



SAINT-LÉONARD-D'ASTON

EST FIÈRE DE VOUS ACCUEILLIR AU CHAMPIONNAT CANADIEN DE BALLE RAPIDE U15 MASCULIN 2024

La municipalité de Saint-Léonard-d'Aston, au Québec, est fière d'être l'hôte du Championnat canadien de balle rapide U15 masculin du 14 au 18 août 2024.

Déjà, un comité de 30 responsables et de 150 bénévoles est à l'œuvre pour faire en sorte que cet événement soit inoubliable. Considéré comme la capitale de la balle rapide au Québec, notre milieu a déjà été l'hôte de deux championnats de l'Est du Canada et de trois championnats canadiens.

Au programme, réunion des entraîneurs, banquet et concours d'habiletés le 13 août, début des matchs et cérémonie d'ouverture (en soirée) le 14 août, cérémonie de clôture le 18 août. Ce championnat vous réserve également une surprise de taille pour ce qui est du président d'honneur. Son identité sera dévoilée au printemps lors d'une conférence de presse.

D'autres informations viendront sous peu. Suivez les développements sur le site de Softball Canada.



BÉNÉVOLES RECHERCHÉ(E)S

- **Marqueurs papier**
- **Marqueurs GameChanger**
- **Annonceurs bilingues**

Communiquez avec Jean-Yves Doucet
jydoucet44@gmail.com 819 461-0686



DÉCISIONS MUNICIPALES

Les membres du conseil municipal désirent vous informer des principales décisions prises lors de la séance ordinaire du 12 février 2024. Consultez le <https://saint-leonard-daston.net/organisation-municipale/#proces-verbaux> pour avoir les procès-verbaux complets.

La Municipalité a déposé une demande d'aide financière, Programme d'infrastructures municipales d'eau (PRIMEAU), volet 2, pour le remplacement des conduites de diverses rues. À moins d'imprévu, les travaux devraient être effectués durant l'année 2024.

Une demande a été transmise à la Commission de la représentation électorale (CRE) afin de confirmer que la Municipalité de Saint-Léonard-d'Aston remplit bien les conditions requises pour procéder à la reconduction de la division en districts électoraux utilisée lors de la tenue de l'élection générale de 2021. Cette procédure est nécessaire afin d'être conforme pour les élections municipales de 2025.

Une autorisation de branchement au réseau d'aqueduc, d'égout et réseau pluvial au 280-282 et 298-300, rue Principale a été donnée. Les frais reliés à la réalisation de ces travaux seront facturés aux propriétaires au prix coûtant.

La Municipalité a appuyé par résolution du conseil municipal la demande à la CPTAQ pour Ferme Aston 2000 inc. et Ferme Aston inc. afin d'obtenir une autorisation qui vise à implanter un site de biométhanisation pour valoriser les intrants d'origine agricole ou provenant de l'industrie agroalimentaire.

Comme à chaque année, la Municipalité a renouvelé son adhésion auprès du Service d'intervention d'urgence civile du Québec (SIUCQ) pour la somme de 3 212,50 \$



LE CENTRE L'ASSOMPTION AIMERAIT REMERCIER

« Le Centre l'Assomption aimerait remercier la Caisse Desjardins Godefroy pour sa participation dans la réalisation d'une aire de repos commune au 3^e étage du Centre l'Assomption. La contribution de la Caisse a permis la construction de ce nouvel espace commun pour nos résidents et leurs familles. »



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

500, rue Beaudoin,
Saint-Léonard-d'Aston, QC

Logement à prix modique
3 ½ à louer au deuxième étage
pour personnes âgées de 60 ans et plus.

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

INVITATION

À L'ASSEMBLÉE
GÉNÉRALE
ANNUELLE



Le mardi 19 mars 2024 à 19 h

Clinique médicale
Salle André Proulx
360, rue Béliveau
Saint-Léonard-d'Aston

Bienvenue à tous!
FRANÇOIS ROUSSEAU, président

PRÉPOSÉ VALORISTE D'ÉCOCENTRE

Nous remercions l'ensemble des candidats pour leur intérêt pour le poste. Cependant, seuls les candidats retenus en entrevue seront contactés.

La Municipalité de Saint-Léonard-d'Aston est actuellement à la recherche d'un préposé valoriste pour son service d'écocentre.

RIGIDBNY

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

PRINCIPALES FONCTIONS

- Vérifier l'admissibilité des clients, l'origine, la nature, le volume et la conformité des matières apportées au site, en fonction des directives de la Régie;
- Informer les citoyens des règles d'accès et des matières acceptées et refusées;
- Indiquer des alternatives de disposition possibles en cas de matières refusées;
- Collecter les données (visites, matières etc.);
- Assurer la distribution des produits récupérés aux bons endroits;
- Sensibiliser les citoyens à des meilleures pratiques environnementales;
- Informer et répondre aux questions relatives à la gestion des matières résiduelles;
- Toutes autres tâches connexes.

EXIGENCES

- Être titulaire d'un diplôme d'études secondaires (DES) ou d'un équivalent reconnu;
- Être poli, courtois, fiable, responsable, autonome et capable de s'exprimer clairement;
- Être capable de s'ajuster aux situations d'urgence;
- Être capable de travailler à l'extérieur, peu importe les conditions climatiques;
- Avoir une expérience en service à la clientèle, un atout;
- Suivre la formation sur les RDD offerte gratuitement par la RIGIDBNY.

CONDITIONS DE TRAVAIL

- Date de début : 15 avril 2024
Fin du mandat : 15 novembre 2024
- Minimum 10 h par semaine dans les plages horaires suivantes :
 - Mercredi et jeudi 13 h à 19 h
 - Vendredi et samedi 9 h à 16 h
- Salaire : À discuter

Le masculin est utilisé dans le seul but d'alléger le texte.

Veuillez faire parvenir votre curriculum vitae par courriel à reception@saint-leonard-daston.net en indiquant le poste pour lequel vous souhaitez postuler.

PRODUITS D'HYGIÈNE FÉMININE

LAVABLES

PRODUITS ADMISSIBLES:



- COUPES ET CULOTTES MENSTRUELLES
- SERVIETTES HYGIÉNIQUES LAVABLES
- SOUS-VÊTEMENTS ET PROTECTIONS
- SPÉCIALEMENT CONÇUS POUR L'INCONTINENCE.

FAITE VOTRE DEMANDE EN LIGNE

Offre d'une durée limitée. Certaines conditions s'appliquent.



JUSQU'À
100\$
DE
REMBOURSEMENT



BACBLEU



RIGIDBNY.COM/ACHATECO/



819-294-2999

RIGIDBNY

ENCOMBRANTS

Pour vous départir d'articles volumineux, nous vous invitons à utiliser la collecte qui se tiendra le **28 mars**.



Pour vous assurer d'une collecte réussie, renseignez-vous sur les matières acceptées et sur les consignes à respecter.



WWW.RIGIDBNY.COM



BACBLEU



819-294-2999

RIGIDBNY



**BIBLIOTHÈQUE
LUCILLE-M.-DESMARAIS | 819 399-3368**

VENEZ NOUS VISITER SUR 



« FÉVRIER MOIS COUP DE CŒUR »

Le nom des gagnants est affiché à la bibliothèque et paraîtra sur la page Facebook. Bravo! et merci pour les belles suggestions. Vous avez aimé les livres-surprises? Remplissez le sondage et parlez-nous en...

RENCONTRE D'AUTEURE



Sonia Alain est auteure de plusieurs genre littéraires : fantastique, thriller, historique et contemporain. Cette conférencière sera avec nous pour expliquer son parcours d'écrivain, son vécu, sa méthode de travail et son cheminement. Rendez-vous donc **le jeudi 14 mars à 19 h** à la salle du conseil municipal de Saint-Léonard-d'Aston. Venez faire une belle rencontre. Inscription à votre bibliothèque.

Retrouvez un exemplaire de l'autobiographie de monsieur René Bergeron, auteur de la chronique À travers le temps, à la bibliothèque Lucille-M.-Desmarais. Nous remercions monsieur Bergeron pour sa contribution mensuelle au journal L'entraîn ainsi que pour le don de son livre fait à la bibliothèque.



POUR LES GRANDS

On organise un bingo « spécial » pour le rendez-vous des grands (3^e à 6^e année). Une collation sera servie. **Le jeudi 21 mars de 16 h 30 à 18 h 00** on vous attend donc. Inscrivez-vous.

CAFÉ -JASSETTE



On vous attend pour une autre rencontre entre nous. Vous avez une passion, venez la partager avec nous. Un casse-tête est monté, venez y placer des morceaux! Vous arrivez à votre heure et invitez un(e) ami(e). Un bon café vous sera servi. C'est un rendez-vous **le mercredi 20 mars de 9 h 00 à 11 h 30**. Bienvenue à tous! Inscrivez-vous.

LETTRES ATTACHÉES



Sara Hébert, écrivaine Lavaloise, nous fera connaître un nouveau genre littéraire : slogan et collage. C'est **le samedi 23 mars de 14 h 00 à 16 h 00** qu'aura lieu cet atelier d'écriture. Venez en connaître plus sur elle et son travail. L'activité aura lieu à la bibliothèque de Saint-Sylvestre, mais l'inscription doit se faire à notre bibliothèque. **Inscription obligatoire et limitée à 12 participants.**

HEURE DU CONTE



Un petit mot aux ami(e)s de L'Heure du Conte! Si tu as entre 4 et 9 ans, Diane sera à la bibliothèque **le dimanche 24 mars** pour t'accueillir. Histoires, bricolage, découverte et collation sur le thème de Pâques seront de la partie! N'oublie pas de t'inscrire à la bibliothèque! **P.S. Merci de nous aviser de l'absence de votre enfant. Cela nous permet d'accepter d'autres inscriptions pour l'activité. Bonne journée!**



819 399-2876
Maison de jeunes
l'Eau-Vent

MDJ L'EAU-VENT

HORAIRE

Lundi au vendredi : 16 h à 21 h • Pédagogique : 11 h à 16 h
Pour un urgent besoin de parler : **Tel-jeunes : 1-800-263-2266**

RETOUR SUR LE DÉBUT DE L'ANNÉE À LA MDJ

Depuis le retour des vacances, il se passe bien des choses à la MDJ. Nous avons débuté les grands changements dans notre sous-sol : nouvelle peinture, nouvelle décoration, un coin divertissement et créativité. Restez à l'affût car dans les prochaines semaines aura lieu notre soirée d'inauguration ouverte à la communauté, aux partenaires et aux parents.

Nous avons également eu des belles soirées d'activités, des sorties et des ateliers avec des invités. Dernièrement, nous avons reçu l'organisme Le BLITSS – Santé Sexuelle qui est venu faire de la sensibilisation, de la prévention et de l'éducation auprès de nos jeunes. C'est toujours un plaisir de vous recevoir, c'est une soirée que nos jeunes apprécient beaucoup. Une autre soirée marquante a été notre sortie au Joker Pub Ludique de Drummondville où nos jeunes ont pu savourer un bon repas tout en jouant à des jeux en compagnie de nos intervenantes.



SEMAINE DE RELÂCHE 2024

Pour la semaine de relâche qui se déroule du 4 mars au 8 mars 2024, nous avons mis en place une programmation spéciale. Pour nos activités, nous faisons un brunch, une journée magasinage, une sortie au cinéma, une sortie chez Drummond Parkour et nous terminons en beauté avec une sortie au Lasertag. Nous souhaitons aussi remercier les jeunes pour leur participation à nos activités, votre présence fait toute la différence. Surveillez notre page Facebook pour les détails et les heures des activités de la semaine de relâche.



MOIS DE LA NUTRITION

Le mois de mars est le mois de la nutrition. Nous profitons donc de cette occasion pour relancer nos « Souper on jase » à la MDJ. Durant ces soupers, les jeunes cuisinent et nous discutons de différentes thématiques. Pour le mois de la nutrition, nous aborderons la culture des diètes, de l'image corporelle et ses répercussions, les mythes et réalités sur l'alimentation et ce qui constitue une alimentation saine. Tout cela en concoctant des recettes délicieuses! Nous avons pour but de sensibiliser et d'informer nos jeunes, mais aussi de les rendre critiques face à ces différentes thématiques entourant l'alimentation. Suivez-nous sur Facebook (« Maison Eauvent ») ou téléphonez-nous afin d'en savoir davantage sur notre programmation et nos services.



CELA VOUS INTÉRESSE PEUT-ÊTRE...

- ✓ Une grande sélection de livres à petits prix vous sont offerts à la Friperie, ainsi qu'une section gratuite. Venez faire des découvertes!
- ✓ Vous avez un bébé âgé entre 0 et 4 mois? Des cours de stimulation avec bébé seront donnés à partir du mois d'avril. Vous pouvez nous appeler dès maintenant et demander Myriam pour vous inscrire.



merci

- ✓ Nous tenons à remercier tous les citoyens qui ont fait un don (qu'il soit petit ou grand) lors de la guignolée. Ceci a permis à l'épicerie Marché Tradition de Saint-Léonard-d'Aston de remettre 1 000 \$ aux familles dans le besoin. Nous sommes reconnaissants des nombreux dons que nous recevons, sans oublier Entraide St-Léo, la Maison des jeunes, les dons anonymes, etc. MERCI!

NOUVEAUTÉ...

- ✓ Nous offrons dorénavant des ateliers de francisation. Il y a encore de la place si vous connaissez quelqu'un que ça pourrait intéresser.



NOTRE PROGRAMMATION POUR LE MOIS DE MARS

MARS 2024							NOTES: _____
DIMANCHE	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	
25	26	27	28	29	1 9 h 00 C.A.	2	
3	4 9 h 00 Cuisine Myriam	5 9 h 30 Francisation 9 h 30 Jeux de société 13 h 00 Peinture	6 8 h 30 Halte-garderie 9 h 30 Film et popcorn	7 9 h 30 Jeux de société	8 FERMÉ	9	
10	11 13 h 00 Crochet	12 9 h 00 Cuisine Julie 9 h 30 YAPP 9 h 30 Francisation 9 h 30 Français 13 h 00 Peinture	13 8 h 30 Halte-garderie 13 h 00 Info	14 9 h 00 Cuisine M-H 9 h 30 Méli-Mélo 13 h 30 Exercice	15 9 h 00 Cuisine Amélie	16	
17	18 13 h 00 Crochet	19 9 h 30 YAPP 9 h 30 Francisation 9 h 30 Français 13 h 00 Peinture	20 8 h 30 Halte-garderie 9 h 00 Cuisine Sakura 13 h 00 Info	21 9 h 30 Méli-mélo 13 h 30 Exercice	22 9 h 00 Cuisine Myriam	23	
24	25 13 h 00 Crochet	26 9 h 30 YAPP 9 h 30 Francisation 9 h 30 Français 13 h 00 Peinture	27 8 h 30 Halte-garderie 13 h 00 Info	28 CABANE À SUCRE 12 h 00 - 16 h 00	29	30	
31	: CUISINE : CROCHET	: PEINTURE : COMPTOIR	: INFORMATIQUE POUR DÉBUTANT	: EXERCICE	YAPP: Ateliers pour parents enfants de 0-5 ans		

CENTRE D'ACTION **BENEVOLE** NICOLET

SERVICE DE DÉCLARATION DE REVENUS

Sans rendez-vous | coût : 5 \$

Quand : Tous les **mercredis** de 9 h 30 à 11 h 30 et 13 h 30 à 15 h 30 du **28 février au 24 avril 2024**

Lieu : Local de la Maison des Jeunes
160, rue du Frère-Dominique, Nicolet

Municipalités desservies
Nicolet, Sainte-Monique, Saint-Léonard-d'Aston, Grand-Saint-Esprit, Sainte-Eulalie, Sainte-Perpétue, Saint-Wenceslas, Aston-Jonction et Saint-Célestin

Seuils de revenus maximaux :

- Personne seule : 35 000 \$
- Un couple : 45 000 \$
- Un adulte avec un enfant : 45 000 \$
- Chaque personne à charge : 2 500 \$
- Revenus d'intérêts maximal : 1 000 \$

Documents OBLIGATOIRES

Aucune demande acceptée sans tous les documents nécessaires.

- Avis de cotisation 2022
- Tous les feuillets T4
- Pour les locataires : relevé 31 du propriétaire
- Pour les propriétaires : compte de taxes
- Pour les personnes vivant en RPA : annexe au bail
- Tout autre document pertinent : frais de garde, frais médicaux, etc.

Informations : 819 293-4841 #1 ou coordination@cabnicolet.com

 **Clinique Orthothérapie**
Manon Cloutier

Massothérapie Kinésithérapie Orthothérapie Hypnothérapie

Recus pour assurances

480, rue de l'Exposition
Saint-Léonard-d'Aston
J0C 1M0
✉ info@cliniqueomc.com
www.cliniqueomc.com

819 399-3216
Sur rendez-vous seulement

 **Desjardins**
Caisse Godefroy

desjardins.com/caissegodefroy
f Desjardins (Caisse Godefroy)

Centres de services
Saint-Grégoire (siège social)
Seigneurie Godefroy
Saint-Léonard-d'Aston

Centres automatisés
Bécancour
Sainte-Angèle-de-Laval
Saint-Célestin
Sainte-Grertrude
Saint-Wenceslas

**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.

Composez le
819 233-2333 • 1 877 503-2333

Gestion Joan Marcel
Processeurs à bois

Tél. : **819 297-2441**
Cell. : **819 371-4437**

11 480, boul. du Parc-Industriel,
Bécancour (Ste-Gertrude) G9H 3P3
gestionjoanmarcel2@hotmail.com

 **PILKEMASTER EVO**



PROCESSEUR À BOIS



Les **PRODUCTIONS** de
L'IMPRIMERIE
IMPRIMERIE ET CENTRE
DE COPIES COMMERCIALES

Annie Courchesne, propriétaire
annie@imprimure.com

T. : 819 399-2374 / F. : 819 399-3430

885, 9^e rang, Saint-Léonard-d'Aston, QC J0C 1M0
www.imprimure.com

 **Isabelle Fleurent**
Pharmacienne propriétaire

AFFILIÉE À

 **familiprix**

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, 9^e rang, Saint-Wenceslas (Québec) G0Z 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

Traitement d'eau GARAND



VENTE • LOCATION • SERVICE • INSTALLATION


- TRAITEMENT D'EAU
- NETTOYEURS A PRESSION
- POMPES ET ACCESSOIRES
- CIRCULATEURS
- RÉPARATION DE MOTEURS

URGENCE
24 h / 7 jours

819 752-5563
Sans frais : 800 263-5563

Licence RBQ : 1648-4438-41

VENTES/ADMIN. : 233, de la Grande-Ligne
ATELIER : 111, rue Garand Victoriaville

 **Pharmacie Jean-Sébastien Cardinal Inc.**

Jean-Sébastien Cardinal
Pharmacien-propriétaire
580, rue de la Station
Saint-Léonard-d'Aston (Québec) J0C 1M0
T 819 399-2701
F 819 399-2626
CardinalJS3638@groupeproxim.org

Lun. au vend. : 9h à 19h
Samedi : 9h à 16h
Dimanche : Fermé

SERVICE DE LIVRAISON

membre affilié à **Proxim**

APN Au Poivre Noir

- Aliments & Produits Naturels
- Suppléments alimentaires
- Cadeaux

440, rue Principale, Saint-Léonard-d'Aston
aupoirenoir@hotmail.com / 819 399-3102

SOUDURE DR LEMIRE INC.
STRUCTURE D'ACIER | MÉTAUX OUVRÉS | FABRICATION SUR MESURE

DAVE LEMIRE | PROPRIÉTAIRE

INFO@SOUDUREDRLMIRE.COM WWW.SOUDUREDRLMIRE.COM

819.399.2625 819.399.2624

866, 9^e RANG, SAINT-LÉONARD-D'ASTON, QC J0C 1M0



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_commerciale

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



431, route 155, Saint-Léonard-d'Aston (Québec) J0C 1M0

CONCASSAGE

DÉMOLITION

EXCAVATION

819 399-2670

819 388-2428

excas2007@hotmail.com



**Technic
Alarme**

**FEU • VOL • CAMÉRA
CONTRÔLE D'ACCÈS
INTERCOM
AIDE MÉDICALE**

Une équipe de **professionnels**
près de chez vous!

2720, côte Richelieu
Trois-Rivières
819 691-1937 || 1 877 691-1937
technicalarme.com



Centre l'Assomption

VIENS PRENDRE LE TEMPS!

Résidence privée pour aînés
Semi-autonome et non autonome
Perte cognitive
Chambre de convalescence
Soins de fin de vie
Tél. : 819-399-2973

Comeau et Trépanier, notaires



Me Sophie Lamothe-Comeau
notaire, fiscaliste et médiatrice familiale avec engagement



Me Marika Boisclair
notaire

422, rue Germain à Saint-Léonard-d'Aston (Québec) J0C 1M0
Tél. : (819) 399-2673 / Fax : (819) 399-3051



**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
T 819 399-3996
F 819 399-3997
rot261@st-hubert.com



JEAN-NOËL RAÏCHE (PROP.)

BUREAU : 819-857-1313

CELL. : 438-886-0250

COURRIEL : INFO@PBOSTON.CA



PLOMBERIE
RÉSIDENTIELLE | COMMERCIALE | INDUSTRIELLE

RBQ 5637-9670



Rebecca Verrette.
OSTÉOPATHIE ET MASSOTHÉRAPIE

**Des soins pour toute la famille
Adultes Bébés Enfants
Femmes enceintes**

f Ostéopathie et massothérapie
Rébecca Verrette

☎ 819 995-0424

🌐 <https://www.gorendezvous.com/rebeccaverretteosteo>

📍 Complexe Chez Boris
846, rue de la Station
Saint-Léonard-d'Aston,
J0C 1M0

SERVICES QUÉBEC

Simple. Accessible. Direct.

Votre accès
aux services gouvernementaux

Votre gouvernement

Québec



Souper Gastronomique

15 mars 2024, 17 h
Auberge Godefroy



FONDATION SANTÉ
Bécancour - Nicolet - Yamaska

Un rendez-vous savoureux,
pour la santé de notre milieu!

Repas 4 services
incluant le vin
Billet 170 \$

www.fondationsantebny.ca

Reçu de charité de 100 \$

Procurez-vous aussi
vos billets sur notre
site internet pour l'un
de ces 5 prix!
(10 \$ ou 3 billets pour 25 \$)



PROMUTUEL
ASSURANCE

Sous la présidence d'honneur

AUGER
AUTOMOBILE



SAQ

- 2 000 \$ crédit d'assurance chez Promutuel Assurance OU 1 500 \$ en argent
- Forfait Escapade d'une valeur de 515 \$ à l'Auberge Godefroy
- Forfait Bien-être d'une valeur de 510 \$ à l'Hôtel Montfort
- Carte-cadeau de 450 \$ au Manoir Bécancour
- Paire de billets de hockey - loge Auger Automobile d'une valeur de 200 \$ pour le match des Lions du 14 avril 2024

Week-end de Pâques seulement!



Un dessin qui pourrait vous faire

GAGNER
un **CHOCO GÉANT!***

Le samedi 30 mars et le dimanche 31 mars 2024, visitez notre salle à manger pour courir la chance de gagner un chocolat géant!



StHubert GIACOMO

*Détails en pâtisserie ou au st-hubert.com

Et si un jour
ça m'était utile ...

Appui
proches aidants

« J'aide une amie à la suite d'un accident d'auto qui l'a rendue moins autonome. Dernièrement, mon conjoint m'a dit qu'il était inquiet pour moi. Il a peur que je m'épuise. C'est vrai que j'ai moins de patience, que j'ai souvent des brûlements d'estomac et que j'ai de la difficulté à dormir. Je me sens tiraillée entre mon amie qui a beaucoup de besoins et ma famille que je délaisse. »

Trop souvent, le proche aidant s'oublie pour penser à l'autre. Il a parfois de la difficulté à mettre ses limites et être à l'écoute de ses propres besoins; une réalité qui entraîne fréquemment de l'épuisement. Les signes avant-coureurs sont souvent ignorés et peuvent entraîner de regrettables conséquences telles que des problèmes de santé inexistants auparavant, des pertes de contrôle et des gestes de colère face à la personne aidée et même le décès du proche aidant.

Voici quelques trucs et pistes de réflexion :

- Soyez attentif, il existe plusieurs signes avant-coureurs (troubles de l'appétit et du sommeil, anxiété, sentiment d'être dépassé par la situation, etc.). Si vous avez des malaises physiques, consultez un professionnel. Votre santé est précieuse pour vous permettre de poursuivre votre rôle.
- Déléguez certaines tâches et réévaluez vos priorités. Peut-être avez-vous besoin d'abaisser vos exigences?
- Participez à des groupes d'entraide ou demandez un suivi individuel pour vous permettre d'exprimer ce que vous vivez.

Vous vivez une situation similaire ou vous connaissez quelqu'un qui vit cette situation? Communiquez avec l'Association des personnes proches aidantes de Bécancour-Nicolet-Yamaska au **1 855 350-0076** pour obtenir de l'information, pour être soutenu ou encore pour être guidé tout au long de votre rôle de proche aidant. De plus, pour connaître les ressources de votre secteur, consultez le www.lappuicdq.org.

Nous sommes là pour vous!



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



BONJOUR membres AFEAS

L'Afeas a repris ses activités en 2024... une belle assistance pour l'échange sur les proches-aidant(e)s avec notre invitée de février. Merci de votre très belle participation remplie d'échanges généreux et émouvants.

On vous attend encore en grand nombre en mars où la nutrition fera l'objet de nos discussions avec Nicole Fleurent, nutritionniste.

Le 10 mars prochain, la Journée internationale des droits des femmes sera soulignée par notre Afeas régionale comme à chaque année. Plusieurs femmes seront honorées à l'occasion d'un dîner au Centre communautaire de Saint-Rosaire. Si cette activité au coût de 40 \$ vous intéresse, communiquez avec Olive Deshaies au 819 399-2897.



*À la prochaine donc...
le 13 mars 2024.*



Voyage à travers le temps

rene-bergeron@cgoable.ca

L'ANCÊTRE JUDE GAUDET

Jude Gaudet est de descendance acadienne. Il demeurait au lac Saint-Paul à Saint-Grégoire avant de venir s'installer dans le rang 7 de Saint-Léonard où il défriche son lot. Père de 12 enfants, il était marié à Clarence Leblanc. Plusieurs de ses enfants se sont établis aux États-Unis.

Gédéon Gaudet

Né en 1865, son fils Gédéon est cultivateur sur la ferme avec son père Jude. En 1892, il épouse Émilie Aubry, fille de l'ancêtre Joseph Aubry et de Rose-Délina Loranger, à Sainte-Eulalie. Gédéon n'est pas le genre d'homme à s'en faire avec la vie. Il est un bon vivant, aime l'aventure et les plaisirs de la vie.

Son épouse Émilie

De forte corpulence, Émilie a une force physique remarquable. Elle participe activement aux travaux de la ferme avec son mari. Elle manie avec facilité les poches de grains d'une centaine de livres. L'été, elle porte un grand chapeau de paille. Chaque été, Émilie prépare et entretient le plus beau des jardins où sont produits une grande quantité de légumes variés. La pelouse entourant la maison avec ses petites fleurs et toutes ses roches peintes en blanc à la chaux est toujours impeccable. Son chien est même entraîné à éloigner les poules de ce territoire sacré. Émilie fabrique elle-même les vêtements pour sa famille. Elle est aussi une excellente cuisinière. Avec son tablier blanc immaculé autour de sa taille, elle sert de copieux et délicieux repas à sa famille et à ses invités. Elle a un don pour bien apprêter les produits de la ferme et du jardin potager ainsi que les petits fruits sauvages abondants à cette époque. Sa maison est toujours propre. À l'automne, Émilie met en conserve les légumes du jardin, les viandes provenant d'animaux de la ferme, les petits fruits amassés dans les champs, sans oublier les nombreux pots de confiture et de marinade.

Leurs enfants

De l'union avec Émilie, Gédéon a huit enfants dont Albina (Aquila Hébert) et Onil (Fernande Hébert). Ce dernier prend la relève sur la ferme de son père. En 1958, il vend sa ferme à Rosaire Corriveau, la maladie le forçant à vendre sa ferme et il déménage au village avec son épouse.



Ferme de Jude, Gédéon et Onil Gaudet dans le rang 7

Source : Saint-Léonard-d'Aston 1864-1989 publié par la Municipalité



*Passez consulter
mon autobiographie
à la bibliothèque
Lucille-M.-Desmarais.*





LE GESTE DU MOIS

CHOISISSEZ LES PRODUITS DE L'ÉRABLE POUR SUCRER VOS RECETTES!

Les produits de l'érable ne sont pas que bons au goût, ils sont aussi bons... pour l'environnement! Il est possible de remplacer le sucre blanc et la cassonade par du sucre d'érable ou du sirop d'érable, volume pour volume, dans pratiquement toutes les recettes.



Source de l'image : Primeau, N. Unsplash, libre de droits.

Les érablières, comme toutes les forêts, filtrent l'air que nous respirons et retiennent du carbone à long terme. On estime que les érablières en exploitation pour la production de sirop d'érable captent et stockent huit fois plus de carbone qu'elles en émettent, ce qui fait du sirop d'érable un meilleur choix pour l'environnement que le sucre blanc.

Les érablières procurent des services écologiques essentiels aux humains. Pour qu'elles restent en bonne santé longtemps et qu'elles puissent soutenir une grande diversité végétale et animale, ces forêts doivent être gérées de façon durable. Certaines pratiques contribuent à maintenir l'équilibre de ces écosystèmes :

- introduire ou conserver des espèces variées et compagnes (tilleul d'Amérique, bouleau jaune, hêtre à grandes feuilles, etc.);
- réduire l'éclaircissement du sous-bois;
- laisser en place des arbres moribonds, des chicots et des débris ligneux;
- conserver des arbres d'âges variés;
- cultiver des végétaux comestibles ou médicinaux (bleuets, gingembre sauvage, aralie à grappes, etc.) et des champignons dans le sous-bois ou dans des îlots forestiers réservés.

SAVIEZ-VOUS QUE...

Le sirop d'érable contient des antioxydants, des vitamines et des minéraux qui contribuent au maintien de la santé : une portion de 60 ml de sirop d'érable comble 72 % des besoins nutritionnels quotidiens en manganèse, 27 % en riboflavine, 17 % en cuivre et 6 % en calcium.



Bon temps des sucres!

Le Québec fournit près de 70 % de toute la production mondiale de sirop d'érable, et 92 % du sirop d'érable canadien provient du Québec. C'est le sucre local par excellence! Lorsque vous choisissez les produits de l'érable, vous encouragez l'économie locale et contribuez à la préservation des érablières et au maintien de leurs services écologiques.

POUR EN SAVOIR PLUS

- Association forestière du sud du Québec. Acériculture. <https://www.afsq.org/fr/acericulture>.
- CIRAIQ. Le sirop d'érable est-il bon pour la planète? <https://ciraig.org/index.php/fr/blogue/le-sirop-derable-est-il-bon-pour-la-planete/>.
- Érable du Québec. Une richesse écologique. <https://erableduquebec.ca/a-propos/environnement/>.
- Le chêne aux pieds bleus. Éveillez le potentiel de votre érablière grâce à la biodiversité. <https://lecheneauxpiedsbleus.com/eveillez-le-potentiel-de-votre-erabliere-grace-la-biodiversite/>.

Avis de convocation



INVITATION

Assemblée générale annuelle virtuelle

Prenez connaissance des résultats et des réalisations de votre caisse.

Mardi 9 avril 2024 à 19 h 30

Le lien pour assister à l'assemblée sera disponible au

www.desjardins.com/caissegodefroy

819 233-2333



— [SPORTS ET LOISIRS] —

55 LANCEURS DE BALLE RAPIDE ET 32 ENTRAÎNEURS À LA FORMATION DE MARK QUINN EN FIN DE SEMAINE!

En fin de semaine avait lieu une formation de lanceurs en softball à Saint-Léonard-d'Aston et à Saint-Charles-de-Bellechasse.

Pour une septième année, Mark Quinn, une sommité en la matière, venait au Québec pour offrir un stage de perfectionnement aux lanceurs et aux entraîneurs de balle rapide. Après une carrière de joueur au Canada et en Nouvelle-Zélande, cet enseignant au primaire dans la vie de tous les jours est maintenant entraîneur chef de l'équipe nationale masculine U18. À ce titre, il a d'ailleurs remporté la médaille de bronze au championnat du monde à Hermosillo au Mexique en 2023.

Le vendredi le 26 et le dimanche 28 janvier, 37 lanceurs se sont présentés à l'École secondaire La Découverte pour parfaire leur technique tandis que le samedi 27 janvier, 18 lanceurs de la région de Bellechasse se sont présentés à l'école secondaire de Saint-Charles.

32 entraîneurs faisaient de même en se présentant à l'un ou à l'autre des deux endroits. Les jeunes lanceurs qui aspirent à faire partie des équipes du Québec, accompagnés de leurs entraîneurs, ont écouté avec attention les explications de Mark Quinn considéré comme un des meilleurs au monde pour enseigner la technique du lancer à la balle rapide. D'ailleurs, plusieurs de ces lanceurs auront la chance de démontrer leur talent avec les équipes du Québec lors des prochains championnats canadiens U17, U20 et particulièrement au Championnat canadien de balle rapide U15 masculin qui, celui-ci, aura lieu du 14 au 18 août prochain au Québec à Saint-Léonard-d'Aston.



**CHAMPIONNAT
CANADIEN
BALLE RAPIDE
U15 MASCULIN**

14 AU 18 AOÛT 2024

ST-LÉONARD-D'ASTON

Centre-du-Québec



CHAMPIONNATS CANADIENS DE BALLE RAPIDE 2024

Le Québec sera l'hôte de championnats canadiens de balle rapide en 2024, dont voici le 3^e au programme!

La Municipalité de Saint-Léonard-d'Aston sera l'hôte du Championnat canadien de balle rapide U15 masculin **du 14 au 18 août 2024!**

Équipes du Québec de balle rapide masculine Softball Centre-du-Québec



**BÉNÉVOLES
RECHERCHÉ(E)S**

- *Marqueurs papier*
- *Marqueurs GameChanger*
- *Annonces bilingues*

Communiquez avec :
Jean-Yves Doucet au **819 461-0686**
jydoucet44@gmail.com

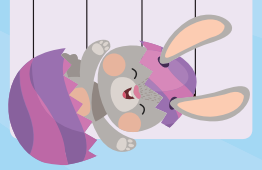


MARS 2024



DIMANCHE LUNDI MARDI MERCREDI JEUDI VENDREDI SAMEDI

Notes :



SEMAINE DE RELÂCHE

3 Heure avancée

4

5

6

7

8

9

10

11 19h 30
Conseil municipal

12

13

14

15 TAXES

16

17 Saint-Patrick

18

19 Printemps

20 9h à 11h 30
CAFÉ-JASETTE

21

22

23

24 10h à 11 h 30
Heure du conte

25

26

27

28 ENCOMBRANTS

29 Vendredi
Saint

30

31 Pâques

Récupération Ordures