















# Les défis de Léo

Merci de votre participation à ce premier défi! Soyez prêts pour le prochain, le 10 mai 2020!

(voir les détails page 11)







# **DÉCISIONS MUNICIPALES AVRIL 2020**

Les membres du conseil municipal désirent vous informer des principales décisions prises lors de la séance du 6 avril 2020. Contactez-nous pour recevoir les procès-verbaux complets.

- Afin de ralentir au maximum la contagion entrainée par le Covid-19, le gouvernement du Québec a adopté des directives à l'intention de la population et des organismes publics. La Municipalité a donc fermé ses portes au public depuis le 16 mars et jusqu'à nouvel ordre du gouvernement. Il est toutefois important de savoir que les séances ordinaires sont maintenues par le biais de conférences téléphoniques. N'hésitez pas à nous contacter au besoin, nous vous répondrons dans les meilleurs délais.
- À la suite des diverses analyses effectuées au préalable, la Municipalité s'apprête à demander une subvention dans le dossier de l'enlèvement du baryum dans l'eau potable. Le programme qui permettrait d'obtenir une subvention à cet effet est le Programme d'infrastructures municipales d'eau (PRIMEAU) offert par le ministère des Affaires municipales et de l'Habitation (MAMH).
- Une aide financière sera demandée au ministère de l'Environnement et de la Lutte contre les changements climatiques (MELCC) afin de réaliser l'analyse de la vulnérabilité des sources d'eau potable de la municipalité. Toutes les municipalités doivent se conformer d'ici avril 2021.

- La Municipalité a procédé à la demande de soumissions pour le balayage et le lignage des rues. Les plus bas soumissionnaires sont Les entreprises Clément Forcier inc. pour le balayage au coût de 4 500 \$, plus taxes, et Marquage et traçage du Québec inc. pour le lignage au coût 14 292,54\$, taxes incluses.
- Madame Chantal Fleurent s'occupera encore cette année de l'entretien paysager de notre municipalité. Elle travaillera aussi en collaboration avec madame Geneviève Poisson pour l'aménagement des jeux d'eau au Centre Richard-Lebeau.
- Il a été décidé de procéder à un appel d'offre public afin de connaître le coût pour la réfection du rang de la Chaussée. Une décision sera prise ultérieurement en fonction des montants présentés.
- Le règlement numéro 2020-03 relatif à la gestion contractuelle de la municipalité a été adopté. Il vise à assurer une meilleure transparence ainsi qu'à améliorer le processus d'attribution et de gestion des contrats municipaux.

POUR NOUS JOINDRE: 819 399-2596 ou municipalite@saint-leonard-daston.net



MOT DU MAIRE

### COURAGE, ESPOIR, PRUDENCE

Notre première préoccupation à la Municipalité est d'assurer la sécurité et la qualité de vie de nos citoyens. À Saint-Léonard, au moment d'écrire ce message, nous sommes chanceux, aucun cas déclaré de Covid-19 sur notre territoire. Cette situation « enviable », nous devons la maintenir, être vigilants, lucides et persévérants.

La direction et le personnel du Centre l'Assomption méritent toute notre admiration, notre soutien; madame Daigle, bravo! Vous avez pris les bonnes mesures au bon moment. Vous redoublez d'énergie pour préserver nos aînés plus fragiles. Vous prenez beaucoup d'initiatives pour permettre de conserver des liens avec les familles par Facebook, et la réalisation de vidéos avec les familles... Merci.

Je ne peux pas passer sous silence le travail discret de nombreux bénévoles qui aident leurs voisins, leurs parents. Par un appel téléphonique, ils brisent l'isolement et s'offrent pour faire l'épicerie, des repas ou d'autres courses...continuez cette belle solidarité!

Je voudrais aussi souligner le travail de la direction, des employés de tous nos services essentiels dans la municipalité: épicerie, pharmacie, quincaillerie, dépanneurs, poste d'essence, services financiers, restaurants et autres qui redoublent d'efforts et de créativité pour nous servir tout en nous protégeant. Vos efforts portent fruits!

Encouragez nos commerces de proximité: leurs services sont importants pour la vitalité et l'attrait de notre municipalité. Respectons les mesures de protection, même si le service est parfois ralenti, différent. C'est pour nous qu'ils se donnent tant de mal.

Notre service des loisirs et de nombreux bénévoles organisent des activités pour soutenir le moral et nous remettre en action. On planifie déjà les camps de jour. Voilà une lumière au bout du tunnel!

Votre Conseil travaille à distance pour assurer le bon fonctionnement des services municipaux, la planification de l'après-crise. On s'occupe de la routine, mais on travaille également sur des projets importants pour notre qualité de vie et notre bien-être collectif : traitement des eaux, voirie, parcs, organisation de loisirs et de la vie culturelle. Dès qu'il sera possible de le faire, nous tiendrons des assemblées publiques pour échanger, avoir votre opinion et vos suggestions.

Continuons de suivre les directives de la santé publique, c'est la bonne façon d'éviter la contamination communautaire. «Le maudit virus » doit rester hors de notre territoire.

Merci de votre collaboration! Soyons fiers de nous, de notre communauté!

Le maire, Jean-Guy Doucet, 22 avril 2020

### ATTENTION AUX LINGETTES DÉSINFECTANTES

Comme tout ce qui est jeté aux toilettes lorsqu'une résidence est branchée au réseau d'égouts se retrouve nécessairement dans celui-ci, les lingettes peuvent obstruer les tuyaux et bloquer les pompes des stations de pompage, brûlant ainsi leur moteur.

Cette mauvaise habitude peut entrainer plusieurs problèmes très coûteux pour les municipalités et peut avoir des conséquences désastreuses pour les citoyens, surtout en temps de pandémie.

- Le remplacement d'une pompe coûte plusieurs milliers de dollars;
- > Le blocage des tuyaux peut mener à un refoulement d'égouts dans les résidences;
- L'usure prématurée des pompes nécessite leur remplacement hâtif;
- > L'usage anormal des pompes peut augmenter les coûts d'entretien des stations de pompage.

Contrairement au papier de toilette, les lingettes désinfectantes ou démaquillantes, tout comme les serviettes hygiéniques et les tampons, ne se désagrègent pas dans les conduits. Ces produits n'ont tout simplement pas leur place dans la toilette et le réseau d'égouts, ils sont destinés à la poubelle.

Un refoulement d'égouts en temps de pandémie, c'est se mettre à risque de devoir évacuer votre résidence pendant plusieurs jours alors que les options d'hébergement sont plus rares. C'est aussi devoir procéder au nettoyage de votre demeure dans un contexte où les services sont au ralenti. Il est de notre responsabilité à tous d'agir afin d'éviter ces désagréments coûteux.

Nous comptons donc sur chacun de vous pour jeter vos lingettes à la poubelle!

### **SERVICE INCENDIE**

En ce temps bien particulier, votre service incendie tient à vous assurer que des mesures spéciales ont été prises pour éviter la propagation du virus et surtout assurer la continuité du service. Nous vous demandons votre contribution afin de limiter au maximum les risques d'incendies. À cette fin, les permis de brûlage et les feux à ciel ouvert sont suspendus pour toute la province. Seuls les feux faits dans les foyers extérieurs sont permis.

Sachez que des mesures particulières sont prises lors de chaque intervention. Nous demandons à la population de ne pas venir sur les lieux d'une intervention en tant que curieux, cela ajoute à la complexité de la gestion et augmente les risques de propagation.

Merci et bon été!





# Tous ensemble pour prendre soin de nous dans la MRC de Nicolet-Yamaska

SOUTIEN PSYCHOLOGIQUE ET SOLIDARITÉ



#### Des ressources sont là pour vous :

#### 811 fonction 2 (Info Social)

24 heures par jour, 7 jours par semaine

Tel-Écoute: 819 376-4242

Lundi au jeudi de 15 h à 22 h Vendredi et samedi de 18 h à 22 h Dimanche de 18 h à 22 h

#### Prévention du suicide

1 866 APPELLE (277-3553)

#### Prévention des dépendances

La Relance: 819 293-8264

# Travailleuse de milieu pour aînés

En cette période d'isolement préventif, prenez soin de vous!

Centre d'action bénévole de Nicolet : 819 293-3881 ou 1 888 993-4841 #4

Centre d'action bénévole du Lac-St-Pierre : 450 568-3198



# **LUDOLETTRE**

### 819 399-3023 • 91, RUE FLEURY \_\_\_\_\_

# SEUL ON S'EN SORT PLUS DIFFICILEMENT, ENSEMBLE ON S'EN SORT PLUS SOLIDAIRES! GRÂCE À VOUS!

Toute l'équipe de Ludolettre tient à remercier ses partenaires, ses bailleurs de fonds, la municipalité de Saint-Léonard-d'Aston, la MRC Nicolet-Yamaska, La Carotte Joyeuse, le marché Tradition du village, Accommodation Boisclair ainsi que les organismes communautaires de notre territoire avec qui nous nous concertons pour nous entraider afin de mieux organiser l'aide alimentaire spéciale que nous offrons à la population pendant cette pandémie.

Un merci tout particulier à Mme Yolande Morissette pour sa précieuse aide ainsi qu'à de généreux bénévoles qui assurent le transport des denrées et la livraison à domicile de l'aide alimentaire aux personnes dans le besoin. En cette période de confine-



ment, il est important de garder le moral, de prendre soin les uns des autres et de supporter nos proches par le biais de nos réseaux sociaux.

Veuillez prendre note qu'un service d'aide et d'écoute téléphonique est offert 5 jours par semaine à Ludolettre au 819 399-3023. Si vous n'obtenez pas de réponse, veuillez attendre le message sur le répondeur et écouter jusqu'à la fin, vous aurez le numéro de téléphone de la personne de garde. Nous ferons tout pour vous aider ou vous diriger vers la ressource appropriée.

#### LUDOLETTRE SE PROJETTE DANS LE FUTUR

Nous aimerions mettre en place de nouvelles activités dès l'automne prochain pour mieux répondre à vos besoins. Faites-nous connaitre vos idées, vos suggestions et nous travaillerons pour vous les offrir. Préférez-vous le jour ou le soir, dites-le nous! Merci!

S'il-vous-plait, envoyez-nous vos idées par courriel à l'adresse suivante: *ludolettre@ludolettre.qc.ca* ou par le biais de notre page facebook: *Ludolettre*.

Prenez soin de vous! On a hâte de vous revoir! N'oublions pas, un appel réchauffe les cœurs: appelons quelqu'un qui est seul!



### MDJ L'EAU-VENT 819 399-2876

#### **CHACUN CHEZ NOUS, POUR VOUS!**

#### Nos services se poursuivent en ligne pendant la pandémie du Covid-19!

L'équipe de la MDJ s'ennuie déjà de toi et espère que tu te portes bien!! C'est pourquoi nous te proposons des petits rendez-vous en ligne. Nous serons là pour toi du lundi au jeudi de 12 h 30 à 16 h 30. Tu n'as qu'à nous écrire sur Messenger sur notre Facebook « Maison Eauvent »! De plus, à 15 h le lundi et le mercredi, nous te proposons une petite activité en vidéo en direct: DIY, loup-garou, jeux de société divers, etc! Joins-toi à nous! D'ici là, on te rappelle que si tu as un besoin urgent ou tu as besoin de te confier à un intervenant, Tel-Jeunes est là pour toi: 1 800 263-2266.

#### Une belle participation des jeunes, en ligne!

En mars et avril, nous avons usé de créativité afin de rejoindre les jeunes. Nous avons fait de nombreuses activités pour continuer à vous voir! Nous avons partagé votre écran lors de parties virtuelles de loup-garou, d'une activité culinaire, d'une partie de Tricheur, d'une activité DIY et d'une partie de fais-moi un dessin.

En attendant le retour dans nos locaux, nous nous préparons!

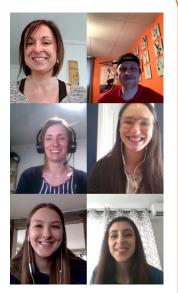
Bien que jusqu'à nouvel ordre les activités de la MDJ soient annulées, toute l'équipe se prépare à ton retour! Ton comité jeune a déjà réfléchi à certaines activités pour l'été (si jamais cela est possible!) et pour votre grand retour à la MDJ. Il a également fait l'achat de la nouvelle console de jeux Playstation 4. Une nouvelle table de pingpong est installée et la table de billard est réparée. Il ne manque plus que l'accord du gouvernement et toi-même! Nous avons hâte!

## Horaire en ligne sur notre Facebook Maison Eauvent:

Lundi au jeudi: 12 h 30 à 16 h 30 Activités en ligne: Lundi et

mercredi 15 h

Pour urgent besoin de parler: Tel-jeunes 1 800 263-2266.



Lundi: 12h30 à 16h30Mardi: 12h30 à 16h30

• Mercredi: 12 h 30 à 16 h 30 • Jeudi: 12 h 30 à 16 h 30

366, rue Béliveau

Tél.: 819-399-2876 Téléc.: 819-399-2871 mdjeauvent@lino.com

#### Bonjour, voici certaines informations en rappel:

#### Faire appel aux policiers

La Sûreté du Québec a lancé le 8 avril dernier une capsule vidéo qui fait appel à la collaboration des citoyens pour ne pas surcharger nos centres de gestion des appels. Cette capsule rappelle les situations pour lesquelles il est nécessaire d'appeler les policiers pour signaler une infraction aux directives gouvernementales. Nous invitons les citoyens à agir de bonne foi et à faire preuve de discernement. S'ils sont témoins de situations non autorisées, ils sont invités à contacter leur poste de police local ou le 310-4141 ou le \*4141.

#### Rassemblements

Les rassemblements constituent un groupe de plus de deux personnes. Ils sont autorisés seulement en fonction de différents critères bien précis. Rappelons que toute situation de rassemblement non autorisée devrait être signalée aux policiers. Nous invitons les citoyens à agir de bonne foi et à faire preuve de discernement. Exemples de situations <u>qui n'ont pas à être signalées</u> aux policiers:

- Tout regroupement de personnes, occupants d'une même résidence, dans un lieu extérieur ou intérieur;
- Tout citoyen en compagnie d'un autre citoyen qui respecte la distanciation physique de deux mètres.

#### Constats d'infraction

La Sûreté du Québec a reçu l'autorisation du Directeur des poursuites criminelles et pénales de délivrer des constats d'infraction pour l'application de la Loi sur la santé publique. Ces constats pourront être remis sur le champ lors de rassemblements intérieurs ou extérieurs interdits. Le montant de ces constats varie entre 1 000 \$ et 6 000 \$.

#### Points de contrôle

Des points de contrôle sont déployés aux abords et à l'intérieur de plusieurs régions. Cette mesure fait suite aux directives de la Direction de la santé publique et vise à limiter les déplacements non essentiels et, ainsi, à protéger la population quant à la COVID-19. L'ordonnance de la santé publique est en vigueur dans plusieurs secteurs et la liste de ces endroits est évolutive. Pour connaître les régions concernées et les conditions d'accès qui y sont rattachées, nous vous référons aux informations fournies sur le site Internet du Gouvemement du Québec au sujet du coronavirus (section FAQ du site Internet : <a href="https://www.quebec.ca/sante/problemes-de-sante/a-z/coronavirus-2019/consignes-directives-contexte-covid-19/#c48767">https://www.quebec.ca/sante/problemes-de-sante/a-z/coronavirus-2019/consignes-directives-contexte-covid-19/#c48767</a>)

Nous invitons les citoyens à ne pas appeler les policiers pour faire valider s'ils peuvent passer ou non un point de contrôle, on ne répondra pas à ces questions. Ce sera seulement une fois au point de contrôle que le citoyen aura la possibilité d'expliquer au policier sa situation. C'est celui-ci qui déterminera, en fonction des critères établis, s'il donne accès aux régions ou territoires et qui prendra la décision. Dans le doute, nous invitons les citoyens à s'abstenir et à rester à la maison.



### Collecte de bouteilles pour les scouts (printemps 2020)

Étant donné la situation actuelle, nous ne pouvons pas faire la collecte de bouteilles pour l'instant. Cependant, gardez vos bouteilles. Nous sommes en train d'élaborer un plan B. Nous vous informerons dès que possible en vous envoyant un mot par la poste ou en vous réécrivant dans ce journal. Gros merci de continuer à penser aux scouts!

53° groupe scout Saint-Célestin



Éloïse Cossette, sergente

Agente d'information Service des communications Direction des communications et des relations internationales Bureau 819 379-7195 Cellulaire 819 668-1987

www.sq.gouv.qc.ca

En ce temps de pandémie, nous pensons à vous et à vos familles en espérant que tout se passe bien. L'Afeas reviendra à l'automne si les conditions le permettent. Bien sûr, nous suivrons les consignes du gouvernement de monsieur Legault. Solidaires en ce temps difficile, nous vous souhaitons un bel été! Prenez soin de vous, on veut vous revoir en pleine forme au moment heureux où le confinement sera chose du passé. Nos vies ne seront plus pareilles, mais il restera toujours du travail à faire pour améliorer nos conditions de vie.



#### **POPOTE ROULANTE**

Livraison de repas congelés à domicile par le Centre d'action bénévole de Nicolet



#### Pour qui?

Pour les personnes de 60 ans et plus ou les personnes vivant une problématique de

#### Livraison sécuritaire

La livraison est faite de façon sécuritaire. Les bénévoles doivent laisser les sacs devant la porte des personnes âgées et se retirer avant que l'aîné ouvre la porte. Donc, aucun contact.

#### **Fonctionnement**

Pour la **période du covid-19**, une seule livraison par semaine est effectuée le lundi matin. Les trois repas complets sont livrés congelés.

#### Coûts

**5,25** \$: Repas complet (soupe, plat principal et dessert)

4,25 \$ : Plat principal seulement

Par livraison, eu importe le nombre de repas



#### **Pour information**

Communiquez avec Nathalie Young
Tel: 819 293-4841 poste 1 ou 1 888 993-4841 poste 1
Courriel: secretairecabn@sogetel.net





desjardins.com/caissegodefroy Caisse Desjardins Godefroy

#### Siège social

4265, boul de Port-Royal Bécancour (Québec) G9H 1Z3

#### Centres de services

Seigneurie Godefroy • Saint-Célestin Sainte-Gertrude • Saint-Léonard-d'Aston Saint-Sylvère • Saint-Wenceslas

#### Centres automatisés

Bécancour • Sainte-Angèle-de-Laval

#### Votre caisse au bout du fil **ACCESSIBLE 7 JOURS SUR 7**

Prise de rendez-vous, information, transactions...

Parlez avec un conseiller de 6 h à minuit, 7 jours sur 7.

819 233-2333 • 1 877 503-2333







**OUVERT** 7 JOURS

AFFILIÉE À



405, rue Principale,

Saint-Léonard-d'Aston (Québec) J0C 1M0 T.: 819-399-2020 • F.: 819-399-2420

www.familiprix.com • Livraison gratuite Cosmétiques • Photos • Loteries et plus

#### NORMAND GAUTHIER INC.

160, 9e rang, Saint-Wenceslas (Québec) GOZ 1J0

Tél.: **819 224-7719** Cell. Normand: 819 371-4202 Cell. Jean-François: 819 697-7719

Permis no. Q305694

 Bouvillons et veaux de remplacement Commerce d'animaux · Acheteur sur commande • Vaches laitières et type boucherie



Le St-Hubert Express de St-Léonard-d'Aston

#### Édith Collins

Franchisée

#### 9259-1403 Québec Inc.

180 rang du Moulin Rouge, Local 100 St-Léonard-d'Aston, QC J0C 1M0 819 399-3996

F 819 399-3997 rot261@st-hubert.com



#### Pharmacie Stéphane Saint-Arnaud Inc.

Pharmacien-propriétaire

580, rue de la Station Saint-Léonard-d'Aston (Québec) JOC 1M0

**T** 819 399-2701

F 819 399-2626 saintarnauds@groupeproxim.org Lun. et mar. : 9h à 19h Merc. et jeu. : 9h à 21h Vendredi: 9h à 19h Samedi : 9h à 16h

Fermé

Dimanche:

Pro im



Résidence pour personnes âgées autonomes et en perte d'autonomie

585, rue de La Station, Saint-Léonard-d'Aston JOC 1M0 819 399-2973



# DAVE LEMIRE | PROPRIÉTAIRE

INFO@SOUDUREDRLEMIRE.COM WWW.SOUDUREDRLEMIRE.COM







866. 9' RANG, SAINT-LÉONARD-D'ASTON, QC JOC 1MO



### Saint-Léonard-d'Aston

235, rue Principale Saint-Léonard-d'Aston,QC J0C 1M0

Cabinet en assurances de dommages et services financiers L'offre intelligente

Assurance générale agricole commericale

henaultassurance.com | 1 800 567-0906 | 819 399-2869















### OFFICE MUNICIPAL D'HABITATION DE SAINT-LÉONARD-D'ASTON

500, rue Beaudoin

Logements à prix modique 3 ½ à louer au premier et au deuxième étages pour personnes âgées de 65 ans et plus, sera disponible le 1er juillet 2020.

Pour toute information, communiquez avec Johanne Poudrier, directrice, tél.: 819 336-6640



#### **TOUS ENSEMBLE POUR PRENDRE SOIN DE NOUS DANS** LA MRC DE NICOLET-YAMASKA

#### SERVICES D'APPELS TÉLÉPHONIQUES DANS NICOLET-YAMASKA

Le service s'adresse particulièrement aux personnes de 70 ans et plus qui souffrent de solitude et d'isolement suite aux mesures de confinement mises en place avec l'arrivée de la COVID-19 et à qui le bénévole apporte chaleur humaine et écoute par des appels téléphoniques. Pour de plus amples informations, contactez:

Centre d'action bénévole de Nicolet

819 293-4841 ou 1 888 993-4841

Centre d'action bénévole du Lac-St-Pierre 450 568-3198

\*\* La sécurité et le bien-être de nos aînés sont importants. Pour ce faire, des employés de l'École nationale de police du Québec feront, sous peu, des appels de courtoisie auprès des aînés du territoire de la MRC de Nicolet-Yamaska. \*\*

#### **SE PROTÉGER DE LA COVID-19**

#### 4 consignes prioritaires pour se protéger du virus

- 1. Demeurez à la maison à moins d'un besoin essentiel;
- Si vous devez sortir, maintenez autant que possible une distance d'au moins 2 mètres (environ 6 pieds) avec les autres personnes qui ne vivent pas sous votre toit;
- Dès que vous rentrez à la maison, lavez-vous les mains pendant 20 secondes avec du savon;
- 4. Toussez et éternuez dans votre coude!

Centre d'action bénévole

**Ressources disponibles:** 

Si vous développez des symptômes (fièvre, apparition ou aggravation d'une toux, difficultés respiratoires ou perte soudaine de l'odorat sans congestion nasale, avec ou sans perte de goût), communiquez avec la ligne 1 877 644-4545.

#### **SOUTIEN PSYCHOLOGIOUE ET SOLIDARITÉ**

En cette période d'isolement préventif, prenez soin de vous.

· Gardez contact avec vos proches par téléphone ou par le Web. Demandez de l'aide quand vous vous sentez dépassé: ce n'est pas un signe de faiblesse, c'est vous montrer assez fort pour prendre les moyens de vous en sortir.

Des ressources sont là pour vous:

811 fonction 2 (Info Social) 24 heures par jour, 7 jours par semaine

Tel-Écoute: 819 376-4242 Lundi au jeudi de 15 h à 22 h Vendredi et samedi de 18 h à 22 h Dimanche de 18h à 22h

Prévention du suicide: 1 866 APPELLE (277-3553)

Prévention des dépendances: La Relance 819 293-8264

#### Travailleuse de milieu pour aînés:

Centre d'action bénévole de Nicolet: 819 293-3881 ou 1 888 993-4841 #4 Centre d'action bénévole du Lac-St-Pierre: 450 568-3198

Pour toutes informations sur les services offerts en cette période exceptionnelle Corporation de développement communautaire de Nicolet-Yamaska: 819 293-4058

#### GARDER DE SAINES HABITUDES DE VIE

Durant cette période d'isolement, il est important d'adopter de saines habitudes de vie en mangeant sainement, en buyant beaucoup d'eau, en restant actif et en essayant de vous reposer et de dormir suffisamment. Profitez de ce moment pour découvrir de nouvelles passions et prendre du temps pour vous et votre famille.

#### S'accorder des moments de plaisir:

- Profitez de ce moment pour découvrir de nouvelles passions et prendre du temps pour vous et votre famille, sans pression!
- Dessiner, colorier, peindre, écrire, chanter, tricoter, prendre des photos, etc.
- Jouer à des jeux de société, jouer aux cartes, assembler un casse-tête, faire des mots croisés, des sudokus, des mots cachés, etc.
- Écouter de la musique, des balados, des séries, des films, des spectacles, etc.
- Prendre un bain chaud, méditer, lire un livre, etc.
- Apprendre une nouvelle langue, visiter des musées virtuellement, etc.
- Cuisiner, coudre, iardiner, faire du ménage ou de la menuiserie, etc.

#### Être actif:

- Bouger! Le plus souvent possible
- Faire du vélo stationnaire, du yoga, danser, effectuer des exercices aérobiques et de raffermissement musculaire, prendre des marches (si nous ne sommes pas en quarantaine), etc.

Respectons simplement nos capacités physiques et les indications de distanciation sociale!

#### Saine alimentation:

- Cuisiner un nouvel aliment seul ou avec les
- Amusez-vous à monter une jolie table pour le dîner avec ce que vous avez sous la main et en faire un moment spécial comme au restaurant!











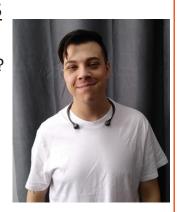
## TRAVAILLEURS DE MILIEU AUPRÈS DES AÎNÉS

Vous vivez des moments difficiles en lien ou non avec le COVID-19? Vous avez des guestionnements?

Vous connaissez une personne qui aurait besoin d'aide?

- Service gratuit et confidentiel
- Écoute sans jugement
- Informe sur les ressources et réfère au besoin
- Soutient et rassure l'aîné

819-293-3881 ou 1-888-993-4841 #4



Alexandre Ayotte, travailleur de milieu auprès des aînés







# **COMITÉ VERT-ST-LÉO**

#### Profitons-en pour jardiner!

Ce printemps, pourquoi ne pas en profiter pour s'initier au jardinage ou simplement en apprendre plus sur le sujet? Les légumes et fruits cultivés dans votre jardin sont savoureux et nutritifs, leur culture apporte également de précieuses connaissances et un sentiment de fierté. En plus, le jardinage a un effet calmant. Bref, il est bon pour la santé!

La période pour démarrer les semis à l'intérieur étant terminée, vous pourrez débuter les semis à l'extérieur directement au potager ou en pots, dès la fin mai/début juin. Il sera encore temps de semer des légumes racine (carottes, betteraves, radis, etc.), du chou frisé (kale), plusieurs variétés de salade, mesclun, cresson et chicorée, ainsi que des pois, des épinards et des haricots. Vous pouvez vous procurer des semences à la Grainothèque de la Bibliothèque Lucille-M.-Desmarais après sa réouverture ou encore, auprès de ces entreprises du Québec, en commandant en ligne:

Jardins de l'Écoumène: semences certifiées biologiques par Québec Vrai.

**Coop Tournesol:** semences, légumes, fines herbes et fleurs certifiés biologiques.

**Terre Promise:** semences écologiques de variétés potagères rares.

**Semences du Portage:** semences potagères en culture nature ou biologique.



Pépinière Ancestrale: pour des arbres à noix et des arbres fruitiers.

#### Votre potager en pots

Vous n'avez pas d'espace pour faire un potager? Pourquoi ne pas en faire un en pots ou sur votre balcon! Voici quelques astuces.

Évaluez si votre espace se prête bien à la culture en pots

Avant même de sélectionner les plantes que vous voulez faire pousser, il est important de tenir compte de ces critères: l'ensoleil-lement, la présence de vent et de chaleur. La plupart des légumes requièrent au moins six heures d'ensoleillement pour bien croître. Pour un emplacement à la mi-ombre, le basilic, la ciboulette, le persil, la menthe et plusieurs autres fines herbes s'en sortent très bien. Pour les légumes, optez pour les épinards, les choux, les haricots nains et les radis.

#### Choisissez judicieusement vos pots

Contenants recyclés, pots en terre cuite, pots bricolés en bois, etc. Un grand choix de contenants s'offre à vous! Tenez toutefois compte de ces éléments: ils doivent permettre le drainage de l'eau par un ou plusieurs trous; ils doivent être appropriés à ce que vous faites pousser, par exemple, être plus profonds pour les légumes-racine, et être assez grands pour permettre à vos plantes de bien grandir et de garder un bon niveau d'humidité, tout en étant capables d'y puiser les nutriments nécessaires. Par exemple, pour

cultiver la tomate, choisissez un pot de plus de 40 cm de diamètre. De plus, un tuteurage ou un treillis peut être nécessaire.

#### Utilisez un terreau de qualité



Utilisez un terreau léger et riche, ayant une excellente capacité de rétention d'eau et d'éléments nutritifs. Un terreau de type « potager urbain » fait habituellement très bien l'affaire.

#### Quoi faire pousser?

Les plantes les mieux adaptées à la culture en pot sont les fines herbes et les légumes-feuilles: bette à carde, épinard, laitues, etc. De plus, il existe une multitude de variétés de tomates cerises produisant des petits fruits de couleurs variées qui amèneront de la couleur sur vos balcons. Les haricots grimpants et nains, les pois, ainsi que les betteraves sont de bons choix. Les feuilles de betterave peuvent même être ajoutées à vos salades!

#### Échange de transplants et Incroyables Comestibles 2020

Nous suivons l'évolution de la situation de la COVID-19. Veuillez surveiller notre page Facebook pour les mises à jour et les détails concernant l'échange. De plus, les Incroyables Comestibles seront de retour cette année!

#### Pour vous faciliter la tâche au jardin

Vous trouverez une mine d'informations à propos du jardinage et de l'agriculture urbaine en écoutant les entrevues diffusées sur le podcast Mâche-patate, créé par les Urbainculteurs. Il est disponible à l'adresse suivante: https://urbainculteurs.org/mache-patate/

L'horticultrice Mélanie Grégoire présente, sur son site web, une multitude de conseils et de vidéos afin de rendre le jardinage et l'entretien des végétaux plus accessible et plus facile: https://mjardiner.com/

Une suggestion lecture: *Le potager en pot*s, de Bertrand Dumont aux Éditions MultiMondes.

Bon jardinage!





# Les défis de Léo

# Dimanche 10 MAI Entre 13 h et 16 h

En collaboration avec le comité St-Léo en famille, Léo vous lance son 2e défi!

Le 26 avril dernier, vous nous avez démontré que vous **êtes toujours là**, que **nous sommes une communauté forte et soudée,** et ce, même à distance! Nous sommes effectivement le **VILLAGE le plus animé** au Québec!

Soyez prêt pour le **dimanche 10 mai**, le départ se fera du centre Richard-Lebeau à **13 h** direction :

Début après-midi, secteur 1 (rue Jean-Pierre Despins)

Milieu après-midi, secteur 2 (centre du village et rue de l'Exposition)

Fin après-midi, secteur 3 (rues de la coopérative)

Un petit montage vidéo sera mis sur la page Facebook quelques jours après l'événement.

On veut vous voir, on veut vous entendre, déguisez-vous, décorez votre maison en lien avec la thématique et soyez originaux! Utilisez le plus possible votre imagination et décorez avec ce que vous avez DÉJÀ à la maison!

# **DÉFI 2 : Fleurs** pour la fête des Mères

# PRIX DE PARTICIPATION

Pour participer au tirage vous devez vous inscrire <u>au plus tard le 11 mai</u> en envoyant une photo de votre maison décorée avec votre adresse sur la page Facebook de St-Léo en famille ou en remplissant le formulaire électronique suivant en utilisant votre compte google: https://cutt.ly/lesdefisdeleo2

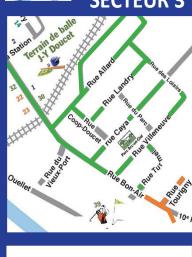
L'ensemble des résidences de Saint-Léonard-d'Aston sont admissibles. Des prix de participation de 100 \$ sont à gagner chez des commerçants locaux de votre choix!

Soyez à nouveau des nôtres pour cette édition en l'honneur de toutes les mamans. Nous comptons sur vous!











ogh ap See défis FÊTE DES MÈRES JOURNÉE NATIONALE DES PATRIOTES MERCREDI JEUDI VENDREDI SAMEDI 

Récupération Ordures

**CORRECTION: LISE DUFRESNE**