

# LE TRAIT D'UNION

volume 50, numéro 03; mars 2025



- Avis de convocation p.9

Semaine de la persévérance p.4



Club Les Belles pistes  
du Rocher blanc inc.

462, rang de la Croix  
Saint-Bruno  
418 492-7421

Service de restauration

Pistes de ski de fond  
Raquettes  
ON VOUS ATTEND EN GRAND NOMBRE



Clinique auditive  
Kamouraska

MAGGIE CARON AUDIOPROTHÉSISTE



1 PERSONNE SUR 2  
AGÉE DE 70 ANS ET PLUS



PRÉSENTE UNE  
PERTE AUDITIVE

PRENEZ RENDEZ-VOUS AU  
418 308-1489  
POUR UN DÉPISTAGE AUDITIF  
OFFERT SANS FRAIS EN TOUT TEMPS!



489, AVENUE  
D'ANJOU  
SAINT-PASCAL

Ce journal communautaire est publié par :  
Le Trait d'Union de Saint-Bruno inc.  
4, du Couvent  
Saint-Bruno-de-Kamouraska (Québec) G0L 2M0  
Téléphone : (418) 492-5178

Courriel: [trdunion@globetrotter.net](mailto:trdunion@globetrotter.net)  
Pour consultation: [www.stbrunokamouraska.ca](http://www.stbrunokamouraska.ca)

### Dépôt légal

Bibliothèque nationale du Québec  
Bibliothèque nationale du Canada  
ISSN 1197-4087

### Politique du journal

Tout article pouvant porter une atteinte personnelle ne sera pas publié.

Le journal se réserve le droit de modifier, en tout ou en partie, les articles, et ce, tout en y respectant la teneur et le sens.

### Distribution du journal

La distribution du journal s'effectue gratuitement par la poste dans tous les foyers de Saint-Bruno.

### Abonnement

Le coût de l'abonnement est de 25 \$ par année pour les abonnés à l'extérieur de la municipalité ou pour toute autre personne ou organisme désirant s'abonner. L'abonnement se termine le 31 décembre de chaque année.

### Tirage

Le Trait d'Union a un tirage de 310 exemplaires, certifié par l'Association des médias écrits communautaires du Québec.

**Tombée : 20 mars 2025**

## Conseil d'administration

**Présidente :** Constance Gagné, 492-5178  
**Vice-présidente :** Micheline Dionne 492-5281  
**Trésorière :** Sonia Gagné, 492-3779  
**Secrétaire :** Claudette Rivard 492-1612  
**Directrice :** Valéry Lavoie 514-409-1211

## L'Équipe du journal

**Rédacteur en chef** Équipe du journal

### Traitement de texte et montage

Sonia Gagné

### Collaboration

Guylaine Saint-Pierre	Claire Ouellet
Valéry Lavoie	Constance Gagné
Pascale Pelletier Ouellet	École Saint-Bruno
Diane Cardin	Co-éco

### Sommaire :

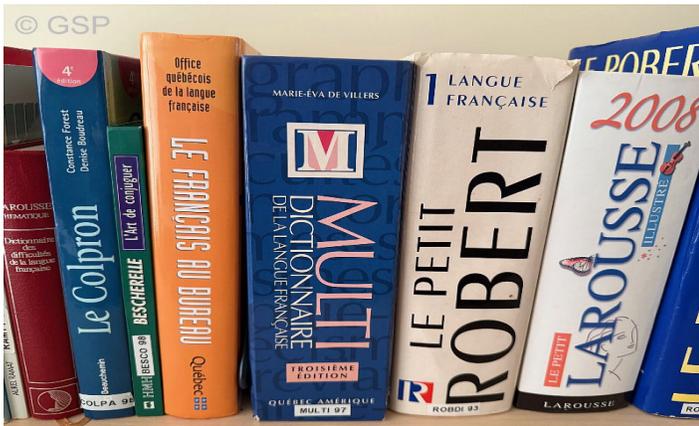
Page 3 : Chronique éditoriale  
Page 4 : Semaine de la persévérance - Inscription à la maternelle - Horaire patinoire  
Page 5 : Nouvelle municipale  
Page 6-7 : Biblio  
Page 8 : Fabrique  
Page 9 : Mot de Yvan Morin  
Page 10 : Fraude - Mise en garde  
Page 11 : Chronique culinaire  
Page 12 : 50 ans et plus - Place aux Aînés  
Page 13 : Avis de convocation  
Page 14 : Santé mentale  
Page 15 : MRC  
Page 16 : Régime canadien soins dentaires  
Page 17 : Co-éco  
Page 18 : Horaire d'ouverture  
Page 19-20 : Commanditaires

# Parlez-vous English ?

Nous parlons français à Saint-Bruno-de-Kamouraska, au Bas-Saint-Laurent, Québec. Cela va de soi. C'est notre langue. Et nous l'aimons. Mais les choses auraient pu être bien différentes.

Imaginez nos ancêtres, après la prise de la Nouvelle-France par les Britanniques en 1760... Il s'en est fallu de peu que la population passe de *bonjour* à *good morning* et d'*au revoir* à *good bye* !

Le français s'est donc maintenu dans notre territoire passé aux mains des Anglais, mais non sans un combat de tous les jours. Pensons par exemple à certains de nos bûcherons, qui travaillaient dans les chantiers sous les ordres de contremaîtres anglophones. Ils devaient essayer de comprendre les instructions données dans une langue qui n'était pas la leur.



Des amis de toujours

Quand on regarde des photos des rues commerçantes des villes du Québec prises dans les années 1950 à 1970 environ, soit avant l'adoption de la loi 101, on voit que beaucoup d'enseignes de magasins étaient en anglais. C'est ainsi que *jewellery* annonçait une bijouterie, *flour* de la farine, *sale* une baisse de prix, *gifts* une boutique de cadeaux, *cleaner* un nettoyeur, *dining room* un restaurant, *The Royal Bank of Canada* vous savez quoi, et je pourrais continuer ainsi bien longtemps.

C'est donc en 1977 qu'a été adoptée la loi 101 faisant du français la langue officielle du Québec et encadrant son utilisation dans l'affichage et les milieux de travail, entre autres choses. Puis, en 2023, la loi 14 est venue renforcer l'usage du français, l'exigeant ou le recommandant dans plusieurs autres contextes.

Le Québec est souvent vu comme une enclave francophone au sein d'une immense Amérique principalement anglophone, une sorte de village d'Astérix. Un lieu dont les habitants ont résisté envers et contre tous, traversant les siècles en maniant d'une façon bien à eux cette langue apportée d'Europe par les colons français et remaniée au fil des siècles au contact de différents peuples, amis ou ennemis.

Il ne fait aucun doute dans mon esprit que cette persistance du français chez nous mérite d'être saluée, et le mois de mars est un bon moment pour le faire. En effet, la Journée internationale de la Francophonie a lieu chaque année le 20 mars. C'est l'occasion de prendre conscience de la richesse de notre langue, que nous malmenons parfois, mais qui reste un trésor partagé tant par les citoyens de Saint-Bruno-de-Kamouraska que par ceux de Frameries en Belgique, d'Evolène en Suisse, de Cordes-sur-Ciel en France, de Somerset au Manitoba, de l'Anse-à-Canards à Terre-Neuve, de Cotonou au Bénin, de Tanger au Maroc, de Champlain en Ontario...

Chers lecteurs et lectrices du *Trait d'union*, je vous souhaite de trouver dans ces pages une lecture utile et agréable, et d'avoir, le 20 mars, une pensée pour le précieux héritage que nous ont légué nos ancêtres : notre chère langue française.

## Le français en quelques chiffres

À l'échelle de la planète, le français est :

- parlé par 321 millions de personnes,
- appris par 144 millions de personnes,
- parlé sur les 5 continents,
- la 2<sup>e</sup> langue apprise après l'anglais,
- la 5<sup>e</sup> langue la plus parlée dans le monde,
- la langue officielle de 29 pays.

Source : Organisation internationale de la Francophonie

Guylaine Saint-Pierre

Bonjour à vous,

Le vendredi 14 février, nous avons organisé un dîner pour célébrer la semaine de la persévérance avec les élèves de notre école. Ce fut un moment chaleureux et inspirant, une véritable réussite qui a mis en lumière les efforts et les accomplissements de chacun.



Un gros merci au maire et à sa conjointe Manon pour leur implication et leur travail dans la préparation de ce dîner. Nous tenons également à remercier les conseillers présents ainsi que le personnel de l'école.

De plus, nous sommes ravis de constater que notre activité de pickleball connaît un grand succès ! La salle municipale est ouverte le mercredi de 13 h à 21 h. Pour réserver une plage horaire, il vous suffit de vous inscrire sur le site de Balle Jaune : <https://ballejaune.com/club/bruno>. Nous vous encourageons à venir profiter de nos installations.

Enfin, nous rappelons que notre patinoire est également ouverte à tous et nous serions heureux de vous y accueillir. Venez passer un bon moment en famille ou entre amis !

*Valéry Lavoie*

Votre agente de développement

## Inscription à la maternelle 4 ans à temps plein École Saint-Bruno



Il est toujours temps de faire l'inscription de votre enfant à la maternelle 4 ans via le site Internet sur Centre de services scolaire de Kamouraska-Rivière-du-Loup, onglet admission-inscription.

<https://www.csskamrloup.qouv.qc.ca/admission-et-inscription/ere-scolaire-primaire-et-secondaire/>

Inscrire son enfant à la maternelle 4 ans c'est choisir :

- Un environnement éducatif stimulant et sécuritaire;
- Un programme pédagogique centré sur le développement global de l'enfant;
- Une transition harmonieuse vers le milieu scolaire.

N'hésitez pas à nous téléphoner pour avoir de l'information supplémentaire.



École Saint-Bruno  
418-856-7053 poste 4710



Municipalité de Saint-Bruno-de-Kamouraska

## Horaire de la patinoire

Hiver 2025

- ❄ Mercredi: 18h30 à 21h00
- ❄ Jeudi : 18h30 à 21h00
- ❄ Vendredi: 18h30 à 22h00
- ❄ Samedi: 13h00 à 16h00  
18h30 à 22h00
- ❄ Dimanche: 13h00 à 17h00

Horaires sujet à des changements selon la température, surveillez notre page Facebook



**En dehors des heures d'ouverture, vous devez assurer la surveillance de vos enfants à la patinoire. Si le tracteur est sur la patinoire pour déneiger, personne n'est autorisée à patiner pour des raisons de sécurité.**

**Bienvenue à tous!**

## Bienvenue à notre nouvelle adjointe administrative !

Nous sommes ravis d'accueillir Kim Martin dans l'équipe municipale ! Elle prendra le relais de Roxanne pendant son congé de maternité et assurera le bon fonctionnement des services administratifs. Avec son dynamisme, son efficacité et son esprit d'équipe, elle sera un atout précieux pour la Municipalité. Bienvenue parmi nous, Kim!

N'hésitez pas à passer au bureau municipal pour lui souhaiter la bienvenue et faire sa connaissance !

## Merci tellement Roxanne

Un immense merci à notre précieuse collègue, Roxanne, pour son travail exceptionnel et son engagement envers la municipalité. Son professionnalisme, sa bonne humeur et son savoir-faire sont tellement appréciés ! Au nom de toute l'équipe municipale, nous lui souhaitons un congé de maternité rempli de doux moments avec son nouveau poupon. Profitez bien de cette belle pause en famille, Roxanne, c'est plus que mérité ! À très bientôt!

## Absence de notre agente de développement

Notre agente de développement, Valéry Lavoie, doit s'absenter pour une période indéterminée, et nous lui envoyons nos meilleures pensées pour un prompt rétablissement. En attendant son retour, si vous avez une demande qui ne peut attendre, vous pouvez nous joindre aux coordonnées ci-dessous. Merci pour votre compréhension !

## Taxation 2025

C'est la période des comptes de taxes, et on sait que ça peut soulever des questions. Vous avez besoin d'information sur votre compte, les paiements ou autre ? N'hésitez pas à nous contacter, il nous fera plaisir de vous aider !

**Nouveauté** : À partir de cette année, nous facturons la taxe de service « **fosse septique** » uniquement l'année de la vidange. Cette année, ce sont les fosses septiques des citoyens « permanent » qui seront vidangées (aux 2 ans) donc les citoyens concernés paieront la totalité du coût soit 236 \$. En 2026, la taxe de service « fosse septique » ne sera donc pas facturée.

Vous pouvez consulter le règlement de taxation sur notre site web : [www.stbrunokamouraska.ca](http://www.stbrunokamouraska.ca) .

## Un rappel sur le déneigement

L'hiver n'est pas encore terminé, et nous rappelons aux citoyens qu'il est important de ne pas pousser ou déposer la neige dans la rue ou sur les trottoirs lors du déneigement de leur entrée. Cela peut compliquer le travail de l'équipe municipale et rendre les déplacements plus difficiles pour tous. Merci de votre collaboration pour garder nos routes et trottoirs sécuritaires !

## Règlement 148-2010 concernant les animaux – Quelques rappels importants

On tient à rappeler aux propriétaires d'animaux quelques règles essentielles pour assurer une belle cohabitation dans notre communauté :

- **Gardez vos chiens sur votre terrain** : Un chien doit être porté ou conduit par son propriétaire ou gardien au moyen d'une laisse..., sauf lorsque le chien se trouve dans les limites de l'unité d'occupation de son propriétaire ou ses dépendances.
- **Enregistrez vos chiens et chats** : Tous les animaux doivent obtenir une médaille (licence) au bureau municipal. Des frais de 10 \$ pour les chiens et 5 \$ pour les chats s'appliquent.

Avec le mois de mars vient le retour des journées plus longues et, tranquillement, le printemps qui s'installe. Profitez-en pour apprécier les petits changements qui s'annoncent et restons à l'écoute les uns des autres. Comme toujours, si vous avez des questions, l'équipe municipale est là pour vous.

Au plaisir de vous croiser bientôt !

## Coordonnées des employés municipaux

**Kim Martin**, adjointe administrative | [info@stbrunokamouraska.ca](mailto:info@stbrunokamouraska.ca) | 418 492-2612, poste 0

**Roger Thériault**, responsable des travaux publics | 581 729-0101

**Valéry Lavoie**, agente de développement | [developpement@stbrunokamouraska.ca](mailto:developpement@stbrunokamouraska.ca) | poste 221

**Pascale Pelletier Ouellet**, directrice générale, greffière-trésorière | [dg@stbrunokamouraska.ca](mailto:dg@stbrunokamouraska.ca) | poste 205

**Roxanne Morin**, greffière-trésorière adjointe | *en congé de maternité*

Tous nos procès-verbaux sont disponibles en entier sur notre site web à l'adresse suivante : <https://www.stbrunokamouraska.ca/fr/vie-municipale/conseil-municipal/proces-verbaux-et-ordres-du-jour/>.

*Pascale Ouellet Pelletier*, directrice générale, greffière-trésorière

## RETOUR SUR LES ACTIVITÉS DU MOIS DE FÉVRIER

12 février : Les enfants du préscolaire ont fait connaissance avec Mme Claudette Rivard qui a animé une période de lecture sur le thème de l'amour tout en humour. Cette activité a permis à nos petits de découvrir la richesse des livres en sa compagnie. Les enfants ont suivi avec intérêt la lecture du livre « Galette offre des cœurs à la St-Valentin », bricolés et dégustés quelques gâteries de circonstance. Beaux moments de bonheur de part et d'autre!

24 février : Deux animations ont été réalisées par COSMOSS « Les débrouillards » et ce, en collaboration avec le Réseau biblio du Bas St Laurent. Ce fut une occasion pour nos plus jeunes d'explorer le monde qui nous entoure par des expériences scientifiques drôles et amusantes. Ainsi quinze jeunes ont participé à l'atelier « Apprenti chimiste » : ils se sont initiés aux mystères fascinants de la science sous la supervision de Coralie et Kim. Tout en s'amusant ils ont appris un certain vocabulaire scientifique de base : hypothèse, réaction chimique endothermique ou exothermique, réaction gazeuse... en plus de manipuler quelques accessoires de laboratoire : bécher, erlenmeyer, cylindre gradué et l'utilisation de produits très accessibles comme le savon à vaisselle, le vinaigre, l'huile végétale, le bicarbonate de sodium (soda), les colorants alimentaires, la colle... Le clou de l'activité a été la fabrication de SLIME, cette pâte de substance visqueuse, colorée bien malléable et surtout très appréciée des enfants. Un grand merci à nos animatrices d'avoir si bien vulgarisé ces notions scientifiques de base.

Puis nos 9/12 ans ont participé à l'atelier Art et science. Deux expériences proposées par nos animatrices afin d'explorer le lien étroit entre la science et l'art : le cyanotype (un procédé à base de sels ferriques) est



Avant

Après



une pratique artistique issue de la photographie et des arts plastiques, qui permet de créer des images monochromes en bleu puis l'atelier s'est poursuivi par la fabrication de papier avec des semences intégrées à la pâte. Leur créativité et minutie ont été éveillées par ces expériences.

Parlez-en avec vos enfants, le plaisir d'apprendre ça se partage!

QUOI DE 9 EN MARS : INVITATION À UNE RENCONTRE D'AUTEURE DE CHEZ NOUS en ce mois consacré à l'environnement.

Plus nous sommes conscients de notre environnement plus nous adoptons des comportements pour le protéger!

Votre bibliothèque en collaboration avec le Réseau biblio du Bas St Laurent vous invite à une rencontre d'auteure avec Mme Gaétane St-Cyr qui viendra présenter son magnifique livre MARDI, LE 18 mars, pour les jeunes de 9/12 ans de 10 h à 11 h 15. MERCREDI LE 19 MARS pour toute la population de notre municipalité à partir de 19 h.



Offert à des lecteurs et lectrices de tous âges, *L'enfant et le béluga* est un conte philosophique touchant. Il met en scène Xavier, un jeune garçon doté d'une conscience aiguë de son lien avec la terre et la nature. La rencontre avec un mammifère marin, un béluga du nom de Kamouraska, l'entraîne vers une suite de découvertes inusitées. Avec le soutien d'alliés inattendus, il se lance dans une mission pour combattre un personnage exerçant une influence néfaste sur toute la planète.

Ce conte illustre bien le pouvoir de l'Amour et de la connexion avec la nature<sup>1</sup>.

1. Extrait de la quatrième de couverture du livre « *L'enfant et le béluga* »

## À PROPOS DE L'AUTEURE

Gaétane Saint-Cyr habite à Saint-Pascal de Kamouraska, à quelques kilomètres du fleuve Saint-Laurent, un « personnage » de grande importance dans sa vie. Grand-maman à la retraite de l'enseignement, elle publie un premier livre pour en faire une œuvre philanthropique de grandes beautés.

Venez passer un beau moment de réflexion sur la belle nature qui nous entoure en compagnie de Mme St-Cyr, porteuse de messages engageants et inspirants. Pour l'occasion, nous vous offrons également une magnifique exposition des toiles des artistes de la région qui ont collaboré à illustrer ce magnifique livre. Ces œuvres seront exposées pour un temps limité. Réservez votre soirée du mercredi 19 mars, 19 h, à votre agenda.

Merci à Mme Valéry Lavoie pour la création des affiches publicitaires, les signets et la publicité sur le site de la municipalité.

LECTURE INTERGÉNÉRATIONNELLE À VENIR

Cette fois-ci ce sera en compagnie de Mme Murielle Lévesque que nos 4/5 ans auront l'occasion de partager une belle lecture sur le thème de Pâques. Quelle surprise leur réserve Murielle?

MME BERTRAND! Le mois de mars est également le mois pour honorer une grande dame de chez nous : Janette Bertrand. À l'aube de son centenaire, il est important de souligner son œuvre et son combat inlassable pour l'égalité des sexes, sa façon nuancée d'aborder le féminisme ainsi que son engagement en faveur d'une société plus inclusive. Célébrons fièrement aujourd'hui cette rassembleuse qui a marqué notre société sans créer de divisions. Bon CENT ANS JANETTE! Vous avez toute notre admiration et reconnaissance.

Toute l'équipe vous souhaite un beau mois de mars. Soyez nombreux à notre rendez-vous du 19 mars, 19 h.

*Diane Cardin*  
Responsable biblio

# Place de l'Église



## Remerciements

Merci à vous tous les bénévoles qui contribuent à la bonne marche de nos célébrations, que ce soit pour le ménage de l'église avant la messe de minuit, le montage de la crèche et du rangement de celle-ci. Merci aux gens qui aident au déneigement des perrons de l'église.

Sans oublier la chorale, les servants, les lecteurs et à tous ceux et celles qui de près ou de loin s'acquittent de certaines tâches. Merci à nos prêtres qui se rendent disponibles.

## ASSEMBLÉE DE PAROISSIENS

**C'est dimanche le 9 mars prochain que nous procéderons à l'élection de deux nouveaux marguilliers après la messe de 10 h.**

## AVIS DE DÉCÈS

Au Centre D'Anjou de Saint-Pacôme le 1<sup>er</sup> février 2025 est décédée à l'âge de 96 ans et 8 mois, Mme Gisèle Dionne, épouse de feu Clément Gagné, Elle demeurait à Saint-Pascal, native et ancienne résidente de Saint-Bruno.

Ses funérailles ont été célébrées dans notre église paroissiale le vendredi le 14 février 2025.

Sympathies aux familles Dionne et Gagné

## Messes de Mars

Jour	Date	Intentions	Par
Dimanche 11 h	9	Défunte Mme Noëla Sirois St-Pierre (1 <sup>er</sup> anniversaire)	Sa famille
Dimanche 11 h	23	Défunt Abbé Denis Lajoie (10 <sup>e</sup> anniversaire)	Des amis de Saint-Bruno

## AVIS

Pour vos intentions de messe annoncées, veuillez contacter M. Roger Lavoie au 303, rue de l'église et au numéro de téléphone 418-492-6702.

*Roger Lavoie,*  
Président de la fabrique







## MISE EN GARDE – Fraudes téléphoniques envers les aînés

La Sûreté du Québec vous rappelle les bons réflexes à adopter pour prévenir une fraude. Soyez vigilants lorsque vous recevez un appel d'un soi-disant conseiller, enquêteur ou représentant du gouvernement. Méfiez-vous si vous recevez un appel ou un courriel d'un membre de votre famille qui a besoin d'aide (ex. petit fils, nièce), confirmez la situation en parlant à d'autres proches. Vous pourriez être en présence d'un fraudeur.

- **On vous demande de confirmer ou de donner vos informations personnelles et bancaires? Méfiez-vous.** Ne donnez aucun renseignement personnel ou bancaire au téléphone. Les fraudeurs peuvent commencer leur appel en vous demandant de confirmer votre identité à l'aide des renseignements déjà en sa disposition. Leur but? Vous mettre en confiance!
  - **Raccrochez.** Prenez un moment de recul. Retrouvez le numéro de téléphone officiel de l'organisme qui vous a contacté, appelez-le et vérifiez la validité de la demande qui vous est adressée. Ne rappelez jamais à un numéro de téléphone transmis par votre interlocuteur.
- **Votre afficheur indique un « numéro de téléphone officiel »?**
  - Ne supposez JAMAIS que le numéro de téléphone sur votre afficheur est exact. Les fraudeurs utilisent des logiciels ou des applications pour tromper leurs victimes. Le numéro de l'appel peut également être masqué.
- **On vous demande de remettre vos cartes et vos NIP, dans une enveloppe, peu importe la raison (ex. pandémie)?**
  - **Refusez. N'ayez pas peur de dire non et raccrochez.** Les fraudeurs peuvent hausser le ton, se montrer insistants ou recourir à des fausses menaces pour obtenir votre coopération. Gardez en tête qu'aucune institution financière (ou organisme gouvernemental) ne procède ainsi.
- **Vous recevez un appel d'un soi-disant membre de votre famille (ex. petit fils, nièce) en situation de détresse (ex. accident d'auto, détention, hospitalisation) et invoquant un besoin urgent d'argent? On vous demande de surtout n'en parler à personne?**
  - **Méfiez-vous ! Prenez un moment de recul, n'envoyez pas d'argent.** Ne transmettez pas votre numéro de carte de crédit. N'achetez aucune carte prépayée (ex. carte iTunes) dans le but de fournir à votre interlocuteur les codes de ces cartes.
  - Validez l'histoire qui vous est présentée et l'identité de la personne avec qui vous communiquez en appelant des parents, un autre membre de la famille ou des amis.
  - Les fraudeurs peuvent également se faire passer pour un policier ou un avocat afin de rehausser la crédibilité de cette mise en scène.

## POUR OBTENIR DE L'AIDE OU SIGNALER UNE FRAUDE

Dénoncez l'incident auprès du service de police qui dessert votre municipalité :

- Sûreté du Québec : 9-1-1
- Municipalités non desservies par le 9-1-1, composez le : 310-4141 ou \*4141 (cellulaire)
- Service de police local.

Signalez l'incident au Centre antifraude du Canada, par téléphone au 1 888 495-8501 ou en visitant le [www.antifraudcentre-centreantifraude.ca](http://www.antifraudcentre-centreantifraude.ca).

La Sûreté du Québec invite les citoyens à consulter la section Conseils de son site Web ([www.sq.gouv.qc.ca](http://www.sq.gouv.qc.ca)) afin d'en apprendre davantage sur la fraude.

# Chronique culinaire

## Galettes au sirop d'érable

Préparation 15 minutes  
Cuisson 15 minutes  
Total 30 minutes  
Portion(s) 15 portions



### Ingrédients

- 1/2 tasse graisse végétale ou beurre ramolli
- 1 œuf
- 1 tasse sirop d'érable
- 1/2 tasse lait
- 1 1/2 tasse [farine](#) tout usage
- 1 1/2 tasse [farine](#) d'avoine
- 2 cuillères à thé poudre à pâte
- 1 cuillère à thé sel
- 1 cuillère à thé muscade moulue
- 1 tasse noix hachées (facultatif)

### Préparation

Préchauffer le four à 375°F. Dans un bol, défaire la graisse ou le beurre en crème.

Ajouter graduellement l'œuf, la poudre à pâte, le sel et la muscade.

Incorporer les ingrédients liquides aux ingrédients secs et ajouter les noix.

Déposer par cuillerées sur une plaque de cuisson bien beurrée. Cuire environ 15 minutes.



## Rouleaux de lasagne pour amateurs de fromage

Préparation 25 minutes  
Cuisson 45 minutes  
Portion(s) 8 portions



### Ingrédients

- 1 œuf battu
- 475 g fromage ricotta léger
- 2 tasses fromage râpé Italiano 4 fromages CRACKER BARREL
- 4 oignons verts hachés
- 1 cuillère à table assaisonnement à l'italienne
- 650 ml sauce pour pâtes CLASSICO di Napoli Tomate et basilic divisé
- 16 lasagnes cuites
- 1/2 tasse fromage 100 % Parmesan râpé KRAFT

### Préparation

Chauffer le four à 375°F.

Mélanger l'œuf, la ricotta, le fromage râpé, les oignons verts et l'assaisonnement jusqu'à homogénéité.

Étaler 1/2 t de la sauce pour pâtes au fond d'un plat de cuisson de 13 x 9 po. Étaler 3 c. à soupe de la préparation au fromage sur chaque lasagne; rouler. Mettre les rouleaux, le joint en dessous, dans le plat; napper du reste de la sauce et du parmesan. Couvrir.

Cuire de 40 à 50 min ou jusqu'à ce que le tout soit chaud; cuire à découvert les 10 dernières minutes.



*Valéry Lavoie*  
Pour le Trait d'Union

## Nouvelles des 50 ans et plus

Nous voici arrivés(es) en mars. Le temps passe vite!  
Bientôt nous pourrons jouer dans nos fleurs!

Je profite de ce médium de communication pour souligner l'excellente coopération de Mesdames Pascale Pelletier Ouellet, dir.gén. et Valéry Lavoie, agente de développement pour le côté logistique de l'implantation du jeu de Pickleball intérieur à la salle municipale. Plusieurs adeptes peuvent maintenant pratiquer ce sport grâce aussi à la collaboration de Messieurs Victor Thériault, Michel Petit et Pierre Froment qui m'ont aidé à poser les lignes qui délimitent le terrain. Toute la population peut en profiter tous les mercredis, de 13 h à 21 h. L'équipement est disponible sur place et une application a été installée pour les réservations (voir avec Mme Lavoie). Le beau temps s'en vient et nous pourrons bientôt profiter des installations extérieures qui seront mises en place à la patinoire.

Je voudrais aussi souhaiter la bienvenue aux nouveaux membres.

Le membership du Club se porte bien mais il n'en est pas de même pour la formation du Conseil d'administration. Il y aura cinq postes à combler (sur 7) lors de la prochaine assemblée générale annuelle qui aura lieu le 15 avril 2025, à 19 h à la salle municipale. (Avis de convocation officielle en annexe). C'est le moment pour vous de manifester votre sentiment d'appartenance au Club et votre degré d'implication à sa pérennité et à la continuité des activités.

Vous pouvez vous renseigner auprès des officiers en poste sur le rôle à jouer en tant que membre du C.A. Les formulaires de MISE EN CANDIDATURE sont disponibles auprès de Mme Micheline Dionne (418-492-5281) et moi-même, Claire Ouellet (419-492-3970). Les autres membres du C.A. qui se feront un plaisir de vous renseigner sont : M. Gilles Beaulieu, M. Richard Caron, Mmes Francine Gagné et Constance Gagné.

Au plaisir de vous rencontrer lors de l'assemblée générale.

### Anniversaires en mars :

- 08 Jacques Jean
- 19 Jean-Guy Michaud
- 20 Denise Gagné
- 25. Lucie Boissonneault
- 29 Réjean Beaulieu



*Claire Ouellet, présidente*



## Place aux Aînés

Voici les dates des prochains dîners de Place aux Aînés:

Vendredi le 21 mars

Vendredi le 18 avril

Vendredi le 16 mai

Vendredi le 27 juin

Pour réservation :

Victor Thériault 418-492-1711

Jacqueline Dionne 418-492-7710

*Roger Lavoie*

Président de la fabrique



**CARREFOUR**  
50 + du QUÉBEC

207-148, av. Belzile, Rimouski, Québec, G5L 3E4  
418 722-6066 / 1 855 722-6077 Téléc. 418 722-6077  
Courriel : [informations@carrefour50.com](mailto:informations@carrefour50.com) Site Internet : [www.carrefour50.com](http://www.carrefour50.com)

Date : 14 mars 2025

Club des 50 ans et plus : de St-Bruno de Kamouraska

Adresse du club : 4-13 rue du Laurent

Téléphone : 418-492-5281 Courriel : michelinepionne5281@

j-mail.com

## AVIS DE CONVOCATION

### ASSEMBLÉE GÉNÉRALE ANNUELLE DES CLUBS 2025

Aux membres actifs et membres conjoints du Club 50 + de :

St-Bruno de Kamouraska

Mesdames, Messieurs,

Vous êtes invités à l'Assemblée générale annuelle de votre Club des 50 ans et plus qui aura lieu :

Date : 15 avril 2025

Heure : 19h00

Endroit : Salle municipale de St-Bruno

L'Assemblée générale est ouverte à tous les membres ayant payé leur cotisation.

Pour présenter votre candidature à titre de Président ou d'Administrateur, nous vous invitons à compléter le formulaire de mise en candidature **au plus tard cinq jours ouvrables avant la date fixée pour l'Assemblée générale**<sup>1</sup>. Il vous est possible de vous procurer le formulaire officiel de mise en candidature au local de votre Club ou en communiquant avec le Secrétaire de votre Club.

Pour votre information, la proposition de l'Ordre du jour se trouve en pièce jointe. De plus, le procès-verbal de la dernière Assemblée générale annuelle, les états financiers 2023-2024 ainsi que le rapport d'activités 2023-2024 seront disponibles lors de l'Assemblée.

*Micheline Pionne*

Secrétaire du Club

Téléphone : 418-492-5281

Courriel :

<sup>1</sup> Dans le calcul du « cinq jours ouvrables », les fins de semaine, les journées fériées et la journée de l'Assemblée générale annuelle ne compte pas.

**Voici une liste d'activités simples que vous pouvez faire chez vous pour améliorer votre santé mentale.**

**Ces activités sont accessibles, peu coûteuses, et peuvent aider à réduire le stress, améliorer l'humeur et favoriser la relaxation.**

- 1. La méditation et la pleine conscience :** La méditation est une pratique qui aide à calmer l'esprit et à réduire le stress. Il suffit de prendre quelques minutes chaque jour pour s'asseoir dans un endroit calme, fermer les yeux, et se concentrer sur sa respiration ou sur des pensées positives. Il existe aussi des applications gratuites qui proposent des séances guidées de méditation et de relaxation.
- 2. L'écriture :** Écrire peut-être une excellente façon d'exprimer ses pensées et de libérer son esprit. Les gens peuvent tenir un journal pour exprimer ce qu'ils ressentent ou simplement écrire des pensées positives et des choses pour lesquelles ils sont reconnaissants. Cela permet de libérer des émotions et de prendre du recul.
- 3. La lecture :** La lecture permet de s'évader et de se concentrer sur autre chose que ses soucis quotidiens. Que ce soit un livre inspirant, un roman léger ou même un article intéressant, la lecture est un moyen efficace pour améliorer son humeur et stimuler l'esprit.
- 4. Écouter de la musique :** La musique a un puissant effet sur les émotions. Écouter des morceaux calmes ou ses chansons préférées peut réduire le stress et améliorer l'humeur. Créer des playlists de musique apaisante ou joyeuse est une activité facile et agréable à faire à la maison.
- 5. Faire de l'exercice physique doux :** Les exercices physiques comme le yoga, les étirements, ou même une simple promenade dans le jardin ou dans la rue peuvent être bénéfiques pour la santé mentale. L'exercice stimule la production d'endorphines, qui sont des hormones du bonheur. Il suffit de 15 à 20 minutes par jour pour ressentir les bienfaits.
- 6. La respiration profonde :** La pratique de la respiration profonde aide à se détendre instantanément et à réduire l'anxiété. Prenez quelques minutes chaque jour pour respirer lentement et profondément, en inspirant par le nez, en retenant l'air quelques secondes, puis en expirant lentement par la bouche.
- 7. Le coloriage ou l'art créatif :** Le coloriage, la peinture ou toute autre activité créative permet de se concentrer sur l'instant présent et d'exprimer sa créativité. Même si quelqu'un n'est pas un artiste, l'important est de se détendre et de laisser libre cours à son imagination sans jugement.
- 8. Regarder des films ou des séries positives :** Regarder un film léger, une comédie, ou une série inspirante permet de s'évader et de changer d'air. Il est important de choisir des contenus positifs ou motivants, plutôt que des programmes stressants ou déprimants.
- 9. Faire un «tri» ou organiser son espace :** Prendre le temps de ranger ou d'organiser son espace peut avoir un effet bénéfique sur la santé mentale. Un environnement propre et bien rangé favorise la clarté d'esprit, réduit le stress et procure un sentiment de satisfaction.
- 10. Pratiquer la gratitude :** Chaque jour, prenez quelques minutes pour noter ou penser à trois choses pour lesquelles vous êtes reconnaissant. Cela aide à changer de perspective et à focaliser son attention sur le positif. Même pendant des moments difficiles, il y a toujours quelque chose de positif à apprécier.
- 11. Faire des casse-têtes ou des jeux de logique :** Faire un casse-tête, résoudre des mots croisés ou jouer à des jeux de logique comme le Sudoku peut être un excellent moyen de se concentrer et de se détendre. Ces activités sont non seulement amusantes, mais elles stimulent aussi l'esprit.
- 12. Faire des activités manuelles :** Les activités comme le tricot, la couture, la broderie ou la fabrication de bijoux sont idéales pour se concentrer et occuper ses mains tout en offrant un moment agréable de calme. Elles permettent de se détendre et de voir une réelle progression dans son travail.

*Valéry Lavoie, votre agente de développement*

# Redonnez le cachet ancien à votre maison

La MRC de Kamouraska met en place un projet pilote pour financer une dizaine d'esquisses pour redonner le caractère patrimonial à des maisons anciennes. Voici un exemple de projet réalisé.



**Avant**



**Après : nouvelle galerie et agrandissement**

- Les esquisses sont réalisées par un professionnel en architecture.
- Elles visent des travaux extérieurs sur des maisons construites avant 1950 environ.
- Pour participer, envoyez une photo à l'adresse ci-dessous et indiquez les travaux souhaités.
- Si votre projet est retenu, vous devrez défrayer 10% du coût de l'esquisse (soit 100\$ à payer) et accepter que l'esquisse soit diffusée.
- Pour informations [jmaguire@mrckamouraska.com](mailto:jmaguire@mrckamouraska.com) ou 418 492-1660 poste 242

**Faites vites si cela vous intéresse !**

Il est possible d'utiliser des matériaux contemporains en choisissant les bons éléments.

## Réponse du jeu p.9

### Horizontale

- 2 - Général
- 5 - Bavarder
- 8 - Bossue
- 11 - Juge

### Verticale

- |             |            |
|-------------|------------|
| 1 - Naswau  | 6 - Prune  |
| 3 - Nuage   | 7 - Essaim |
| 4 - Litière | 9 - Osée   |
| 5 - Bière   | 10 - Cou   |

# Régime canadien de soins dentaires

## Critères d'admissibilité

Pour être admissible au RCSD, vous devez répondre aux 4 critères d'admissibilité suivants :

- **Vous n'avez pas** accès à une assurance dentaire. Qu'est-ce que cela signifie?
- Vous et votre époux/épouse ou conjoint/conjointe de fait, le cas échéant, devez avoir rempli vos déclarations de revenus au Canada pour l'année dernière afin que votre revenu familial puisse être évalué. Que se passe-t-il si mon époux/épouse ou conjoint/conjointe de fait n'est pas au Canada?
- Votre revenu familial net rajusté est de moins de 90 000 \$. Qu'est-ce que le revenu familial net rajusté?
- Vous êtes un résident canadien aux fins de l'impôt

Vous devez respecter tous les critères d'admissibilité pour être admissible au RCSD.

## Quand faire une demande

Le Régime canadien de soins dentaires (RCSD) sera offert progressivement. Veuillez vérifier que vous répondez aux 4 conditions d'admissibilité avant de soumettre votre demande. Consultez le calendrier présenté ci-dessous pour savoir quand vous pouvez présenter une demande.

Calendrier des demandes

Groupe	Quand vous pouvez faire une demande
Personnes âgées de 65 ans et plus	Maintenant
Adultes ayant un <u>certificat fédéral valide pour le crédit d'impôt pour personnes handicapées pour 2023</u>	Maintenant
Enfants de moins de 18 ans	Maintenant
Tous les autres résidents admissibles (qui ne font pas partie des groupes mentionnés ci-dessus)	En 2025

## Ce dont vous avez besoin

Pour remplir la demande, vous devrez fournir les renseignements suivants et ce, pour chaque demandeur et votre époux ou épouse ou bien conjoint ou conjointe de fait (s'il y a lieu) :

- Numéro d'assurance sociale (NAS) (si disponible pour les enfants)
- Date de naissance
- Nom complet
- Adresse du domicile et adresse postale
- Liste de la couverture dentaire dans le cadre de programmes sociaux gouvernementaux (s'il y a lieu)
- Vous et votre époux ou épouse ou bien conjoint ou conjointe de fait (s'il y a lieu) devez avoir rempli votre déclaration de revenus pour 2023 et avoir reçu votre avis de cotisation

Vous avez besoin des informations ci-dessus pour présenter une demande de RCSD.

Soumettez une seule demande pour toutes les personnes admissibles afin d'éviter les retards.

Lien pour faire une demande en ligne :

<https://www.canada.ca/fr/services/prestations/dentaire/registre-soins-dentaires/contactez.html>

Source : Services Canada



# Les temps changent

... PAS QUE LE CLIMAT !

## 6 façons de réduire le gaspillage alimentaire et reprendre le contrôle de votre frigo!

1

### Faire un inventaire du garde manger

Nettoyez votre frigo avant chaque épicerie; cela vous permettra un contrôle plus rigoureux et un espace toujours propre!

2

### Planifier les menus

Consultez le site *Vide-Frigo* pour des idées de recettes qui intègre les aliments que tu as déjà!

3

### Éviter d'aller à l'épicerie le ventre vide

Et soyez le plus fidèle à votre liste! Vous ferez ainsi des économies considérables.

4

### Donner une deuxième chance à vos aliments

Cuisinez vos fruits et légumes plus moches en soupes, smoothies, bouillons, etc.

5

### Acheter en vrac et congeler

Il existe des rabais avantageux pour les grands formats, n'ayez pas peur d'utiliser votre congélo!

6

### Partager et offrir les surplus

Apportez vos surplus d'aliments ou de repas dans une banque alimentaire ou un frigo communautaire



# Heures d'ouverture

## Bureau municipal

Du lundi au jeudi :  
9 h à 12 h et  
de 13 h à 16 h

Le vendredi : Fermé

Tél.: 418-492-2612  
www.stbrunokam.qc.ca

## Bibliothèque

Le mercredi de  
18 h 30 à 20 h

## Bureau de poste

Lundi, mardi, mercredi et vendredi :

9 h 15 à 11 h 30  
13 h 30 à 16 h

Jeudi:

9 h 15 à 11 h 30  
13 h 30 à 16 h 15

Tél.: 418-492-1673

## Fabrique

Téléphone: 418-492-1476

Poste 201 : réception  
Poste 202 : travaux publics  
Poste 203 : biblio  
Poste 205 : direction générale  
Poste 220 : salle municipale  
Poste 221 : agente développement

## Horaire de la patinoire (Si la température le permet)

Mercredi et jeudi :	18 h 30 à 21 h
Vendredi :	18 h 30 à 22 h
Samedi :	13 h à 16 h 18 h 30 à 22 h
Dimanche :	13 h à 17 h

LE TRAIT  
D'UNION

**Devenez membre**

Une contribution volontaire de 2\$ par personne vous fait membre 2024-2025 et permet au journal de poursuivre une couverture plus large des enjeux locaux.

Nom (s) : \_\_\_\_\_

2\$/ pers. = .....

N.B. Veuillez remettre votre contribution à un membre du conseil. Merci!



**ENSEMBLE**  
Créer  
Dynamiser  
Soutenir

**MATHIEU RIVEST**  
DÉPUTÉ DE CÔTE-DU-SUD

418 234-1893  
mathieu.rivest.cds@assnat.qc.ca

ASSEMBLÉE NATIONALE DU QUÉBEC



*En action pour  
les gens de chez nous!*

**BERNARD GÉNÉREUX**  
DÉPUTÉ | MONTMAGNY—L'ISLET—  
KAMOURASKA—RIVIÈRE-DU-LOUP

BERNARDGENEREUX.CA • 1 855-881-9876 • BERNARDGENEREUX@PARL.GC.CA

**Construction Yves Gosselin**  
**Entrepreneur général**  
 Construction - rénovation

Résidentiel  
et commercial

9, Route Lauzier  
 Kamouraska (Québec) G0L 1M0  
 Tél.: 418 492-3492  
 Cell.: 418 714-5736

R.B.Q.: 8318-2667-51



VOTRE CENTRE DE RÉNOVATION DEPUIS 1953!

**DUMAIS**  
 Camille Dumais Inc.

1005 rue Lévesque, Saint-Pascal (Québec)  
 418 492-2347

R.B.Q.: 1185-5277-70

**CAMILLEDUMAIS.COM**



**Le Comité d'action  
 Communautaire inc.**

Roger Lavoie, président

**lunik**  
 TABAGIE ACCORDATION

**lunik inc.**  
 PAPETERIE-LIBRAIRIE-TABAGIE  
 BOUTIQUE CADEAU IDÉE FIX

510, avenue Martin, C.P. 367  
 Saint-Pascal (Québec) G0L 3Y0  
 Tél.: (418) 492-2096 Téléc.: (418) 492-6122  
 Courriel: tabagielunik@qc.aira.com

**Idée Fixe**  
 CADEAUX JOUETS

492-2222

 **Résidence funéraire  
 Daniel Caron**

Pré-arrangement (garantis en fiducie)  
 Crémation  
 Funérailles traditionnelles  
 Service d'ambulance

Daniel Caron,  
 Thanatologue, ambulancier

353, ave Chapleau, Saint-Pascal Qc G0L 3Y0

**point S**  
 CERTIFIÉ POIDS LOURD

**Pneus F.M. inc.**

- 595, boulevard Hébert, Saint-Pascal  
 418.492.6035 - 1.800.463.1375
- Mécanique générale  
 580, boulevard Hébert, Saint-Pascal  
 418.492.2907  
 point-s.ca

- PNEUS
- ALIGNEMENT
- SUSPENSION
- VIDANGE
- FREINS
- SILENCIEUX
- INJECTION

**Service de Pneus  
 Marcel inc.**

Vente de pneus neufs et usagés

Pose et balancement

Réparation pneus : - automobile  
 - agricole



**418 492-2915**  
**622 boul. Hébert**  
**Saint-Pascal**

**MALLETTE**

Mallette  
 Société en collectif  
 Comptables agréés

Tél. : (418) 492-3515  
 Téléc. : (418) 492-9640  
 Cel. : (418) 867-6318

Carolyne Thériault, CPA  
 Pascal Briand, CPA

470, rue Chapleau  
 Saint-Pascal (Québec) G0L 3Y0

**PME INTER**

**Garon, Lévesque, Gagnon, St-Pierre**  
 Services juridiques inc.

Me Claude Gagnon  
 Me Dorisse St-Pierre

Me Marie-Christine Morneau  
 506, Taché Bureau 101, Saint-Pascal  
 Tél.: 418 492-1441 / 418 492-7294  
 Téléc.: 418 492-3131

NOTAIRES

**COMITÉ DES BÉNÉVOLES**

**Repas après les funérailles  
 Saint-Bruno**

Ghislaine Gagné 418-714-6730  
 Myrtha St-Pierre 418-492-5926

**Roger Mailloux**

435, Rang 4 ouest,  
 Saint-Bruno

**Fabrique St-Bruno**

En tout temps au  
 418-492-1476

**PLACE AUX AÎNÉS**



Saint-Bruno  
 Roger Lavoie, président  
 Tél. : 492-6702

**Distinction Coiffure**

143, route du Petit Moulin  
 St-Bruno-de-Kamouraska QC  
 G0L 2M0  
 418 492.6311  
 Manon Thériault prop.



**Centre-Femmes**  
 LA PASSERELLE  
 DU KAMOURASKA

© 418-492-1449  
 www.lapasserelledukamouraska.org

Prendre soin de soi. S'entraider.  
 Agir ensemble. S'outiller.

Activités

- Causerie
- Jeux de société
- Yoga
- Atelier créative
- Réseautage
- Activité sportive
- Mouvement communautaire
- Atelier de développement



**Garde paroissiale**

**Saint-Bruno**

Gilles Beaulieu, secrétaire 492-7132



**CENTRE VISUEL ST-PASCAL**  
UN REGARD SUR L'HORIZON

**Dr Germain Dupuis**  
optométriste

Tél. 418-492-1430  
Télec. 418-492-2832

269, rue Taché, Saint-Pascal  
Québec G0L 3Y0

[www.centrevisuelstpascal.com](http://www.centrevisuelstpascal.com)

**BASIE32**  
web design impression

*Depuis 1950*



[www.jeanmorneau.com](http://www.jeanmorneau.com)

735, rue Taché  
Saint-Pascal (QC) G0L 3Y0  
418 492-3632

91, boul. Cartier  
Rivière-du-Loup (QC) G5R 4X4  
418 860-3632



MUNICIPALITÉ DE  
**SAINT-BRUNO  
DE-KAMOURASKA**

321, rue de l'Église, bureau 1  
Saint-Bruno-de-Kamouraska  
(Québec) G0L 2M0

418 492-2612  
[www.stbrunokamouraska.ca](http://www.stbrunokamouraska.ca)

*Au plaisir de vous rencontrer.*

Membre affilié



**Pharmacie  
Raphaëlle Paradis et Marcelle Pelletier inc.**

Heures d'ouverture

Lundi, mardi, mercredi et vendredi	9 h à 18 h	555, rue Taché Saint-Pascal (QC) G0L 3Y0 Tél. : 418 492-1234 Télec. : 418 492-2255 Courriel : 2366proprio@famiprix.ca
Jeudi	9 h à 20 h	
Samedi	9 h à 17 h	
Dimanche	10 h à 13 h	

ENTREPRENEUR GÉNÉRAL  
EXCAVATION ET TERRASSEMENT  
TRANSPORT ET VENTE  
DE SABLE ET DE GRAVIER  
CHAMPS D'ÉPURATION  
ET FOSSE SEPTIQUE  
MARTEAU HYDRAULIQUE  
TAMISEUR ROTATIF  
TRAVAUX GÉNIE CIVIL

**Transport  
Pierre Dionne**  
R.B.Q. : 8279-7556-30

Pierre Dionne, propriétaire  
Cell. : 418.868.9486  
Tél. : 418.852.1222  
Fax : 418.852.1220

41, rue du Parc-Industriel  
Saint-Pacôme (Québec) G0L 3X0



**Club des 50 ans et plus**

321, rue de l'église, Bureau 3  
Saint-Bruno (Québec) G0L 2M0

Claire Ouellet, présidente  
Téléphone : 418 492-3970

*Activités et loisirs pour tous*



**Desjardins**  
Caisse Centre-Est-  
du-Kamouraska

**Services en ligne et à distance**

Chez Desjardins, nous restons près de vous, même à distance.

Découvrez comment faire vos opérations financières en toute sécurité, dans le confort de votre foyer.



Notes de fin