile avec des animaux. Le mode rafale permet de prendre plusieurs photos de suite et peut être très utile pour capter LE moment parfait. Le point de focus devrait être situé sur l'œil le plus près. Même s'il permet de figer l'action, la majorité des animaux n'apprécient guère les flashes, donc essayez de les éviter et travaillez en lumière naturelle. De plus, leurs yeux reflètent abondamment la lumière et vous risquez d'obtenir des yeux rouges qui seront difficiles à corriger à la retouche.

Un truc pour réussir des belles prises de vue est de se positionner à la hauteur de l'animal. N'ayez pas peur de vous allonger, vous serez plus satisfait du résultat. N'hésitez pas à vous rapprocher pour bien capter tous les détails de son pelage.

La sécurité doit passer avant tout! Si vous planifiez une séance avec des enfants, respectez les limites de votre animal. Un chien qui se liche les babines, place les oreilles vers l'arrière, détourne le regard ou baille est un chien qui ne se sent pas dans une position confortable. Pour les chats, les oreilles vers l'arrière et une queue qui bat le sol est aussi un signe de stress. Les animaux n'aiment pas se faire enlacer par le cou. Il faut donc rester très attentif au comportement de vos amis poilus pour éviter des morsures; ça ne sert à rien de tester leurs limites et risquer des accidents pour une photo.

3. La retouche

Le travail du photographe se poursuit généralement après la prise de vue. Les animaux apportent parfois leurs défis techniques au moment de la retouche. Par exemple, pour les animaux au pelage très foncé on devra éclairer les zones d'ombre et parfois augmenter la luminosité générale pour bien faire ressortir les détails. Plusieurs logiciels de retouche existent; si vous êtes photographe amateur et que vous désirez vous amuser un peu avec vos photos, je vous recommande l'application pour tablette et téléphone appelée « Snapseed » qui vous permettra de vous amuser tout en obtenant un résultat de bonne qualité.

Pour le prochain DÉFI DU MOIS, faites parvenir votre plus belle photo d'animal de compagnie à l'adresse suivante avant le 12 janvier: meperreault@gmail.com. Il se pourrait que votre cliché soit publié dans la prochaine édition de l'Info!

Nous avons bien hâte de voir vos chefs-d'œuvre!



Joyeuses Fêtes!

 **Desjardins**
Caisse des Chênes

Prenez note que le
24 et 31 décembre 2020
La caisse fermera à 15 h.

Caisse Desjardins des Chênes
sera fermée le :
25 et 28 décembre 2020
1^{er} et 4 janvier 2021

 **Desjardins**
Caisse des Chênes

Tél.: 819 395-4228
Sans frais : 1 877 865-4228
Services AccèsD : 1 800-CAISSES (1 800 224-7737)
desjardins.com/caissedeschenes

facebook



S'il est une saison pour apprécier la cuisine et sa chaleur réconfortante avouez que l'hiver semble tout désigné. Tout se passe dans la

cuisine durant la période de repos de la nature... Échanges et partages seront de cette fin d'année inhabituelle, ne négligeons pas ce bonheur quotidien. Il faut bien se le dire, nous continuerons à manger; pourquoi ne pas le faire sous le signe du plaisir. Plusieurs nouvelles coqueluches se pointent sur le web pour nous offrir de belles découvertes santé, faciles à réaliser. Madame Labriski, vous connaissez? Cette dame se concentre à réinventer la cuisine sans sucre. Son secret, la purée de dattes. Soit dit en passant, il n'est pas essentiel d'acheter cette purée de dattes. On peut la cuisiner facilement avec de l'eau et des dattes, mais puisqu'elle offre la version toute prête, libre à nous. Puisque j'avais de

belles citrouilles à cuisiner, je vous propose :

Dans une casserole, faire cuire la chair de citrouille dans l'eau jusqu'à ce qu'elle soit molle. À l'aide du presse purée ou d'un pied mélangeur (pour une texture parfaite) défaire la citrouille chaude en une belle purée. Y incorporer la purée de dattes et le cacao et bien mélanger. Ajouter la féculé de maïs et la gélatine (ou agar-agar) et brasser. Laisser mijoter environ 5 minutes en prenant soin de remuer. Ajouter les pépites de chocolat. Incorporer l'essence de vanille ou caramel. Mélanger. Verser dans les coupes à dessert une fois tiède. Décorer le dessus de quelques pépites et des pacanes grillées. Refroidir si vous préférez. Santé à souhait. Une belle

LA CRÈME DE CHOCOLAT (QUI CACHE DE LA CITROUILLE)

- 6 tasses de chair de citrouille en morceaux + 2 tasses d'eau (ou 4 tasses de purée) * note
- 1/2 tasse de purée de dattes Madame Labriski (au chocolat ou caramel ou régulière)
- 1/2 tasse de cacao
- 2 c. à thé d'essence de vanille ou de caramel
- 2 c. à soupe de féculé de maïs
- 1/2 sachet de gélatine (1 1/2 c. à thé) ou 4 g d'agar-agar
- 1/4 tasse de pépites de chocolat noir
- 1/3 tasse de noix de pacanes en morceaux (grillées encore meilleures)

idée pour cuisiner ce fruit aimé une seule journée durant l'année.

Note : Selon la variété de vos citrouilles, peut-être ne serait-il pas nécessaire de mettre autant d'eau pour cuire la chair. Profitez de votre congélateur pour en faire une bonne réserve pour vos potages, galettes, muffins...

Bon temps des fêtes

Info Saint-Guillaume

Vous voulez annoncer votre entreprise, une activité, un événement.. !?

Communiquez avec Johanne Darcy, au 819 396-3362. Elle saura vous diriger pour la publication de votre petite annonce.



La Coop Agrilait honore la mémoire de monsieur Marcel Julien en donnant son nom à la salle de conférence de son siège social

Le 12 novembre dernier, le conseil d'administration de La Coop Agrilait a rendu hommage à feu M. Marcel Julien. Ce dernier a été au service de la coopérative toute sa vie, en occupant notamment le poste de directeur général de 1953 à 1996.

La date du 12 novembre 2020, coïncidant avec le 1^{er} anniversaire de son décès, avait été retenue depuis un bon moment pour honorer sa mémoire. Afin d'immortaliser son nom dans la mémoire des gens, le conseil d'administration est fier de déclarer que la salle de conférence du siège social s'appellera désormais la Salle de conférence Marcel-Julien!

À cet effet, nous vous invitons à lire le communiqué publié le 13 novembre dernier dans la section **Salle de presse** du site agrilaitcoop.com et partagé sur le compte [Facebook.com/agrilait.coop.agricole](https://www.facebook.com/agrilait.coop.agricole).



Christiane et Mario Julien tenant la photo de leur père devant la porte de la salle de conférence qui porte désormais son nom.



De gauche à droite: Christiane et Mario Julien, enfants de M. Marcel Julien, accompagnés d'Antoine Grisé et Michel Brouillard, respectivement président et vice-président du conseil d'administration de La Coop Agrilait, ainsi que Nathalie Frenette, directrice générale de La Coop Agrilait.

M. Marcel Julien a légué sa loyauté en héritage puisque Christiane travaille au secteur administratif depuis plus de 40 ans et que Mario est distributeur pour la Fromagerie St-Guillaume depuis plus de 35 ans.

La Coop
Agrilait

1940 | 80 ANS DE COOPÉRATION
2020 | EN AGRICULTURE ET ALIMENTS D'ICI

Hommage à nos employés

En ce 80^e anniversaire de La Coop Agrilait, au cours d'une année pandémique (COVID-19) inoubliable, c'est avec beaucoup de reconnaissance que nous tenons à souligner la résilience, le dévouement, l'engagement et la loyauté de tout notre personnel. Nous offrons un merci tout particulier à ces 51 jubilaires qui ont atteint 1, 5, 10, 15, 30 et 35 années de service en 2020.

DÉJÀ 1 AN!

Yanick Hébert, BMR
Éloïse Pépin, BMR
Sylvain Archambault, BMR
Rosemarie Ferron, BMR
Yannick Ouellette, FSG
Alexandra Lauzier, FSG
Audrey Éthier, FSG
Annie Leclerc, FSG
Éric Gagnon, IAG
Julie Caron, IAG
Christelle Nkou, FSG
Mohamed El Fadli, FSG
Sébastien Lampron, FSG
Maude Benoît, FSG
Tristan Forcier, FSG
Fabienne Boisjoli, FSG
Xavier Atta, FSG
Denis Janelle, FSG

Charlee Landry, FSG
Émie Fortier, FSG
Jhon J. Gonzalez Vargas, FSG
Maxime Chiasson, FSG
Félix Joyal Salvat, FSG
Roxane Courchenes, FSG
Serge Lebrun, FSG
Marie-Pierre Bourque Desrosiers, FSG

5 ANS

Christian Jutras, BMR
Manon Smith, FSG
Émilie Gélinas, FSG
René Boisvert, FSG
Linda Marquis, FSG
Édith Rousseau, IAG
Daniel Leduc, IAG
Johanne Darcy, FSG
Abdelhakim Haouam, FSG
Raphaël Guibault, FSG

Boubacar Soumare, FSG
Jean-Jacques Bélisle, FSG

10 ANS

Guillaume Morvan, AGRICOLE
Christian Beaudoin, ALB
Jonathan Langlois, FSG
Suzanné Doyon, FSG
Jessica Henry, FSG
Carmen Paulhus, FSG

15 ANS

Claudette Martineau, ALB
André Fugère, ALB
Diane Vézina, IAG
Éric Girouard, FSG
Pascal Nadeau, FSG

30 & 35 ANS!

Toutes nos félicitations à Camille et à François qui célèbrent respectivement 30 et 35 ans de service à la Fromagerie St-Guillaume! Selon vous, depuis 1985 et 1990, combien de fois ont-ils prononcé le mot « fromage »?



Camille Courchesne
Opérateur, secteur poudre
Fromagerie St-Guillaume

François Darcy
Responsable du
Centre d'interprétation de la
Fromagerie St-Guillaume

* AGRICOLE = Experts en agriculture de La Coop Agrilait, ALB = Aliments La Bourgeoise, BMR = quincaillerie BMR et dépanneur Sonichoix, FSG = Fromagerie St-Guillaume, IAG = Fromagerie de l'Île-aux-Grues

La Coop Agrilait, 83, rang de l'Église, St-Guillaume (Québec) J0C 1L0, tél. (819) 396-2022

Dépanneur **Sonichoix** **BMR EXPRESS**

Joyeuses Fêtes!



En raison de la COVID-19, notre traditionnel punch du 24 décembre se déroulera un peu différemment cette année. Ce sera un plaisir de vous accueillir à l'extérieur du BMR entre 10h et 16h où notre équipe dévouée vous servira un réconfortant café chaud (ou un lait au chocolat chaud pour les plus petits). Toute l'équipe du dépanneur Sonichoix et de votre quincaillerie BMR vous souhaite de très joyeuses Fêtes!

HORAIRE DES FÊTES

	Dépanneur	Quincaillerie
Jeu <u>di</u> , 24 déc. (punch 10h à 16h)	7h à 20h	8h à 16h
Ven <u>dre</u> di, 25 déc.	8h à 21h	Fermée
Sa <u>m</u> edi, 26 déc.	8h à 22h	Fermée
Di <u>m</u> anche, 27 déc.	7h à 22h	Fermée
Lun <u>d</u> i, 28 déc.	7h à 22h	8h à 18h
Mar <u>d</u> i, 29 déc.	7h à 22h	8h à 18h
Mer <u>c</u> redi, 30 déc.	7h à 22h	8h à 18h
Jeu <u>d</u> i, 31 déc.	7h à 20h	8h à 16h
Ven <u>dre</u> di, 1 ^{er} janv.	8h à 21h	Fermée
Sa <u>m</u> edi, 2 janv.	8h à 22h	Fermée



La Bourgeoise.



(819) 396-2022

73, rang de l'Église
St-Guillaume, QC J0C 1L0



AGRILAIT, COOPÉRATIVE AGRICOLE
& BMR (SAINT-GUILLAUME)



**Centre d'interprétation
de la Fromagerie St-Guillaume**



Offrez des fromages, offrez du réconfort

Et du réconfort, nous en avons tous besoin en ce moment.

Faites plaisir à vos invités ou à vos hôtes en leur offrant une assiette de fromages ou encore un panier-cadeau avec les fromages de votre choix parmi une belle sélection de la Fromagerie St-Guillaume et de la Fromagerie de l'Île-aux-Grues. Vous avez la possibilité d'y ajouter une bouteille de vin ou de spiritueux provenant d'un achat que vous aurez effectué au dépanneur Sonichoix de notre coop.

HORAIRE DES FÊTES

VENTE DE FROMAGES SEULEMENT.
PAS DE VISITES GUIDÉES.

Jeu <u>di</u> , 24 déc.	10h à 17h
Ven <u>dre</u> di, 25 déc.	FERMÉ
Sa <u>m</u> edi, 26 déc.	FERMÉ
Di <u>m</u> anche, 27 déc.	11h à 17h30
Lun <u>d</u> i, 28 déc.	11h à 17h30
Mar <u>d</u> i, 29 déc.	10h à 17h30
Mer <u>c</u> redi, 30 déc.	10h à 17h30
Jeu <u>d</u> i, 31 déc.	10h à 17h
Ven <u>dre</u> di, 1 ^{er} janv.	FERMÉ
Sa <u>m</u> edi, 2 janv.	FERMÉ

INFORMATION : (819) 396-2022 poste 275



Centre d'Interprétation
de la Fromagerie St-Guillaume

Adieu 2020, année virale!

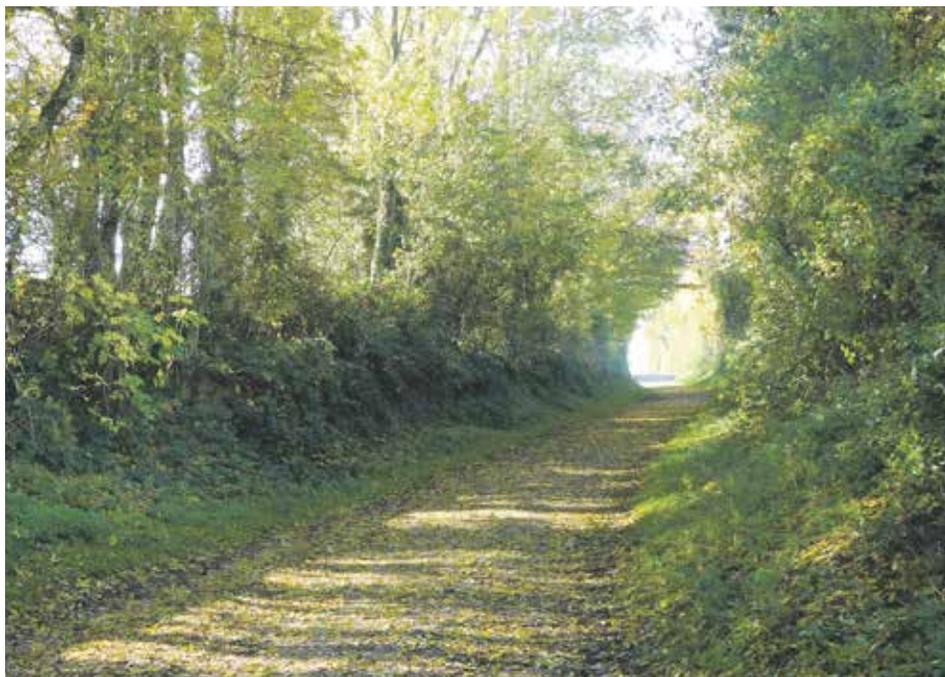
Et pourquoi pas le pardon?

Entre covid et attentats, confinements, déconfinements et reconfinements, réchauffement du climat et climat de terreur, Biden et Trump, mensonges et violences, mesures contradictoires, batailles d'experts, courses aux vaccins, inepties diverses...le moral est à zéro. L'économie ne vaut guère mieux. Quel avenir pour les jeunes, pour tout le monde? Quel horizon? Il est où l'arc-en-ciel??? Pas envie de vous parler cuisine ou enviro...

Le virus fait le ménage. Mais comme un éléphant dans le magasin de porcelaine! Bonjour les dommages collatéraux! Je ne les passerai pas en revue, chacun-e d'entre nous en a des exemples: la méchanceté, la bêtise, l'ignorance, les extrémismes de toutes sortes, les pétages de plomb s'en donnent à coeur joie. Insécurité, divorces, suicides, augmentent proportionnellement à la contamination. On assiste à des actes d'une barbarie qu'on croyait révolue: en France et dans quelques autres pays d'Europe, des fous mutilent et tuent des chevaux, puis des vaches, des ânes, des brebis en pleine pâture. Devant un tel déferlement de haine et de déraison, - et je ne parlerai pas de l'horreur des récents attentats! -, la résilience est de mise. Pas facile. Les réseaux se déchainent... Comment freiner cette spirale destructrice et le sentiment de révolte légitime qu'elle génère?

Je me posais la question pas plus tard qu'aujourd'hui quand une évidence m'est apparue -toute personnelle: retrouver la sérénité par... le pardon. Étonnement, car j'ai toujours eu du mal avec cette phrase tant de fois répétée qu'elle est devenue vide de sens dans l'automatisme répétitif de la prière:

«Pardonnez-nous nos offenses comme nous pardonnons à ceux qui



nous ont offensés...» Pensons-y deux minutes, juste pour voir...C'est ce que nous faisons? Bien sûr, ce n'est pas une raison pour laisser faire, se résigner en attendant que ça passe! L'action reste la clé de la solution. Mais sans s'abandonner à la même haine qui nous dépasse. La clé: **«Pardonnez-leur car ils ne savent pas ce qu'ils font.»**

Vous allez me dire, c'est bien beau pardonner, mais il faudrait peut-être aussi **demandeur pardon!** Et oui, pour toutes ces fois où on a fait de la peine, blessé,vexé, insulté l'autre, bien souvent sans même s'en douter. Non, je ne fais pas un trip mystique. À chacun et chacune de trouver SA solution pour ne pas capoter!

Comme un hasard qui n'en est jamais un, une amie m'envoie justement aujourd'hui, cette réflexion tirée du site de Carolina Orozco (www.carolina-orozco.com):

**« -Maître, que veut dire travailler sur soi?
-C'est cesser d'espérer que les autres changent. »**

Le changement, il est en chacun de nous. Go!

Bon temps des fêtes. Moins de partys. Moins de cadeaux. Plus d'amour. On se recentre et on dit à nos proches qui seront loin (!) qu'on les aime et qu'on les protège (avec le masque, les gestes barrières...) Fêter Noël en juillet? Pourquoi pas? Allez, on se concocte un projet?

Bonne année 2021!!!

NB : rappel : pas d'Info en janvier.



Evelyn Sabourin

Chronique Lunch!

Recettes rapides, simples,
santé et délicieuses!

Par Alicia Hénault

Bonjour!

Déjà le mois de décembre! Habituellement, il commence à faire plus froid et plus noir à ce temps de l'année, d'où l'importance de faire le plein d'énergie. Cependant, ce n'est pas toujours facile de faire une boîte à lunch santé avec tous les bons plats et desserts du temps des fêtes. C'est pourquoi j'ai essayé de créer un lunch qui est santé, nutritif et facile à faire aux saveurs de Noël en m'inspirant de la traditionnelle quiche et d'un chocolat chaud réconfortant à souhait.

Bon appétit!

AU MENU

- Petites omelettes épinards et fromages
- Chocolat chaud nutritif

Petites omelettes épinards et fromages (pour 6 petites omelettes)

Ingrédients :

- 5 œufs
- 1 tasse de lait au choix
- 1/2 tasse de votre fromage préféré
- Environ deux poignées d'épinards
- 1 à 2 cuillères à soupe d'huile végétale
- Sel et poivre

Étapes :

1. Hacher les épinards grossièrement.
2. Mélanger les œufs, le lait, le fromage et les épinards dans un grand bol.
3. Ajouter sel et poivre au goût.
4. Huiler les moules à muffin (j'ai utilisé des moules en silicone),
5. Cuire au four à 350 F pendant 32 à 38 minutes ou jusqu'à ce qu'ils soient cuits.
6. Servir avec sauce au choix, avec un accompagnement ou seul (le traditionnel ketchup a fait l'affaire chez nous!)



Chocolat chaud nutritif

Ingrédients :

- 1/2 tasse de noix de cajou, trempées dans l'eau
- 6 dattes dénoyautées, trempées préalablement 30 minutes dans de l'eau
- 2 tasses d'eau
- 2 cuillères à soupe de cacao
- Une pincée de cannelle
- Ajouter d'autres épices au goût.

Étapes :

1. Égoutter les dattes et les noix de cajou.
2. Mélanger le tout au mélangeur à très haute vitesse (style VitaMix vitesse 10).
3. Ajouter de l'eau jusqu'à l'obtention de la texture désirée.
4. Chauffer au micro-onde et servir.



Bonne année



Que 2021 ne soit que joie et bonheur !

Une année vient de s'éteindre
Une autre vient de voir le jour
365 nouvelles occasions de s'éteindre
Être ensemble, s'aimer d'amitié ou d'amour

Le jour du Nouvel An est une porte
Une nouvelle chance en quelque sorte
Ouvrons nos cœurs et nos demeures
Pour y laisser entrer le bonheur

Bureau fermé

du 21 au 31 décembre
2020 inclusivement

Joyeux temps des Fêtes



Services
maintenant offerts

24^h/24

Aide, écoute
et renseignements

1 888 505-1010
gaiecoute.org



Pour les personnes
concernées par la
diversité sexuelle
et de genre

AUTO Roland Marcoux



819 396-0066



Achat & Vente d'automobiles - Garanties pleines 1 mois à 12 mois
Débosselage et peinture • Estimation gratuite
Accrédité par la SAAQ

*Toute l'équipe vous servira
dans une ambiance joviale*



Construction et rénovation
ROSAIRE LAFLEUR
 RBQ.: 8341-3054-34 



Entrepreneur spécialisé en:

- Menuiserie, charpenterie
- Revêtement:
Canexel, vinyle, métallique
- Remplacement de toitures, portes, fenêtres et plus...
- Finition intérieure

Résidentiel / Commercial / Agricole
 Estimation gratuite

Tél. 819.396.3737 • Cell. 819.473.2017
 125, rang du Cordon, St-Guillaume QC J0C 1L0



5620, rue Saint-Roch sud,
 Drummondville



Du mardi au samedi, de 8 h à 17 h
(fermé les dimanches et lundis)

Important : prévoir arriver plus tôt
 Pour tenir compte de l'achalandage et du temps requis pour le déchargement des articles, l'accès au site est dorénavant autorisé jusqu'à 30 minutes avant la fermeture. Les usagers sont invités à planifier leur déplacement en conséquence afin d'éviter tout désagrément.

Questions? 819 477-1312 ou info@recuperation.ca



Les Costumes Sissi
 259-B, 8e Rang, St-Germain (Qc) J0C 1K0



Venez découvrir la panoplie de masques, perruques et costumes

- de soirée (rétro - disco - bal...)
- d'époque médiéval
- d'Halloween
- de Noël
- de pièces de théâtre

Au plaisir de vous transformer!
 Cécile Lamothe

Tél.: (819) 395-5143 costumes.sissi@cgocable.ca Adultes et enfants

La Clé Beauté
 Salon esthétique



Caroline Léveillé,
 esthéticienne, électrolyste

819.396.4173

Nettoyage de peau • Soins du dos • Maquillage
 Épilation (cire, sucre, électrolyse) • Manucure/pédicure
 Microdermabrasion

25, Petit rang, St-David QC J0G 1L0

Vous cherchez un **emploi**?
Vous avez **45 ans et plus**?

Vous êtes au bon endroit!



- Obtenez le soutien de personnes qualifiées qui pourront vous aider à réintégrer le marché du travail.
- Trouvez tout l'accompagnement et les outils nécessaires à la recherche d'emploi.

OSEZ DEMANDER

Notre service est rapide et gratuit
Pour plus d'informations, n'hésitez pas à nous contacter!



Suivez-nous!

819 472-8045 | www.emplois45ans.org

Avec la participation financière de :

Québec 

- Essouchage
- Abattage
- Émondage
- Déboisement de terrains
- Taille de haies
- Haubanage

• Assurance responsabilité

501, Cours du Chevreuil
St-Charles de Drummondville,
Québec J2C 0L5

Maxim Lemay, propriétaire



ÉMONDAGE

ML

Estimation gratuite, appelez-nous!

819 818-6034



Nos professionnels



Louise Boyer
Coordonatrice

819 758-3673 Bureau
ass.loc@cdcdf.qc.ca

59 rue Monfette, local 231
Victoriaville G6P 1J8
Canada



Pierre Pepin
Arpenteur - Géomètre

Arpentage légal • GPS

Cessionnaire du greffe
D' Edouard Lair

56, route Marie-Victorin (819) 293-4451
St-François-du-Lac, Qué. Fax: (450) 568-6913
(450) 568-1115 Sans frais: 1-866-568-1115



Isabelle Leclair
Conseillère

1 819 396-2426 #69018
819 396-0508
isabelle.leclair@bnc.ca

Banque Nationale du Canada
100, Rue Principale St-Guillaume (Québec) J0C 1L0
Représentant en épargne collective pour Banque Nationale Investissements inc.



2 rue St-Amable, St-Guillaume, Qc J0C 1L0

CMMTQ
Corporation des maîtres
mécaniciens en tuyauterie
du Québec

Claude Dupuis
propriétaire

Tél. 819 396.2085
Fax 819 396.3553 **J.H. Dupuis & Fils**
enr.

- plomberie •
- chauffage à air chaud •
- chauffage à eau chaude radiante •
- système électrique et à l'huile •
- quincaillerie peinture •

Demanche & Fils inc.
Résidentiel et commercial Entrepreneur général et spécialiste
en rassemblement de plancher et finition intérieure

747, rang du Cordon
St-Guillaume (Québec) J0C 1L0

Tél. 819 388-7535
Télocopieur: 819 396-3433
www.demancheetfils.com
facebook.com/demancheetfils

Design avanguardiste, concept unique RBA 5634-0334-01 APCHA

RBQ 5765 6811 01

Martin Simard
CONSTRUCTION inc.

APCHA
ASSOCIATION PROVINCIALE
DES CONSTRUCTEURS D'HABITATIONS
DU QUÉBEC INC.

▲ agrandissement
▲ réno/neuve
▲ toiture de tout genre
▲ revêtement ext.
▲ porte-fenêtre
▲ finition int.

819 314.5434
819 396.0335
martinsimardconst@hotmail.com



Marie Noëlle Caron
Conseillère en gestion de patrimoine, Pl. Fin, B.A.A 819-479-5990



**MARIE
NOËLLE
CARON**

Votre avenir en toutes perspectives!

GRUPE
GESTION DE
PATRIMOINE



**FINANCIÈRE
BANQUE NATIONALE**
GESTION DE PATRIMOINE

WWW.MARIENOELECARON.CA



**Nous avons tout ce qu'il faut
sur place pour promouvoir
votre entreprise!**

**LETTAGE | IMPRIMERIE
BRODERIE | SÉRIGRAPHIE
ARTICLES PROMOTIONNELS
COPIES DE PLANS**

*Services offerts à
une clientèle diversifiée :*

- **Commerciale**
- **Industrielle**
- **Résidentielle**

1007, rue d'Acton
Acton Vale, Qc J0H 1A0

www.sercost.com

Services Offerts

Infographie, conception visuelle, service à la clientèle, installation sur place, copies de plans, flexographie, papeterie, étiquettes en rouleau, broderie, sérigraphie, publicité sur écran et articles promotionnels.

Lettrage et vinyle

Nous tenons un grand choix de vinyles couleurs. Nous imprimons également en couleur et sur vinyle perforé (permet de voir uniquement de l'intérieur). Il n'y a pas de limite de grandeur.

Impression de tout genre

D'une qualité durable, notre pellicule de protection est résistante à l'eau et aux rayons UV permettant la longévité des produits.

Supports spéciaux

Nous offrons toute une série de produits de présentation pour bien mettre en valeur votre entreprise.

Articles promotionnels

Nous avons un vaste choix d'articles promotionnels pour vous permettre de faire la promotion de votre entreprise.

Imprimerie

Notre département «imprimerie» offre la possibilité de répondre au mieux, à tous vos besoins de papeterie.

Broderie et sérigraphie

Vous voulez donner une touche professionnelle à votre entreprise ? Nous adapterons votre image pour l'application sur des vêtements et accessoires.

Publicité sur écran

Nous diffusons vos annonces sur écran publicitaire dans différents endroits publics.

Tout est possible...

Simplement nous faire connaître vos besoins !

450 546-4771

info@sercost.com

Imprimeur de votre
Info Saint-Guillaume



PIÈCES D'AUTO ML



**Vente & Achat
d'auto et camion**
Pièces neuves et usagées
Mécanique générale
Remorquage
Recycleur d'autos
accrédité par la SAAQ

Tél. (819) 396-1628
820, rang 6 Saint-Bonaventure - J0C 1C0

**Avis à tous les citoyens
de Saint-Guillaume et des environs**

CLSC de Saint-Guillaume
situé au 207, rue Principale
Saint-Guillaume

**Présence d'une infirmière sur place
le mardi entre 8 h 30 et 15 h 30**

- Administration de médicaments
- Soins, évaluation et surveillance de plaies
- Retrait de points de sutures et agrafes
- Lavage d'oreilles
- Soins infirmiers courants avec rendez-vous
- Prélèvements sanguins

**Pour obtenir un
rendez-vous**

avec ou sans prescription :

819 474-2572

poste 33855



Centre intégré
universitaire de santé
et de services sociaux
de la Mauricie-et-
du-Centre-du-Québec

Québec



MAURICE BENOIT, Pharmacien

Prescriptions :

Lundi au vendredi 9h30 à 17h30
Samedi 10h00 à 14h00

Boutique beauté-santé

Lundi au jeudi 9h30 à 20h00
Vendredi 9h30 à 21h00
Samedi 10h00 à 21h00
Dimanche 10h00 à 18h00



Pharmacie : 819 396-2255
Boutique beauté-santé : 819 396-3692
207, rue Principale

RBQ # 8004-0520-59



**Nettoyage
de conduits
de ventilation**



**Système de
filtration HEPA**



**Gamme complète
de filtre à air.**
Livraison disponible.

Technochauffage
Service • Entretien au mazout
Courriel: techno_chauffage@hotmail.com

Éric Fafard, prop.
34, du Couvent, St-Guillaume, QC J0C 1L0
Bureau: 1-819-396-0537
Cellulaire: 1-819-388-3666



RÉSIDENTIEL • COMMERCIAL • AGRICOLE

74, Rte de l'Église St-Guillaume, Qc

Sylvain Théroux
(819)396-3527

Martin Cournoyer
(819)475-6568

OPÉRÉ PAR LOU-TEC ÉQUIPEMENT RAYDAN RENOBOX PIERREVILLE



- Location
- Vente
- Service
- Conteneur
- Entrepôt mobile

VOS PROJETS. NOS OUTILS!



450 568-0505
loutecstfrancoisdulac.com

**SERVICE D'URGENCE
24 HEURES**

**Partout au Québec
Cell. : 450 880-0535**



M^{re} Annie Durocher - M^{re} Anne-Marie Julien - M^{re} Janie Dauphinais - M^{re} Marie-Michèle Cyr

- Offre d'achat / Vente / Hypothèque
- Testament / Mandat en cas d'incapacité / Procuration
- Droit agricole (financement, demande à la Commission de protection du territoire agricole du Québec, etc.)
- Droit commercial (financement, incorporation d'une compagnie, etc.)
- Règlement de succession / Vérification d'un testament
- Homologation d'un mandat en cas d'incapacité / Ouverture d'un régime de protection

**DUROCHER
DAUPHINAIS
JULIEN**
NOTAIRES INC.

2125, boulevard Lemire, bureau 220
Drummondville

819 474-4488

95, route de l'Église,
Saint-Guillaume

819 474-4488

Détenteur du greffe et des dossiers de M^{re} Michel BRIÈRE



En progression constante depuis 1962



50^e

Visitez-nous au :

WWW.CLAUDEJOYAL.CA

5 adresses pour mieux vous servir

1, rue Principale St-Guillaume JDC 1LD 819-396-2161	390, route 137 St-Denis-sur-Richelieu JDH 1KD 450-787-2105	1654, rang St-Henri Stanbridge Station JDJ 2JD 450-296-8201	682, route 219 Napierville JOU 1LD 450-245-3565	3375, rue King Lyster GGS 1VD 819-389-5793
--	---	--	--	---



CNH
ORIGINAL
PARTS

Financement par: CNH Capital 2010 CNH America LLC. Tous droits réservés.
Case IH marque déposée de CNH America LLC, CNH America LLC. www.caseih.ca

CASE IH
AGRICULTURE