

Édition 2021 | Juin

Info Saint-Guillaume

Bulletin d'informations communautaires



Bravo!

Vous avez passé à travers!

URGENCE? **911** ou **310-4141**



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. 740 exemplaires.
- Réception **textes papier** : Bureau municipal : 106 St-Jean-Baptiste
- Réception **textes courriel** trudelk72@gmail.com
- En collaboration avec : Municipalité de Saint-Guillaume

Centre intégré universitaire de santé et de services sociaux de la Mauricie-et-du-Centre-du-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 : Valérie Camirand



Centre de traitement des dépendances 819 396-3610

reception.saintguillaume@pavillondelassuetude.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

Karine Trudel	facturation 819 816-5655
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
Amélie Beaudoin	rédactrice
Marie-Eve Perreault	rédaction et photos
Jean-Pierre Vallée	collaborateur
Marie-Hélène Gravel	photos

Si vous connaissez des personnes de l'extérieur intéressées à recevoir l'INFO SAINT-GUILLAUME à domicile, téléphonez à **Karine au : 819 816-5655**



Municipalité de Saint-Guillaume

106, rue St-Jean-Baptiste
Saint-Guillaume, Qc J0C 1L0
Tél.: 819 396-2403
Télé.: 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 - Sièges #1
Christian Lemay - Sièges #2
Dominique Laforce - Sièges #3
Claude Lapolice - Sièges #4
Jocelyn Chamberland - Sièges #5
Luc Chapdelaine - Sièges #6

Directrice générale

Diane Martineau

Adjointe administrative

Karine Trudel

Inspecteur municipal

Alain Laprade

Aide inspecteur municipal

Hugo Tremblay

Directeur service incendie

Karl Gladu

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 :

7 juin • 19h30

5 juillet • 19h30



Calendrier des cueillettes Juin 2021

Ordures (noir) • Lundi 14-28
Recyclage (vert) • Jeudi 3-17
Compost (brun) • Jeudi 3-10-17-24

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



Mot de la directrice

Et voilà l'été est arrivé! L'école se termine bientôt et les vacances approchent. Je vous souhaite un très bel été à tous. Faites le plein de vitamine soleil et amusez-vous.

Pour nous, à la municipalité, c'est un gros été qui commence. Entre le balayage de rues, le rapiécage, le lignage et tout l'entretien et les imprévus, il y aura des travaux d'infrastructures. La réfection de rues, la construction d'un nouveau puits, la vidange des étangs de l'usine d'épuration et bien plus.

Tout au long du processus nous allons vous tenir informé, consultez le site internet, le Facebook, le panneau lumineux et abonnez-vous au système d'alertes municipales.

Un suivi des dossiers en cours, de l'été dernier, sera aussi dans les nombreuses tâches à faire.

Installation septique

- Vos installations sont elles conformes?
- Le règlement Q2 R22 est en vigueur et la municipalité a com-

mencé les démarches pour le faire respecter.

- Certains résidents ont déjà été avisés que la Municipalité entreprendra les travaux chez eux et qu'ils devront en payer la facture

Les nuisances

- Des avis et des constats d'infractions ont été émis l'an dernier concernant les nuisances.
- Des inspections encore plus rigoureuses seront faites cette année;



Gazon trop long, ramassage de débris sur le terrain, bâtiments en mauvais état.

Consultez les règlements en vigueur sur les nuisances 224-2017. Des amendes allant de 200 \$ à 1000 \$ sont possibles.

Merci et bon été!

Diane Martineau, DMA
Directrice générale et
secrétaire-trésorière



L'APPU POUR LES
PROCHES AIDANTS
D'ÂGÉS
CENTRE-DU-QUÉBEC

*Vous êtes là pour eux,
nous sommes là pour vous.*

L'Appui Centre-du-Québec vous invite

Vendredi, 4 juin à 9h

Via la plateforme Zoom

**Assemblée générale annuelle
2020-2021**

+

**Présentation des résultats de la
récente étude sur les besoins des
proches aidants au Centre-du-Québec**

Le lien et les documents pour l'AGA vous seront envoyés lors de votre confirmation de participation. Veillez confirmer votre présence avant le 25 mai au 819 293-6309 (message) ou à direction@lappuicdq.org

Au plaisir de vous y voir !

Dernière parution avant la pause d'été de notre journal municipal; en espérant que le soleil nous fasse grâce de ses chauds rayons en ce temps de pandémie qui semble vouloir se résorber. Je veux vous remercier encore une fois de votre excellente collaboration et je vous invite à continuer à respecter les demandes de nos gouvernements et de la santé publique. Malheureusement, il semble que certaines activités devront être retardées ou annulées. Pour ce qui est du camp de jour, malgré des mesures particulières, cette activité sera offerte pour nos jeunes.

Comme déjà annoncé, la municipalité procède à l'aménagement d'un nouveau puits près de son usine de filtration. L'ajout de ce puits consolidera notre capacité à répondre à nos besoins et sécurisera ainsi notre réseau d'approvisionnement. Il faut

toutefois garder en tête que cette ressource essentielle doit être protégée et que nous devons adopter des comportements responsables pour éviter le gaspillage inutile. Le traitement et le captage de cette eau ont un coût et tous les utilisateurs doivent en payer la note. L'eau, c'est précieux !

Considérant l'avancement des plans et devis pour la réfection de certaines rues du périmètre urbain, l'appel d'offres devrait être transmis sous peu. Les résidents de ces secteurs seront informés sous peu. Votre collaboration est nécessaire afin de faciliter la réalisation de ces travaux et de limiter les désagréments. Le contexte pandémique nous limite dans nos actions pour procéder à cette consultation tout en respectant les mesures de distanciation.

Petit rappel concernant les feux à ciel ouvert : cette pratique est réglementée afin de limiter les dangers. Je vous prie de vous y conformer afin d'éviter des conséquences graves. Ce règlement comme beaucoup d'autres est disponible sur le site internet de la municipalité (www.saint-guillaume.ca) .

Bonne fête des pères et bonne St-Jean !! Soyez prudents et prenez soin de vous ! Au plaisir de vous retrouver en septembre prochain.

Robert Julien,
Maire de
Saint-Guillaume



Chevaliers de Colomb

Si nous faisons un bref résumé de l'année colombienne 2020-2021 je dois avouer que les activités ont été peu nombreuses. La dernière réunion régulière du Conseil 4335 date du mois de novembre lors du deuxième tirage de notre loterie. Toutefois, je me permets de signaler que nous avons contribué aux fonds d'aide pour les bons d'achats distribués en période des fêtes; de plus, bien que ce ne fût pas un grand succès, nous avons eu la vente des billets des œuvres en janvier et février.

Compte tenu des circonstances, l'assemblée générale qui devait avoir lieu le 15 mai dernier a été cancel-

lée; toutefois, nous avons jusqu'au 15 juin pour tenir l'assemblée générale ainsi que procéder aux élections des membres de l'exécutif. Advenant que le confinement se poursuive dépassé cette date, les membres seront reconduits dans leurs fonctions actuelles.

Concernant notre loterie, soyez assurés que les tirages auront lieu en 2021. Les personnes qui n'ont pas renouvelé leur achat, je vous demande de contacter votre vendeur afin de procéder puisque le premier tirage aura en septembre et le deuxième en novembre.



Jean-Pierre Vallée
Grand Chevalier 4335



Respectons les consignes sanitaires afin que nous puissions, dans un délai raisonnable profiter d'une liberté d'action bien espérée et méritée.

En espérant que nous puissions profiter d'une belle saison estivale et je nous souhaite un bel été en famille, si possible !



Carrefour d'initiative
et de culture

Qu'est-ce que les élections municipales ?

Conseil municipal et élus Rôle du conseil municipal

Le conseil municipal assume les compétences dévolues par les lois qui le concernent et s'assure d'offrir des services répondant aux besoins de la collectivité. Lorsqu'il décide des orientations et des priorités d'action de la municipalité, ses décisions prennent la forme de résolutions ou de règlements adoptés lors d'une assemblée tenue selon les règles.

Individuellement et en dehors des assemblées du conseil, les élu·es n'ont pas le pouvoir de prendre des décisions au nom de la municipalité ni d'intervenir dans l'administration de cette dernière. En cas de force majeure, seule la mairesse ou seul le maire dispose de ce pouvoir.

Dans l'exercice de leurs responsabilités et pour exécuter les décisions prises par le conseil, les élus peuvent compter sur la directrice générale ou le directeur général, ainsi que sur les autres fonctionnaires municipaux.

Conseillère ou conseiller

En plus d'assister aux assemblées du conseil et d'y faire valoir les intérêts des citoyens de la municipalité, les conseillères et conseillers peuvent :

- éclairer le conseil sur des sujets particuliers;
- participer à des commissions ou à des comités.

Les conseillères et les conseillers doivent voter à chaque proposition débattue lors des assemblées du conseil, sauf s'ils sont en situation de conflit d'intérêts. Ils peuvent aussi être appelés à agir à titre de mairesse suppléante ou de maire suppléant à certaines conditions.

- 1 - Représenter les citoyennes et les citoyens
- 2 - Décider
- 3 - Administrer

Mairesse ou maire

La personne élue mairesse ou maire représente l'ensemble de la population de la municipalité.

Les principales responsabilités de la mairesse ou du maire sont :

- de présider les assemblées du conseil et de travailler en collégialité avec les conseillères municipales ou conseillers municipaux;
- d'assumer son droit de surveillance, d'investigation et de contrôle sur le fonctionnement des services municipaux.

En tout temps, la mairesse ou le maire participe à la prise de décisions lors des assemblées du conseil, mais n'est pas dans l'obligation de voter. Dans une situation d'urgence qui menace la vie ou la santé de la population ou l'intégrité de l'équipement municipal, la mairesse ou le maire peut, de son propre chef, autoriser les dépenses et attribuer les contrats jugés nécessaires pour remédier à la situation.

De plus, la mairesse ou le maire participe à d'autres instances démocratiques, comme le conseil de la municipalité régionale de comté (MRC). Elle ou il peut être appelé à occuper le poste de préfète ou de préfet de sa MRC.

Durée des mandats

Le mandat des élu·es municipaux est de quatre ans, soit la période entre deux élections générales, à l'exception du mandat des membres du conseil élus lors d'une élection partielle.

Rôle de directeur général - planifie, dirige et contrôle

Le directeur général planifie, dirige et contrôle les activités de la municipalité sous l'autorité du conseil municipal. Il est le chef d'orchestre. C'est un rôle à comprendre et à assumer.

Ce rôle comporte aussi quelques éléments à prendre en compte :

- Le directeur général travaille en étroite collaboration avec les élus, mais il n'en est pas un;
- Le directeur général travaille avec son équipe d'employés, mais il est leur patron;
- Si le directeur général habite sa municipalité, il n'est pas un citoyen comme les autres.



Qu'est-ce que les élections municipales ?

Quelles sont les conditions de travail des élus municipaux ?

Quel que soit le poste occupé, la rémunération des élus municipaux provient de cinq sources :

- la rémunération de base et la rémunération additionnelle, s'il y a lieu;
- l'allocation de dépenses;
- le remboursement des dépenses;
- l'allocation de départ, s'il y a lieu;
- l'allocation de transition, s'il y a lieu.

La décision au conseil municipal

La résolution : C'est par résolution qu'un conseil municipal exerce ses pouvoirs de nature administrative. La résolution vise généralement des actes ponctuels et dont la durée dans le temps ou la portée sont souvent très limitées.

Le règlement : Le règlement est la façon pour une municipalité de mettre en application un pouvoir de nature

législative qui lui a été conféré par le législateur provincial. Un règlement constitue de la législation déléguée. C'est un acte normatif, habituellement de caractère général et impersonnel, édicté en vertu d'une loi et qui, lorsqu'il est en vigueur, a force de loi sur le territoire de la municipalité.

Quelles sont les règles de fonctionnement d'une séance du conseil municipal ?

Une séance du conseil municipal se déroule selon six règles générales de fonctionnement :

- 1 • Le quorum
- 2 • La procédure
- 3 • L'ordre du jour
- 4 • Le procès-verbal
- 5 • La période de questions
- 6 • L'ajournement

Comité de développement local de Saint-Guillaume

Guylaine Lacharité, présidente CDL

Une histoire qui s'écrit au quotidien

Bonjour à vous,

Notre projet jardin est démarré. Il est situé au parc municipal prêt de la clôture et des jeux. Cette année c'est principalement pour le camp de jour. D'ici à ce que les enfants puissent s'en occuper (fin juin) nous aurons besoin de bénévoles pour partir le jardin et l'entretenir pour que ça soit agréable et motivant pour le camp de jour. Les enfants seront impliqués dans quelques semis, l'entretien et les récoltes qui arriveront durant l'été.

C'est l'an un du projet; des modifications pourront se faire s'il y a de l'intérêt pour d'autres citoyens dans les années futures.

Près du jardin, il y a un bac avec des outils et arrosoirs. Si vous venez au parc, allez-y jeter un petit coup d'œil, et si vous voyez quelques mauvaises herbes indésirables à nos cultures ou que le besoin en eau est flagrant ne vous gênez pour faire ce qu'il faut. Les enfants seront bien contents de voir que tout le monde est impliqué dans leur jardin.

En fin de saison, nous aurons à faire le bilan du projet et voir à l'améliorer et/ou le modifier selon les conclusions trouvées.

Bon été à vous tous. Je nous souhaite un retour à la normale progressif mais définitif.

Comment imaginez-vous votre municipalité pour qu' vieillir en santé et en sécurité en étant socialement actif?

50+ VOUS AVEZ 50 ANS OU PLUS?

On veut votre avis!

LES NEUF CHAMPS D'ACTION DE LA DÉMARCHÉ MUNICIPALITÉ AMIE DES AÎNÉS (MADA)

- Espaces extérieurs et bâtiments
- Habitat - Milieu de vie
- Transport - Mobilité
- Participation sociale
- Loisirs
- Respect et inclusion sociale
- Communication et information
- Santé et services sociaux
- Sécurité

BÂTISSEZ L'AVENIR. EXPRIMEZ-VOUS. PARTICIPEZ AU SONDAGE!

www.mrcdrummond.qc.ca/sondage-mada

Municipalité amie des aînés Québec

Pour plus d'infos sur le sondage 819-396-1923

MRC de Drummond

familiprix

MAURICE BENOIT, Pharmacien

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

Boutique beauté-santé
Lundi au vendredi 9h30 à 20h00
Samedi 10h00 à 18h00
Dimanche fermé

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

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

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

Tes-scier
rénovation-construction

• RÉSIDENTIEL • COMMERCIAL • INDUSTRIEL •

9136-2608 Québec inc.

Pierre Tessier
Entrepreneur général

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

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

RBQ: 8301-3607-32

www.tes-scier.ca

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

Demanche & Fils inc.
Résidentiel et commercial Entrepreneur général et spécialisé en renouvellement de plancher et finition intérieure

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

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

Design avantgardiste, concept unique

RBQ 3633-4344-01 APCHA

Suggestions

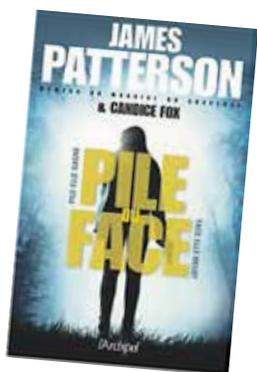
de lecture de Diane T.



La vie est un roman par Guillaume Musso

Musso réussit à nous embrouiller et à nous étourdir avec cette histoire accompagnée de coups de théâtre. Flora Comvoy, romancière très discrète, n'a aucune explication à donner pour la disparition de sa fille Carrie dans son appartement de Brooklyn. Romain Ozariki, aussi écrivain, serait-il coupable de la disparition de la fillette et par quel moyen? Un livre pas facile à résumer et à lire, mais c'est du Musso...

Pile ou face, par James Patterson et Candice Fox

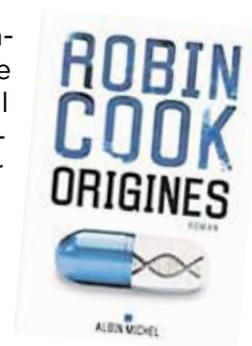


Le frère de l'inspectrice Harriet est accusé d'être un serial killer. Harriet n'y croit pas un instant, mais tout porte à croire que Sam est vraiment le tueur. Quand le procureur insinue des inepties à propos de son frère avec son petit air moqueur, Harriet avec son âme de guerrière lui envoie son poing sur la tempe. Il tombe inconscient. Le patron d'Harriet l'éloigne à six heures de Sydney pour une mission supposément facile, mais qui s'avère plutôt complexe. Elle a hâte de revenir pour s'occuper de sortir son frère de ce guêpier, mais il faut résoudre la mission qu'on lui a confiée.

Un vrai bon suspense avec des intrigues bien ficelées. Ce livre est la suite du roman « Plus jamais » du même auteur et lui ressemble.

Origines par Robin Cook

Laurie Montgomery, directrice de l'Institut médico-légal de New York convoque une interne rebelle pour endiguer ses gestes disgracieux envers le personnel. La directrice confie une autopsie de routine à l'étudiante Aria Nichols, supervisée par elle-même. Il s'agit d'une femme morte d'une overdose. En faisant les examens nécessaires, elles découvrent que la morte est enceinte d'une dizaine de semaines. L'interne veut découvrir qui est le père de l'embryon et décide de continuer l'investigation et cela, à ses risques et périls. Laurie la laisse continuer en la surveillant. Elle aimerait que l'étudiante s'intéresse au domaine médico-légal.



Un des meilleurs thrillers de Monsieur Cook qui explore le domaine médical, scientifique et l'A.D.N.



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





Parlons YOGA avec Marie-Eve



Par Marie-Eve Perreault, professeure diplômée de Yoga Sivananda

Yoga pour golfeur

Depuis l'an dernier, le golf connaît un regain de popularité sans précédent. Faisant moi-même partie d'une famille de golfeurs, je suis bien placée pour savoir que ce sport peut améliorer votre santé mentale et physique. Cependant, les mouvements répétitifs effectués pendant le jeu peuvent exercer un stress et une tension sur votre corps si vous ne suivez pas une routine d'étirements régulière. C'est là que le yoga entre en jeu pour sauver la situation. Je vous propose ce mois-ci quelques postures de yoga pour les golfeurs qui aideront à soulager les tensions, renforcer votre corps, prévenir les blessures et améliorer votre récupération afin que vous puissiez revenir sur le green en un rien de temps.

*Attention, cette séance de yoga est préparée pour des gens en bonne forme physique. Si vous avez une condition de santé particulière, consultez votre médecin avant d'entreprendre la pratique du yoga.

Les avantages du yoga pour golfeur

- Augmente la flexibilité globale, ce qui peut aider à améliorer la cohérence, la puissance et la précision de votre swing;
- Aide à améliorer la conscience et le contrôle du corps;
- Améliore votre force et votre stabilité de base;
- Améliore votre posture et neutralise les heures de courbure et de flexion pendant le parcours;
- Soulage la douleur au bas du dos et neutralise la tension due à la rotation répétée de la colonne vertébrale;
- Apprend le contrôle de la respiration et la relaxation sous pression.

Les bras de la posture de la vache (Gomukhasana)

La posture des bras de la vache aide à ouvrir le haut du torse et à étirer les muscles des bras et des épaules. Les golfeurs développent une grande force au niveau musculaire dans cette région, mais les muscles ont tendance à être raides et courts. Une meilleure souplesse dans les bras et les épaules rend le mouvement du swing plus fluide et plus puissant.



Bienfaits : Étire les épaules, les triceps et la poitrine.

Contre-indication : Arthrite, maux de cou ou problème d'épaules.

Instructions :

Assoyez-vous confortablement sur le sol dans la posture de votre choix ou sur une chaise droite. Le dos doit être allongé, la tête dans le prolongement de la colonne.

Passez le bras gauche plié derrière la tête et placez la main gauche sous la nuque entre les épaules.

Baissez le bras droit, pliez-le au coude et remontez l'avant-bras droit derrière le dos jusqu'à ce que la main droite se trouve entre les épaules et à leur niveau.

Agriguez les mains derrière le dos entre les épaules. Vous pouvez également tenir une sangle, une ceinture ou une petite serviette dans vos mains pour établir la connexion. Maintenez cette position pendant trente à soixante secondes en respirant normalement. Gardez le cou érigé et la tête droite et regardez devant vous. Répétez de l'autre côté.



Le guerrier III (Virabhadrasana III)

Ce qui rend le golf unique par rapport à de nombreuses autres activités sportives, c'est que la surface du sol est imprévisible tout au long du match. La pente, la fermeté ou même le type de surface change tout le temps. Une minute, vous pouvez jouer sur de l'herbe courte et ferme avec une pente descendante, et la suivante, vous pourriez frapper du sable mou.



Cela nécessite une quantité importante d'équilibre et de coordination dans le bas du corps afin que la posture appropriée de la colonne vertébrale puisse être atteinte et maintenue tout au long du swing. Vous pouvez amé-

liorer votre balance sur un pied avec les postures tels l'arbre, le danseur ou le guerrier III. Comme je vous ai déjà présenté l'arbre et le danseur dans d'autres chroniques, voici les instructions pour faire le guerrier III.

Bienfaits : Renforce les chevilles et les jambes, les muscles des épaules et du dos et améliore l'équilibre.

Contre-indications: l'hypertension artérielle, blessures et fragilités aux chevilles et aux genoux.

Instructions :

Posez les mains sur les hanches, transférez le poids du corps sur la jambe gauche et tout en gardant la colonne vertébrale allongée, déplacez lentement le poids du torse vers l'avant en soulevant et tendant la jambe droite vers l'arrière.

Essayez de former une planche active perpendiculaire au sol composée du torse et de la jambe tendue. La jambe gauche est active et stable. Les épaules et la nuque sont détendues et les omoplates tirées vers le bassin pour ouvrir la poitrine; le pied droit est actif et les orteils pointent vers le sol. Si vous le souhaitez, tendez les bras vers l'avant ou portez les devant la poitrine en position de prière. Tenez la pose ainsi durant cinq respirations au moins puis changez de côté.

Le pigeon (Eka Pada Rajakapotasana)

Il est très important pour un golfeur d'avoir des hanches flexibles et ouvertes pour tourner et frapper la balle. Il faut toujours ouvrir les deux côtés, afin de ne pas céder au déséquilibre massif que crée le golf. Le pigeon est la posture idéale pour obtenir un étirement profond de la hanche et une flexibilité opposée du quad.



Bienfaits : Augmente la mobilité de la hanche. Utilise la force de base pour garder vos hanches au niveau. Calme votre esprit. Cible le muscle psoas et les fléchisseurs de la hanche.

Contre-indications : problème de genoux et de hanche.

Instructions :

À quatre pattes, amenez votre genou droit vers votre poignet droit. Selon votre corps, il peut être juste derrière votre poignet ou sur le bord extérieur ou intérieur de celui-ci.

Apportez votre cheville droite devant votre hanche gauche.

Faites glisser votre jambe gauche vers l'arrière et pointez vos orteils, votre talon pointe vers le plafond.

Restez pendant 5 respirations ou plus.

À chaque expiration, essayez de relâcher la tension dans votre hanche droite.

Pour sortir de la pose, soulevez vos hanches et ramenez votre jambe à quatre pattes. Répétez de l'autre côté.

D'autres postures pour compléter votre routine :

Si vous êtes un golfeur et un yogi, voici d'autres postures qui pourraient vous aider :

La prière indienne : Cette posture ouvre l'aîne et l'intérieur de la cuisse pour aider à relâcher la pression sur les genoux et libérer la colonne vertébrale pour une meilleure rotation.



Le lézard : Cette posture imite clairement les besoins du golfeur concentré, avec son action de torsion profonde et sa rotation du cou pour suivre le chemin potentiel de la balle qui roule.



La fente avec torsion : Cette posture améliore l'équilibre général et la stabilité et augmente la rotation de la colonne vertébrale, ce qui donnera au golfeur plus de puissance.



La posture du bateau : Cette posture renforce non seulement le noyau du golfeur, mais augmente également la force du dos et améliore la posture pour une meilleure respiration dans les points de pression critiques.



En conclusion, si vous ressentez de la douleur après avoir joué au golf, cela peut être le résultat de nombreux facteurs tels que la surutilisation, une forme ou une technique inappropriée, de longues heures passées à marcher et à se pencher, et le stress causé par un swing constant. Une bonne préparation, incluant des postures de yoga, peut aider votre corps à se préparer à la saison de golf et diminuer les inconforts physiques liés à la pratique de ce sport. Pour rester zen et détendu même après avoir envoyé la balle dans le lac, j'ajouterais à cette routine de postures une courte séance de méditation plusieurs fois par semaine. Il ne me reste qu'à vous souhaiter une belle saison de golf! On se revoit sur un terrain de golf cet été ou sur un tapis!

Namasté!

Séance de yoga avec Marie-Eve à l'extérieur cet été

Si les autorités sanitaires le permettent, je donnerai des cours de yoga à l'extérieur cet été derrière le chalet des loisirs. Surveillez ma page Facebook Yoga avec Marie-Eve pour connaître l'horaire et les détails.



Alors qu'une année pastorale grandement perturbée se termine, voici que pointe à l'horizon une forte espérance, grâce à la vaccination, pour qu'en septembre tout recommence au niveau des activités paroissiales. C'est pourquoi, dès le mois d'août nous communiquerons avec toutes les familles qui ont un enfant inscrit dans un parcours sacramentel pour regarder ensemble la reprise des rencontres et les dates pour les sacrements de l'eucharistie (1ère communion) et de la confirmation.

Entretemps, en ce mois de juin, laissez-moi souhaiter une très belle fête des pères à tous les papas et grands papas. Je voudrais le faire avec les mots de cet auteur inconnu :

*Bonne fête à
tous les papas*

À la fête des pères nous soulignons le cadeau de vie que représente avoir une belle relation avec son père.

Mais c'est aussi l'occasion de penser aux pères qui ne sont plus là... :
ceux qui nous ont appris à être père ou parent,
ceux qui nous manquent et dont on souhaiterait tant la présence,
ceux qui sont auprès de Dieu, présents,
mais qu'on ne peut toucher, voir, entendre...

Même les grands-pères nous parlent de leur père comme s'ils étaient encore enfants.

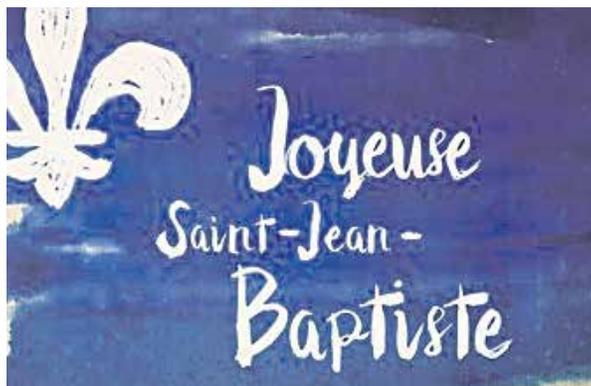
On est père pour toujours, on est l'enfant d'un père pour toujours...

Alors profitons-en pour aimer les pères de nos vies,
même ceux qui ne sont plus avec les mères de leur enfants ou de nos
petits-enfants, car le bonheur de leur enfant c'est d'avoir un père présent, même autrement,
dans leur vie.

Aidons-les, aimons-les, remercions-les.

Et disons merci aux beaux-papas qui sont dans nos vies.

Eux aussi ont une place importante :
être parent ce n'est pas qu'une question de sang,
c'est d'abord une question de cœur !



De plus, je vous souhaite aussi de très belles fêtes de la St-Jean malgré les restrictions.

Nous vous souhaitons un bel été
Et de belles et bonnes vacances!

BMR EXPRESS

SAINT-GUILLAUME



La serre est ouverte!

PASSEZ VOIR NOTRE SÉLECTION POUR
VOTRE JARDIN DE FLEURS ET VOTRE POTAGER

Notre Huguette « POUCE VERT » est en forme et super excitée!

Elle a très hâte de vous voir et de pouvoir
vous aider à faire les meilleurs choix.

Pots à fleurs, terreaux, paillis et accessoires de jardinage,
nous vous offrons tous les incontournables pour profiter de la douce saison!



(819) 396-2022

AGRI-LAIT, COOPÉRATIVE AGRICOLE
& BMR (SAINT-GUILLAUME)

73, rang de l'Église, St-Guillaume (Québec) J0C 1L0

EN RAFALE...

T'ES EXTRA FORT?



Présente ton CV à

RH@agrilait.com

stguillaume.com/carrieres

Fromagerie St-Guillaume

UN MUST!



CORNET TREMPÉ
DANS LE CHOCOLAT
BLANC À L'ÉRABLE!

FROMAGERIE
ST-GUILLAUME
CENTRE
D'INTERPRÉTATION

MAINTENANT
OUVERT
TOUS LES LUNDIS!

Bienvenue à tous!

(819) 396-2022 poste 275

stguillaume.com/centre-interpretation

Centre d'interprétation de la
Fromagerie St-Guillaume

Recette secrète



PÊCHES GRILLÉES AU BARBECUE ET FRAMBOISES



<https://www.ricardocuisine.com/recettes/9039-peches-grillees-au-barbecue-et-framboises>

INGRÉDIENTS

- 405 g (3 tasses) de framboises fraîches (voir note)
- 40 g (3 c. à soupe) de sucre
- 6 petites pêches mûres, coupées en deux et dénoyautées (voir note)
- 4 boules de crème glacée à la vanille

PRÉPARATION

- Au mélangeur, réduire en purée lisse 270 g (2 tasses) des framboises et le sucre. Au-dessus d'un bol, passer la purée au tamis. Composter les graines. Réserver le coulis.
- Préchauffer le barbecue à puissance élevée. Huiler la grille.
- Griller les pêches 2 minutes de chaque côté ou jusqu'à ce qu'elles soient chaudes.
- Dans des assiettes creuses, répartir le coulis de framboises. Déposer 3 demi-pêches puis une boule de crème glacée. Répartir le reste des framboises.

NOTE

Pour le coulis, vous pouvez remplacer les framboises fraîches par des framboises surgelées et décongelées.

Vous pouvez aussi remplacer les pêches fraîches par 1 conserve de 796 ml (28 oz) de pêches en moitiés dans un sirop léger, égouttées. Comme elles sont plus grosses, n'en mettez que 2 moitiés par personne. Le temps de cuisson reste le même.



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@tollabale.net
9143-9648 Québec Inc.

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



Chronique : À vos caméras!

Par Marie-Hélène Gravel

Chronique à vos caméras! « La photo au temps des réseaux sociaux »

Les réseaux sociaux occupent désormais une grande place dans notre vie. Plusieurs d'entre nous passent de nombreuses heures à regarder ses fils d'actualité et la photographie y est omniprésente. Même si Facebook et Instagram demeurent les plus populaires, Pinterest, 500px et Flickr sont également très connus dans le monde de la photographie. Que ce soit pour partager des moments tendres avec votre famille, des paysages de vos dernières vacances ou bien encore le fruit de vos talents en photographie, il convient de prendre certaines précautions et de respecter certaines règles.

Tout d'abord, dès qu'une photo se retrouve sur les « internets », on en perd le contrôle. Même si l'on supprime une photo d'un réseau social, il sera difficile d'en faire disparaître les traces complètement. Beaucoup d'employeurs scrutent les profils de leurs candidats potentiels; gagnons que vous n'aimeriez pas qu'ils y trouvent certaines photos moins flatteuses. Il faut donc bien réfléchir au contenu que l'on publie afin d'éviter les regrets plus tard.

Avant de publier en ligne, il est recommandé de consulter ses paramètres de confidentialité afin de les ajuster selon ses besoins et ses préférences. Les paramètres par défaut sont souvent très permissifs. Il est aussi important de vérifier quels sont les usages permis pour voir comment vos photos pourraient être utilisées. Vous ne souhaitez peut-être pas que vos photos soient utilisées par des compagnies tiers pour des usages commerciaux.

Si vous êtes plusieurs sur une photographie, il faut s'assurer d'avoir le consentement des autres personnes présentes avant de la publier. Le respect est la clé; si quelqu'un ne désire pas apparaître sur une photo, c'est son droit et il est de votre devoir de la supprimer. De plus, il est déconseillé d'utiliser la photo de quelqu'un d'autre sans son consentement comme des droits d'auteur s'y rattachent.

Si la photographie vous intéresse et que vous désirez rejoindre plus de gens avec vos œuvres, les réseaux sociaux peuvent être une très belle vitrine

pour vous faire connaître. Pour des usages plus professionnels, il est recommandé d'avoir une page ou un compte distinct de son profil personnel. Plusieurs sites expliquent bien comment optimiser ses photos pour les rendre plus attrayantes en ligne (format, netteté, résolution). Les filtres disponibles sur certaines applications sont aussi à utiliser avec modération. Le lissage exagéré de la peau entre également dans cette catégorie, la subtilité et le dosage restent la clé du succès!

Comme l'info fait relâche durant la période estivale, vous pourrez pratiquer vos techniques tout en laissant aller votre créativité pour nous envoyer de belles photos d'été à notre retour. Bon été à tous!



Un projet de culture : l'ortie!!!



Beaucoup vont sur-sauter : quoi? Cultiver cette mauvaise herbe, hantise des jardiniers-ères, qui leur inflige piqûres urticantes et envahit les plates-bandes grâce à ses abondants rhizomes?

Eh bien oui! L'ortie a de très bons côtés qui gagnent à être connus et ...valorisés!

Pour preuve : le projet Urti-K, qui dépasse de loin le fameux potage aux orties dont je vous ai déjà donné la recette!

En développement depuis 2019, le projet a vu le jour dans les Hauts-de-France, chez Agrilab, campus de Beauvais. Au lieu de la détruire,

il s'agit d'utiliser l'ortie en culture et en production agricoles avec débouchés à la clé, notamment en alimentation animale, surtout pour les chevaux (« fourrage, farine, granulés. »)

« Plante riche en protéines, acides aminés, minéraux, fibres longues », elle peut être exploitée dans ses « feuilles, tiges et racines »!

Il existe « une demande potentielle en alimentation, cosmétiques, textiles, bâtiment, carrosserie... »

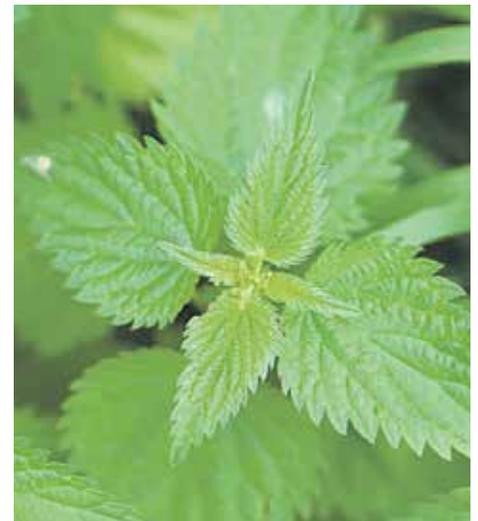
Un vaste programme de recherche, porteur d'espoir, est lancé.

À suivre!!!!

Bonnes promenades estivales...et cueillez des orties! Les tisanes sont excellentes pour les articulations

entre autres : www.passeportsante.net, pour les bienfaits et recettes!

<https://agrilab.unilasalle.fr>



*Bonne fête Nationale
à tous!*

RBQ # 8004-0520-59

Nettoyage de conduits de ventilation

Système de filtration HEPA

Gamme complète de filtre à air.
Livraison disponible.

Technochauffage Éric Fafard, prop.
34, du Couvent, St-Guillaume, QC J0C 1L0
Service • Entretien au mazout Bureau: 1-819-396-0537
Courriel: techno_chauffage@hotmail.com Cellulaire: 1-819-388-3666

La Niche d'OR
Salon de toilettage

COUPE - RAFRAÎCHISSEMENT - COUPE DE GRIFFES

819.396.1086

1077 Principale, St-Bonaventure, Qc J0C 1C0



Jimmy Asselin

À un papa extraordinaire, un papa dévoué et aimant, on te souhaite une belle et heureuse fête des pères! On t'aime fort papa! Charlie et Lenna



Martin Belhameur

Bonne fête des papas! Je suis très chanceuse de t'avoir dans ma vie en tant que papa, mais aussi en tant que meilleur ami. Je ne sais vraiment pas ce que je ferais sans toi et tes blagues! Merci pour tout, je t'aime beaucoup. -Émilie xx



Jocelyn Chamberland

Bonne fête à toi papa, Tu es capable d'être à l'écoute, disponible et généreux avec tes enfants et tes petits-enfants. Très bientôt l'heure de la retraite sonnera et j'espère que tu seras capable de prendre soin et prendre du temps pour TOI!! Je t'aime, bonne fête des pères Tes filles et tes petits-enfants xxxxxx



Pascal Piché

Bonne fête papa! Tu es si talentueux et généreux! Tu cuisines tellement bien, tu ré pares absolument tout et résous tous les problèmes. Bon dans tous les sports, tu prends toujours le temps de t'amuser avec nous! Merci d'être le papa extraordinaire que tu es. On t'adore! Zorah, Malik et Leila



Louis Brière

Petit papoune t d'amour, nous t'aimons tous les jours! Olivier et Xavier



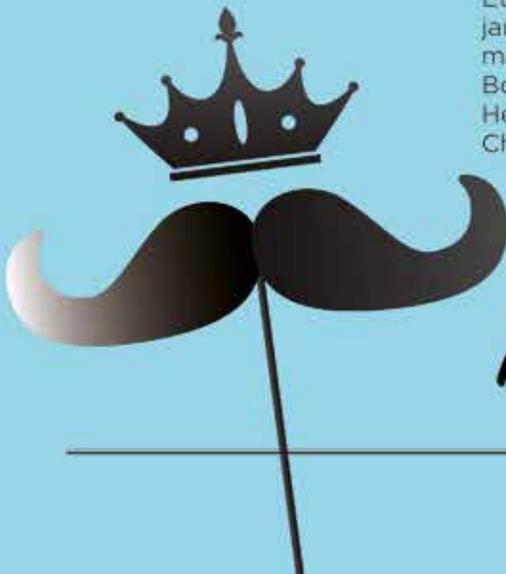
René Cadieux

Tu dis avoir rarement les bons mots. Tu crains souvent de ne pas être à la hauteur... Et pourtant! Je serais reconnaissante à jamais pour tout. Pour eux, tu es unique au monde, tu es LEUR papa. Bonne fête des pères! Henri, Élisabeth, Arnaud, Florence, Christophe, Édouard et Audrey



Mario Thibault

Ce petit mot dans un journal de campagne ne sera jamais assez gros pour te dire à quel point on est chanceux d'avoir un père aimant, travaillant, dévoué et bienveillant comme toi. Rien ne sera suffisant pour te dire combien on t'aime. Merci pour tout. Emmy et Joackim qui t'aiment fort



Bonne fête des pères



Credit photos: Marie-Annick Aulic - www.recrumind.ca

Nos jeunes sont de grands marathoniens scolaires!

En juin 2020, le système scolaire du Québec réouvrait ses portes après deux mois d'école à la maison. L'année scolaire 2020-2021 fut remplie de montagnes russes. Évidemment, depuis plus d'un an, nous avons tous dû faire preuve d'une grande adaptation face aux nouvelles mesures sanitaires, mais avec la fin d'année scolaire qui arrive à grands pas, la persévérance et la résilience de nos jeunes méritent pleinement d'être soulignées.

Toute l'année, les élèves du primaire et du secondaire se sont ajustés à différentes situations hors du commun. Ils ont porté le masque toute la journée; ils ont évolué en groupe bulle; ils ont fait l'école à la maison temporairement; certains ont vécu des épisodes de confinement à cause d'un cas positif

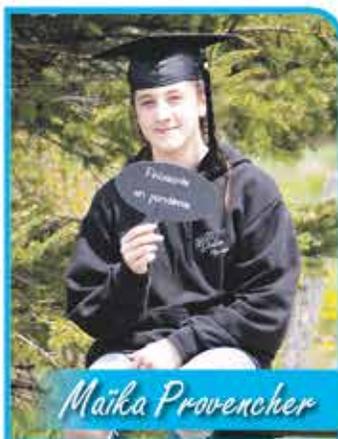
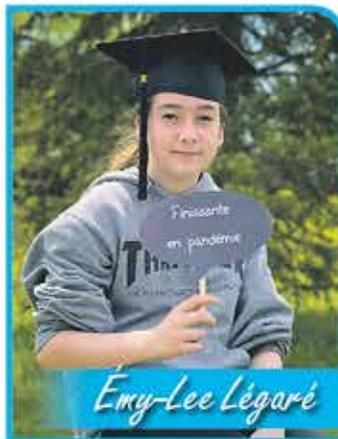
déclaré dans leur environnement et ils se sont abstenus de tous sports parascolaires. Nos jeunes ont surmonté plusieurs obstacles comme tout marathonien qui doit adapter sa course à la température; à sa condition physique; à son humeur ou toutes contraintes externes qui déstabilisent son plan d'entraînement. Nos encouragements et notre recon-

naissance peuvent faire une différence dans leur parcours!

Go Go Go la ligne d'arrivée est sous vos yeux!

Un dernier effort, vous êtes capable!

Comme lors d'un marathon, tu t'es dépassé pour réussir à l'école et tu as fait preuve d'une grande flexibilité

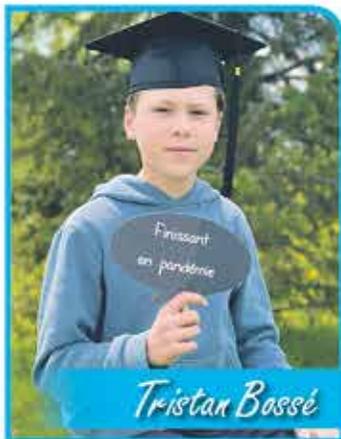


St-Guillaume en photos

pour accueillir les changements. Et même si parfois, tu t'es senti découragé et fatigué, c'est tellement normal. Il faut apprendre à visualiser la satisfaction et la sensation d'euphorie incroyable que tu vivras au fil d'arrivée. Tu as eu le courage de te lever tous les matins pour aller à l'école; tu as été persévérant et travaillant malgré les circonstances alors regarde droit devant toi et sois fier de ce que tu as accompli cette année. Il n'y a rien de parfait, il n'y a rien d'imparfait!

Concentre-toi, lève les yeux, donne le meilleur de toi-même dans tes examens finaux et aie confiance en ta force intérieure qui t'accompagne pour franchir la ligne d'arrivée! Imagine-toi avec ta médaille au cou car tu auras passé au travers d'une année bien spectaculaire! Félicitations à toi pour ta détermination, ton travail et tes efforts!

Mélanie Rochefort
crédit photos : Marie-Eve Perreault



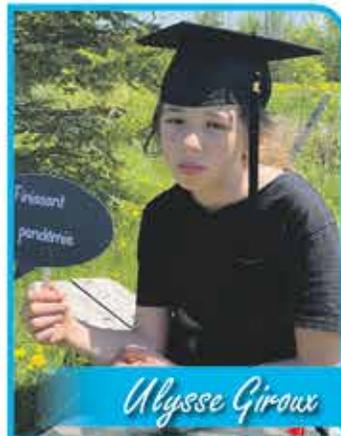
Tristan Bossé



Vans Hébert



William Lamothe



Ulysse Giroux

La pandémie a rendu cette année un peu plus plate, mais ce n'est pas vraiment à cause du masque. C'est surtout qu'on ne pouvait pas faire autant d'activités physiques à l'extérieur de l'école que les autres années. Il y aussi les amis qui ne sont pas dans la classe bulle ou à l'école qu'on n'a pas pu voir. Ça serait un peu dommage si c'était encore la distanciation l'an prochain, mais en même temps ce n'est pas grave. On va s'adapter.

Arianne Lanoie



La dernière année a bien été, même si on était en pandémie. Tant que j'apprends, tout va bien. J'ai confiance que ça ira bien dans l'avenir.

Charlotte
Léonard



Gabrielle
Benoît

J'ai bien aimé mon année. Je n'ai pas trouvé le masque fatiguant. C'est juste qu'on ne voyait pas les sourires. Ce n'est pas la Covid qui va m'empêcher de rêver et de vouloir réaliser mes projets.

Un bel honneur pour une artiste originaire de St-Guillaume

Par Marie-Eve Perreault

Plusieurs personnes de St-Guillaume se souviennent certainement de Francine Lanoie. Francine, qui réside maintenant en Colombie-Britannique, a reçu avec beaucoup d'émotion le titre prestigieux de membre sénior de la Fédération des Artistes Canadiens (FAC). C'est un honneur réservé à très peu d'artistes. Sur le site internet de la FAC, il est mentionné qu'il y a seulement 90 membres séniors de l'association à travers le Canada. Si un artiste obtient ce prestigieux titre, c'est que la qualité de son travail est jugée exceptionnelle. C'est le plus haut pallier à atteindre au sein de la Fédération.

« Pour accéder au titre de membre sénior, il faut passer par tout un processus d'accréditation! », précise Mme Lanoie. « Tout d'abord, il faut gagner la mention de membre «actif» de la Fédération. Pour y arriver, l'artiste doit appliquer et être accepté. Ensuite, il lui faut présenter ses œuvres dans sept expositions différentes où elles sont jugées. Une fois ce but atteint, il faut alors envoyer un porte-folio de 10 photos et trois toiles à Vancouver qui seront jugées par un panel d'experts. Cette chance ne se présente qu'une fois par année en avril. Cette année,



90 artistes y ont présentés leur porte-folio. Après 13 heures de délibération, les membres du jury ont nommé 25 personnes au niveau «Associate» (AFCA) et huit au niveau «Senior» (SFCA). »

« À ma grande surprise, j'ai reçu le plus haut niveau de nomination; c'est un très grand honneur! », a mentionné Madame Lanoie.

Le processus de nomination se nomme «Signature status» parce

qu'une fois que l'artiste accède au groupe fermé des membres associés ou séniors, il obtient le privilège d'écrire les lettres AFCA ou SFCA à la fin de son nom.

Être SFCA permet également au récipiendaire d'enseigner au sein de cette organisation et de devenir membre de leur jury.

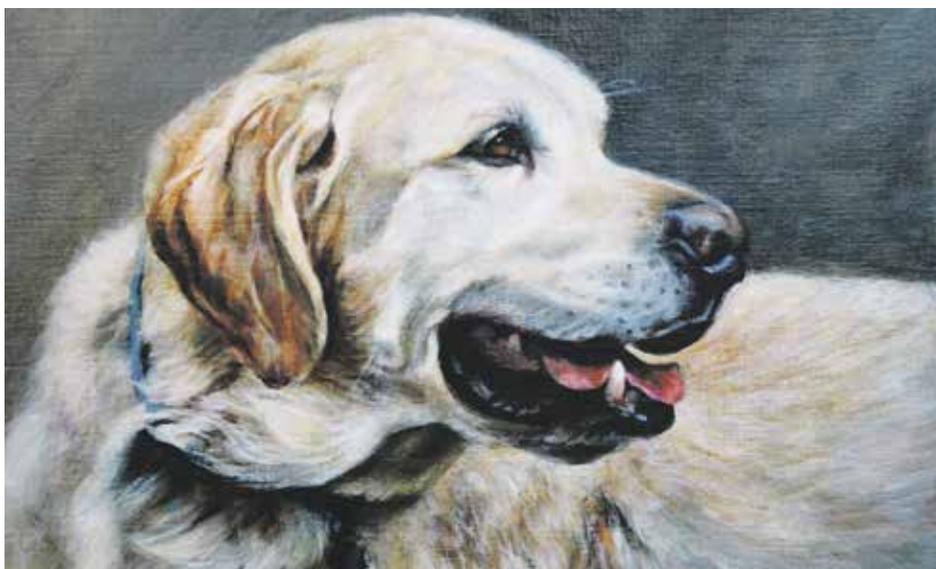
Vous pouvez admirer les œuvres de Mme Lanoie sur son compte Instagram @francinelanoie. Des photos de ses nouvelles toiles y sont régulièrement ajoutées. Son site internet sera bientôt disponible à francinelanoie.com.

Francine a eu la gentillesse de nous présenter deux de ses œuvres. La première se nomme « Songeuse ». Vous reconnaîtrez peut-être Florence, la fille de Caroline Lanoie. C'est une œuvre qu'elle a peinte d'après une photo prise il y a quelques années. La toile avec le chien se nomme: «Old soul».

Félicitations
Francine!
Tout St-Guillaume
se réjouit
de ton succès!



Francine Lanoie, SFCA



Info Saint-Guillaume

Votre info fait une pause pour l'été.
De retour parmi vous en septembre 2021.

Bonne saison estivale.





**Partager
1 052 632 \$,
c'est dans nos valeurs.**

Nous sommes fiers de partager ce montant avec nos membres et notre communauté : c'est ça, la force de la coopération.

Un grand merci aux personnes ayant posée leur candidature afin de joindre le
Conseil d'administration

Madame Roxanne Bonenfant, Madame Éliane Cardin et Madame Amélie Corriveau

**Voici les candidats élus lors de la dernière élection qui s'est tenue
entre le 15 et 18 avril dernier.**



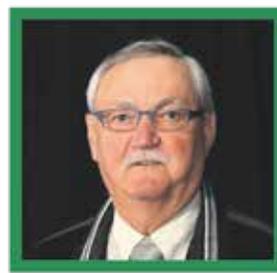
Chantal Giroux



Vick Chicoine



Mélanie Hardy



Gilles Hébert

Félicitations à tous!



Desjardins
Caisse des Chênes

Services AccèsD : 1 800-CAISSES (1 800 224-7737)
desjardins.com/caissedeschenes

facebook



«Adoptez la loi de la nature, son secret est la patience...»

Avec les beaux jours de juin, l'envie de repas simples et de barbecues, regagne en popularité. C'est maintenant un secret de Polichinelle, notre planète souffre de notre surconsommation. La production de protéines animales est non seulement complice de ces préjudices, mais elle engendre aussi des dommages à notre santé. En consommant tout au plus un seul repas de viande par semaine, les bénéfices seraient énormes à tous les points de vue...sans parler des considérations pécuniaires!

Ma curiosité m'a fait découvrir une recette de burgers aux lentilles tout à fait délicieux. Faciles à former, ils ne demandent que quelques minutes de cuisson, à la grille ou à la poêle.



Burgers de lentilles de Miss recipe

- 540 ml de lentilles vertes cuites égouttées (une boîte de conserve)
- 100g de chapelure
- 100g de germe de blé (j'ai utilisé une partie de gruau)
- 1/2 oignon rouge émincé (ou plus)
- 2 gousses d'ail pressées
- 1 c. à soupe de sirop d'érable
- 1 c. à soupe de sauce soya
- 1 c. à soupe de sauce Sri Racha
- 1 c. à soupe de graines de lin moulues trempées dans 2 1/2 c. à soupe d'eau tiède (remplace l'œuf ou sinon ajouter un œuf)
- 1/2 c. à thé de poudre d'oignon
- 1/2 c. à thé de poudre d'ail
- 1/4 c. à thé de paprika fumé
- 1 c. à thé de poivre d'érable (que j'ai omis)
- Sel et poivre au goût



Simple comme bonjour : Placer tous les ingrédients dans la jarre du robot et mixer jusqu'à ce que la pâte commence à s'agglomérer en boule au robot. En vous mouillant les mains, former des boulettes burger. Déposer une bonne quantité d'huile d'olive ou de canola dans une poêle, chauffer et cuire les boulettes de 2 à 3 minutes de chaque côté. Éponger et dresser votre pain. Accompagner d'une salade et de bonnes frites maison. Voilà.

Que votre été soit doux, bonne santé!



RBQ 5765 6811 01

Martin
SIMARD
CONSTRUCTION inc.


ASSOCIATION PROVINCIALE
DES CONSTRUCTEURS/PRATIENS
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

L'assurance bateau en 5 questions

Par Marie-Eve Perreault



La pandémie a fait gonfler l'intérêt pour les sports nautiques l'été dernier et cette année ne fera pas exception si l'on se fie aux observations des commerçants d'embarcations nautiques. Si vous prévoyez acheter un bateau, prenez quelques instants pour lire ces précieux conseils.

1 - L'assurance bateau est-elle obligatoire ?

Contrairement à l'automobile, l'assurance bateau n'est pas obligatoire. Cependant, il est fortement recommandé de souscrire une police d'assurance bateau comprenant une portion d'assurance pour les dommages matériels causés au bateau et une autre pour couvrir la responsabilité civile.

Les risques de ne souscrire aucune assurance pour son bateau sont considérables et il n'est pas envisageable de s'en passer. Par exemple, en cas de dommages matériels, le propriétaire devrait débours les montants nécessaires à la remise en état de son embarcation. Le risque à prendre est alors la valeur monétaire du bateau. C'est au niveau de la responsabilité civile que les dommages sont difficilement estimables. Imaginez que vous seriez poursuivi pour un accident ayant causé des blessures permanentes voire la mort. Dans ce cas, au-delà des préjudices moraux inestimables, les conséquences pécuniaires pour le fautif seraient monumentales.

2 - Comment s'assure un bateau?

Selon le type de bateau, ce dernier peut être couvert sur la police habitation ou sur une police d'assurance bateau spécifique.

Attention, l'assurance habitation ne couvre habituellement que certains types d'embarcations. Par exemple, dans les formulaires habitations du Bureau d'assurance du Canada, on fait référence à un bateau ou à une



embarcation ne dépassant pas 26 pieds et équipé d'un ou de plusieurs moteurs hors-bord, intégrés ou semi-intégrés, dont la puissance ne dépasse pas 25 chevaux-vapeur. De plus, les limitations particulières relatives aux bateaux font en sorte que ces contrats offrent rarement une couverture suffisante, sans compter qu'ils excluent les dommages causés aux embarcations lors de leur utilisation. Ce type d'assurance pourrait accommoder les propriétaires de petites embarcations, notamment les chaloupes, avec des moteurs dont la force maximale est plutôt basse

Les polices d'assurance bateau sont beaucoup plus complètes et comprennent une section protégeant contre les dommages matériels et le vol et une autre couvrant la responsabilité civile. Contrairement à l'assurance habitation, l'assurance bateau est conçue pour couvrir les risques liés aux activités maritimes. Le sauvetage du bateau, l'enlèvement

de l'épave ou les dommages environnementaux y sont par exemple inclus. La présence d'un créancier pourrait nécessiter que vous souscriviez à une police « tous risques » couvrant l'embarcation à flot, entreposée sur terre ou lors du transport terrestre. Les éléments compris habituellement dans le contrat sont: la coque et la propulsion (moteurs ou voiles) du bateau, mais également les appareils de navigation et de communication, ainsi que l'équipement de bord et autres biens habituellement liés à l'utilisation d'un bateau.

La responsabilité civile inclut les dommages corporels et matériels causés à autrui. Selon les limites au contrat, les dommages immatériels sont eux aussi couverts comme la perte de jouissance d'un bateau lors d'un accident causé par l'assuré. Notez que la majorité des marinas du Québec exigent une responsabilité civile d'au moins 2 M\$, tout comme les écluses et les quais gouvernementaux.

Chronique
assurances

3 - Mon assurance bateau inclut-elle la remorque ?

Votre contrat d'assurance automobile stipule que la remorque attelée à un véhicule automobile utilisée à des fins personnelles est assurée en responsabilité civile. Elle est aussi assurée lorsqu'elle n'est pas attelée à un tel véhicule à la condition qu'elle le soit habituellement. Pour que la remorque soit assurée contre les dommages matériels, il faut qu'elle soit mentionnée spécifiquement soit sur le contrat d'assurance auto ou sur l'assurance bateau. Faites la vérification auprès de votre courtier pour vous assurer que votre remorque est couverte quelles que soient les circonstances.

4 - Existe-il des exclusions au contrat?

Dans les contrats de type Tous risques, il y a toujours des exclusions de garantie, de là l'importance de bien lire son contrat. Chaque assureur présente ses exclusions, mais retenons que tout dommage lié à l'escroquerie sera rejeté. De plus, les dommages causés par le vol ou incendie, dont il est prouvé qu'il s'agit d'un acte délibéré de l'assuré, ne pourra être pris en considération par l'assurance. Les pannes ou les bris ne résultant pas d'un accident sont également exclus.

***Attention, le vol ne sera pas couvert si l'embarcation se trouve sur une remorque à moins que la main de la remorque n'ait été neutralisée par un dispositif de verrouillage destiné spécifiquement à cette fin. Pensez à prendre une photo de votre barrure de remorque. En cas de vol, cela prouvera que votre système était bien installé.



5-Je veux assurer mon bateau, comment procéder?

Vous devez toujours téléphoner à votre représentant en assurance pour souscrire un contrat d'assurance bateau. En aucun cas, le fait de laisser un message téléphonique dans la boîte vocale de votre représentant ou d'envoyer un courriel signifiant vos intentions signifie que votre bateau est couvert. Si le bateau est standard et récent, le processus peut prendre une journée. Par contre, si le bateau est plus vieux ou s'il est plus performant que la moyenne, le processus pourrait être plus long. La durée du processus pourrait aussi s'allonger si vous n'avez pas les renseignements nécessaires à sa souscription. Voici ce que vous devrez fournir :

- Le numéro de série du bateau;
- Le numéro de série du moteur;
- Le numéro de série du pied de moteur;
- Le numéro de série de la remorque;

- L'enregistrement du bateau;
- Le contrat d'achat (même si la vente a lieu entre particulier, le contrat est nécessaire);
- La carte de conducteur d'embarcation de plaisance de tous les conducteurs.

En conclusion, nous savons que les nouveaux propriétaires ont très hâte de prendre le large avec leur bateau. Cependant, n'oubliez surtout pas d'appeler quelques jours à l'avance. Si vous appelez un vendredi après-midi juste avant de mettre le bateau à l'eau, vous risquez d'être très déçus. Le processus pour assurer un bateau n'est pas le même que pour assurer une automobile par exemple. Comptez au moins une journée si vous avez toutes les informations à porter de main. Votre courtier d'assurance saura vous aider à bien choisir vos protections et à vous informer adéquatement sur toutes les clauses de votre contrat. Bonne navigation!

Café Favori

Nicole Lafrance,
propriétaire

125, rue Principale
Saint-Guillaume J0C 1L0

819.396.3396

Association des locataires
Centre du Québec

Louise Boyer
Coordonatrice

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

59 rue Monfette, local 231
Victoriaville G6P 1J8
Canada



Le gâteau aux gourganes

Encore un aliment commun à la France et au Québec : la gourgane, ou fève, ou encore fève des marais! Un des légumes les plus anciens, connu presque partout dans le monde, plein de fibres, d'antioxydants, de protéines, de fer, d'acide folique, zinc... (Voir passeportsante.net)

Les fèves peuvent se manger crues, en salade, à condition de les apprêter le jour de la récolte. Plus mûres, elles se cuisinent en ragoût, soupe, gnocchi! Quant aux cosses, elles se transforment en croustilles de rêve ou se dégustent en tempura! C'est un reportage télévisé qui m'a donné l'idée de chercher davantage : j'ai trouvé que la municipalité d'Albanel célébrait la gourgane chaque année depuis 1974! (<https://albanel.ca>). Je vous encourage à aller fouiner dans ce site et en attendant, je vous livre la recette de leur gâteau, malheureusement pas testée à cause des impératifs de tombée, mais vous pourrez la réaliser en juillet, quand les gourganes seront sur les marchés!

Il vous faudra :

- 1 T1/2 de farine de blé entier (j'imagine qu'on peut utiliser de la farine non blanchie si on le désire)
- 2/3 T de cassonade
- 2 càc de poudre à pâte
- 1/2 càc de soda à pâte
- 1T de gourganes fraîches hachées, gardez les cosses (j'ai lu ailleurs qu'il était souhaitable de blanchir les fèves pour enlever la peau qui est amère...)
- 3/4 t de lait
- 1/4 T d'huile
- 1 œuf
- sel

- Hachez finement les gourganes, réservez.
- Dans un bol, mélangez les ingrédients secs, ajoutez les fèves, le lait, l'huile et l'œuf.
- Versez la préparation dans un moule rectangulaire tapissé de papier cuisson
- Mettez à cuire 75mn à 350F.

Servez avec le coulis : mettez les



cosses dans une casserole et couvrez d'eau. Faites bouillir 25 mn. Filtrez dans un tissu de coton sans presser. Mesurez une tasse de ce jus et ajoutez une tasse de sucre. Faites bouillir 5 mn et servez avec le gâteau.

Cette recette de base peut sûrement supporter quelques ajouts et variantes, selon notre imagination : vanille, fleur d'oranger, coulis de fraises, kirsch, sirop d'érable... On essaie? Faites-moi part de vos réalisations!!!! Bon été et plein de bisous!!!!

Bon appétit!

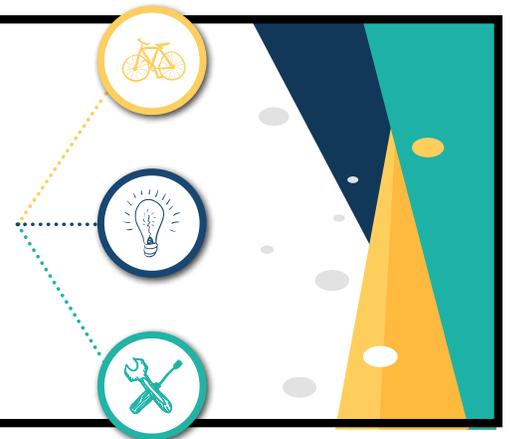
Evelyne Sabourin



Info Saint-Guillaume

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

Communiquez avec Karine Trudel au 819 816-5655.
Elle saura vous diriger pour la publication de votre petite annonce.



Pour vos assurances, PENSEZ LOCAL!



Henault
ASSURANCE

Cabinet en assurances de dommages
et services financiers



HÉNAULT ASSURANCE, C'EST...

- 1 Une **approche humaine** priorisant les relations authentiques et engagées avec les clients
- 2 Une équipe stable et expérimentée possédant une **expertise unique**
- 3 Tous les produits d'assurance **sous un même toit**
- 4 **40 employés**, dont 10 au bureau-chef de St-Guillaume

Personnelle

Nous combinons tous vos besoins en assurance. Que ce soit pour une voiture, une maison, un véhicule récréatif ou une assurance-vie, nos courtiers analyseront votre situation en profondeur afin de vous proposer la meilleure couverture qui soit au meilleur prix.

Commerciale

Que vous soyez un gestionnaire de petite ou de grande entreprise ou un travailleur autonome, nos courtiers analyseront chaque détail de votre situation pour vous proposer la bonne protection.

Agricole

Que vous soyez un producteur agricole, le propriétaire d'une ferme ou bien un entrepreneur qui œuvre dans le domaine agricole, nous avons la solution d'assurance qui convient pour assurer vos animaux, vos véhicules agricoles, votre cabane à sucre, et bien d'autres! Hénault Assurance dispose d'une expertise unique au Québec pour l'assurance agricole.

Osez comparer!

Appelez dès maintenant!

1 800 567-0906
henaultassurance.com

Saint-Guillaume
T : 819 396-2216

Saint-Léonard-d'Aston
T : 819 399-2869

Drummondville
T : 819 850-4720

Plessisville
T : 819 362-6420

Saint-Hyacinthe
T : 450 773-2973

Joliette
T : 450 752-4089

Offre d'emploi

Cueilleurs de fraises

saison 2021



Vous pouvez acheter vos fraises en kiosque ou les cueillir vous-mêmes.

Pour informations :

Maurice Martineau

474, 6^e rang, Saint-Guillaume

819 396-3185

Apportez vos contenants

Sirop d'érable

Concombres en vente à partir de fin juillet

RÉCUPÉRATION DE MÉTAUX

FERRAILLE, CUIVRE, FONTE, ALUMINIUM,
BATTERIES, RÉFRIGÉRATEURS & STAINLESS

- NOUS RAMASSONS -

Viateur & Michael
Viens

viateur@xplornet.ca

Cell: 819 388-2488

Rés: 819 396-5670

La Clé Beauté Salon esthétique

Caroline Léveillé,
esthéticienne, électrolyste

819.396.4173

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

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

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

• 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



CENTRE RÉCRÉATIF

T
R
A
V
A
U
X



TU

ES UN ARTISAN (E)
AIMES CHANTER SOUS LA DOUCHE
FAIS DES MAQUILLAGES DIGNE D'UN FILM

...
NOUS SOMMES À LA RECHERCHE DE GENS POUR FAIRE
PARTIE DE LA PROGRAMMATION 2021 DE LA FÊTE
NATIONALE.



Jardin communautaire

Saint-Guillaume

TU VEUX T'IMPLIQUER, T'INFORMER OU FAIRE DES SUGGESTIONS



819 396-0151



COORD.CRSG@GMAIL.COM



**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





Besoin d'un **emploi?**

Novem emploi est un organisme sans but lucratif qui regroupe diverses ressources pour vous aider à réintégrer le marché du travail.



- Trouvez tout l'accompagnement nécessaire pour mettre en place votre projet de formation ou de réalisation sur le plan professionnel
- Obtenez le soutien de personnes qualifiées qui vous offriront les outils nécessaires pour effectuer une recherche d'emploi efficace afin de vous aider à réintégrer le marché du travail

Services offerts :

- Rencontres individuelles / suivis personnalisés avec l'une de nos conseillères en emploi;
- Orientation professionnelle;
- Bilan de vos compétences;
- Transition de carrière;
- Soutien à la formation et à la reconnaissance de vos acquis;
- Accès aux programmes de subvention salariale;
- Ateliers de recherche d'emploi et préparation à l'entrevue;
- Création et mise à jour de votre curriculum vitae et lettre de présentation;
- Envoi de courriels et télécopies liés à la recherche d'emploi;
- Utilisation d'ordinateur avec accès Internet;
- Salle de documentation disponible (liste d'employeurs, documents sur le marché du travail, préparation aux entrevues, etc.).

Notre service est rapide et gratuit Contactez-nous!

2260, rue Demers, bureau 210
Drummondville (Québec) J2B 0L1

Tél. : 819 472-8045 • Téléc. : 819 472-8198

accueil@novememploi.ca
www.novememploi.ca

Heures d'ouverture

Lundi au vendredi
8 h 30 à 12 h
13 h à 16 h 30

Suivez-nous! 

Avec la participation financière de:

Québec 

novem
EMPLOI

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

Une initiative de:


En partenariat avec:


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@recuperaction.ca





TRANSPORT D'EAU
 Service rapide et courtois

1-800-463-0346

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




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

DONALD MARTEL
 Député de Nicolet-Bécancour



TRANSPORT S.
Girard inc.

ÉPANDAGE DE CHAUX
 Calciqne | Magnésienne | Dolomitique

1-800-463-0346

www.transportsylvaingirard.com




LE PREMIER FOYER À GAZ RADIANT

www.valorfireplaces.com

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 Montérégie-
du-Centre-du-Québec

Québec

**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

Entreprises JFL



Déneigement

- Marteau piqueur
- Transport général
- Mini-excavation
- Installation de fosse septique

**Jean-François Léonard
819.388.6738**

Nos professionnels



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.



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

Près de vous!

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



Marie Noëlle Caron

Conseillère en gestion de patrimoine, Pl. Fin, B.A.A

819-479-5990



MARIE
NOËLLE
CARON

Votre avenir en toutes perspectives!

GROUPE
GESTION DE
PATRIMOINE



FINANCIÈRE
BANQUE NATIONALE

GESTION DE PATRIMOINE

WWW.MARIENOELECARON.CA



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



CMMTQ
Corporation des maîtres
mécaniciens en tuyauterie
du Québec

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

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 radiant • système électrique et à l'huile • quincaillerie peinture • plomberie • chauffage à air chaud • chauffage à eau ch

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*



LOCATION ÉQUIPEMENTS RAYDAN

RENOBOX PIERREVILLE



**Location
Équipements
RAYDAN**

- Location
- Vente
- Service
- Conteneur
- Entrepôt mobile

VOS PROJETS. NOS OUTILS!



450 568-0505
info@equipementsraydan.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'inaptitude / 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'inaptitude / 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



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 GOS 1VD 819-389-5793
--	---	--	--	---



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

