

IMPLIQUEZ-VOUS DANS LA REVITALISATION DU PÔLE DE BEDFORD !

Vous avez jusqu'au **7 juin 2021** pour remplir le sondage et ainsi courir la chance de gagner l'un des 2 prix de **250\$** en produits locaux provenant du pôle de Bedford.

Voir en page 10



Sondage
aux citoyens
du pôle de Bedford

realisonsbm.com/projet/PoleBedford

- TIRAGE LE 7 JUIN -

Courez la chance de gagner l'un des 2 prix de 250\$ en produits locaux provenant du Pôle de Bedford.

IMPLIQUEZ-VOUS DANS LA CONSERVATION ET LA MISE EN VALEUR DES MILIEUX NATURELS DE VOTRE RÉGION! 🌿



Réalisons
BROME-MISSISQUOI

IMPLIQUEZ-VOUS DANS LA
CONSERVATION ET LA MISE EN
VALEUR DES MILIEUX NATURELS DE
VOTRE RÉGION!

**SONDAGE
EN LIGNE !**

MRC BROME-
MISSISQUOI

Répondez à ce sondage d'ici le **6 juin 2021** et courez la chance de gagner un prix de **150\$**

Voir en page 10



Taxes municipales 2021

RAPPEL TAXES MUNICIPALES 2021

- 2^{ème} versement le **26 mai 2021**;
- 3^{ème} versement le **28 juillet 2021**;
- 4^{ème} versement le **29 septembre 2021**.

Nous vous rappelons que vous pouvez effectuer vos paiements par internet ou par chèque. Le bureau municipal n'étant pas encore ouvert au public vous pouvez déposer vos chèques dans la boîte postale extérieure près de la porte d'entrée à l'Hôtel de Ville.



NOUVELLE SIGNALISATION

Depuis le 27 avril dernier, un arrêt (Stop) a été installé sur le rang Sainte-Anne coin Courville pour la sécurité de nos enfants et de nos citoyens.



Dû aux mesures établies par le Gouvernement, le bureau municipal demeure fermé jusqu'à nouvel ordre.

Nous demeurons disponibles aux heures de bureau par téléphone
au **450 296-4710**: LUNDI - MERCREDI - JEUDI
de 8h00 à 12h00 et de 13h15 à 17h00
ou par courriel : notredamedestanbridge@videotron.ca

Pour rejoindre l'inspecteur en voirie: M. Serge Harbec cell.: 450 357-6358

M. Dominic Dionne est notre nouveau inspecteur en bâtiment et en environnement. Il n'est pas possible de le rencontrer présentement. Veuillez téléphoner au bureau municipal 450 296-4710 et nous vous mettrons en contact avec lui.

Vous pouvez visionner les assemblées enregistrées, sur le site web de la municipalité
www.notredamedestanbridge.qc.ca

CALENDRIER DES ASSEMBLÉES DES DIFFÉRENTS ORGANISMES DE LA MUNICIPALITÉ EN 2021

- Conseil municipal:** Le lundi 7 juin à 19h30
(Plate forme Zoom)
- Comité des Loisirs:** Le mercredi 19 mai à 19h30
(Plate forme Facetime)
- Comité du CDS:** Le mercredi 12 mai et 16 juin (plate forme Zoom)
- Fabrique:** 2e mardi du mois à 19h (plate forme Team)



Pour tout savoir à Notre-Dame-de-Stanbridge

1. Lire l'Ami, votre journal
2. Visiter www.notredamedestanbridge.qc.ca
3. Voir le babillard chez AXEP
4. Participer aux projets du comité de développement stanbridgeois

L'AMI

Heure de tombée pour le journal L'AMI : Remettre vos articles pour le dernier vendredi du mois.
Pour l'AMI du mois de juin 2021 ce sera vendredi le 28 mai 2021,
par courriel : notredamedestanbridge@videotron.ca

Le journal L'AMI est distribué en 315 exemplaires dans Notre-Dame-de-Stanbridge.

Collaborateurs(trices)

Jacques DeLadurantaye: photographe.
Carole Dansereau, Ginette S. Gendreault, .
Gisèle Bonhomme, Eve Paquin

Sylvie Poulin: *graphiste, mise en page,*
ressources.nds@videotron.ca

Francine Caron: correction

MOT du Maire

L'été est à nos portes, le beau temps est enfin arrivé, les semences sont presque terminées, nos agriculteurs travaillent fort ainsi que les vendeurs de semence, les mécaniciens les camionneurs, les représentants, et j'en oublie sûrement.

Nous vivons en communauté et tous ont la même importance. Nous avons besoin de cette chaîne qui fait que l'être humain peut fonctionner, si nous éliminons n'importe quel maillon, plus rien ne fonctionne. C'est ma façon de voir les gens, peu importe le métier que vous pratiquez à mes yeux vous avez tous la même importance.

Si vous avez des questions que vous vous posez à propos de notre municipalité, je suis disponible pour y répondre au meilleur de ma connaissance, et je vous invite à le faire toujours dans le respect bien sûr.

Vous recevrez un pamphlet par la poste vous demandant de répondre à un sondage pour le Pôle de Bedford. Le Pôle de Bedford c'est 8 municipalités, dont Notre-Dame, la ville de Bedford, le Canton de Bedford, St-Ignace, Stanbridge-East, Stanbridge-Station, Pike River et St-Armand.

Ce sondage est très important pour nous, car nous avons besoin de votre opinion et votre point de vue. Nous voulons savoir comment vous voyez Notre-Dame aujourd'hui et dans le futur. Qu'aimeriez-vous qui se passe dans votre municipalité. Il est donc **TRÈS IMPORTANT** de prendre quelques minutes pour répondre au sondage en ligne ou par téléphone, c'est l'avenir de la municipalité et du Pôle.

Tous ensemble, nous avons bâti Notre-Dame et le Pôle, tous ensemble nous grandiront dans l'avenir. La parole est à vous chers citoyens !

Daniel Tétreault, Maire



Le conseil municipal et le personnel municipal remercient M. Réjean Lemaire pour ses 28 ans de loyaux services comme directeur au sein du Service Incendie de Notre-Dame-de-Stanbridge.

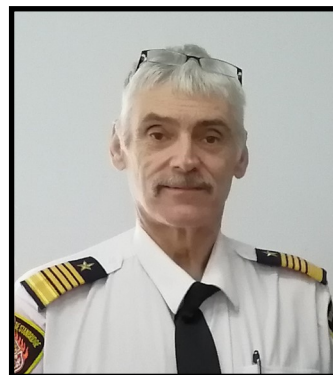
M. Lemaire est une personne impliquée qui a mis beaucoup de temps pour le bon fonctionnement de la caserne.

Il est très apprécié de ses collègues de travail et est très apprécié de la municipalité.

M. Lemaire quittera son poste en date du 1^{er} juillet 2021.

Dès que possible, le conseil municipal soulignera le départ de M. Lemaire.

Bonne continuité.



Résumé de la session ordinaire du 3 mai 2021

- Démission de M. Réjean Lemaire directeur du service incendie de la municipalité après 28 années de loyaux service;
- Protocole d'entente avec la ministre des Affaires municipales et de l'Habitation concernant le soutien financier pour le plan de relance du Pôle de Bedford;
- Dépôt du rapport d'audit portant sur la formation en éthique et déontologie des membres du conseil municipal;
- Ajout d'un panneau d'arrêt rang Ste-Anne;
- Nomination des membres du comité du patrimoine;
- Demande du Comité des loisirs de Notre-Dame pour l'utilisation de la salle communautaire et du parc Fournier pour le Marché de Noël 2021;
- Randonnée cyclotouristique le 21 août pour le défi contre le cancer de l'Hôpital juif;

N'oubliez pas que les abris d'auto (tempo ou autres) doivent être désinstallés, et ce depuis le 30 avril. Nous vous remercions pour votre collaboration !

LE BUREAU MUNICIPAL SERA FERMÉ LE LUNDI 24 MAI 2021.

JOURNÉE NATIONALE DES PATRIOTES



LES TROIS R : RÉDUIRE, RÉUTILISER ET RECYCLER

Vous avez sûrement remarqué que lorsque vous allez chercher du compost au site de traitement des eaux usées, ce dernier est recouvert d'une bâche. Eh bien, cette toile était utilisée par un agriculteur et servait à retenir le foin pour les animaux. Vous savez, ces gros boudins qui sont dans les champs !

Nous l'avons récupérée pour recouvrir le tas de compost offert par la plateforme de la MRC (nos résidus organiques déposés dans le bac brun). La toile empêche la mauvaise herbe de s'installer, poursuit son travail de compostage et empêche la matière de se lessiver à condition, bien entendu, de remettre la bâche sur le tas de compost !

Et une autre façon d'utiliser ces toiles vise particulièrement le jardinier paresseux. Très simple.

Vous étendez la bâche, côté noir à l'extérieur, à l'endroit désiré pour aménager une nouvelle plate-bande. Vous attendez vingt-cinq jours et... Tadam il vous sera possible d'installer vos fleurs ou légumes et ce, sans vous éreinter le dos. N'est-ce pas fantastique ! Il s'agit simplement de demander à un agriculteur s'il en a de disponibles. Le tour est joué ! On vient ainsi de **RÉDUIRE le plastique, une autre façon de prolonger son utilisation.**

L'agriculteur est content, le jardinier tout autant et... Dame Nature a le cœur aimant !

Merci à la ferme Richard Pelletier pour ce don de plastique utilisé au site de traitement des eaux usées et ô Jardin des ancêtres !



Famille et aînés

“Une démarche intergénérationnelle participative”

Par Carole Dansereau



Une belle reconnaissance!

«Cultiver le plaisir, jeunes et moins jeunes ensemble»

Nous avons fait parvenir, dans le cadre d'un appel de projets à l'organisme Intergénérations Québec, notre candidature pour le projet Ô Jardin des ancêtres. Plus de 75 projets d'initiatives intergénérationnelles provenant d'un peu partout dans la province ont été soumis à un jury. Parmi les projets reçus, 15 finalistes (3 par catégorie) et un coup de cœur, nous avons été choisis.

Nous avons été sélectionnés comme finalistes dans la catégorie communautaire. Une belle reconnaissance pour notre projet qui, indéniablement, rapproche les gens toutes générations confondues et solidifie les liens. Nous en sommes vraiment fiers. À vrai dire, cela nous donne des ailes pour poursuivre notre mission afin d'initier d'autres projets de rapprochement entre jeunes et moins jeunes, et ce, dans le plaisir. ..bien entendu!

Nous vous invitons à visiter la page Facebook Intergénérations Québec. On y annoncera durant la semaine intergénérationnelle se déroulant du 23 au 29 mai les gagnants par catégorie et le coup de cœur du jury.

De plus, vous pourrez constater à quel point le Québec regorge de belles initiatives intergénérationnelles. Pourquoi ne pas s'inspirer de ces quelques projets pour les ajouter au sein de notre petite municipalité? Ainsi, plus nous aurons de projets diversifiés, plus nous rejoindrons des personnes et plus grand sera notre ouverture à inclure toutes les catégories d'âge. Nous sommes sur la bonne voie... poursuivons nos efforts dans ce sens!

Nous vous invitons également à devenir ami de notre page Facebook Ô Jardin des ancêtres. Vous aurez la possibilité de voir les belles réalisations des élèves ainsi que celles des bénévoles et de suivre tout au long de la saison, l'évolution de notre jardin pédagogique intergénérationnel.

Enfin, n'hésitez pas à nous faire part de certaines initiatives de rapprochement intergénérationnel mises en place dans votre milieu ou le désir d'en mettre un de l'avant. Il nous fera plaisir de le mentionner dans l'Ami et si vous le désirez, nous pouvons aussi vous accompagner dans la mise en place de votre projet.



Semaine intergénérationnelle

23 au 29 mai 2021

Semons, dégustons les premiers légumes du jardin
et chantons

« La vie c'est comme un jardin »

Au cours de cette semaine, les municipalités du Québec souligneront l'importance de créer des liens entre les générations et ce, par différentes activités de rapprochement. Chez nous, il allait de soi que les activités intergénérationnelles se dérouleraient Ô Jardin des ancêtres. Au programme : ateliers horticoles, dégustations culinaires avec les élèves, parents et aînés. Nous aimerions être ouverts à tous, toutefois par respect pour les règles sanitaires mises en place par la Santé publique, l'inscription pour participer aux ateliers est obligatoire.

Alors...jeunes et moins jeunes : à vos bèches, râteaux...GO!

Inscription : carole.dansereau@gmail.com

514.714.1721



ÉCOCENTRE BEDFORD

Prochaine ouverture
le samedi 12 juin 2021

Marche à suivre :

A. Triez vos matières avant votre arrivée aux écocentres;

B. Présentez une preuve de résidence et une pièce d'identité au préposé de l'écocentre;

C. Déposez vous-même vos matières dans les conteneurs prévus à cet effet, aucune aide possible sur place.

VALORISER
c'est pas sorcier
2021

HORAIRE DES ÉCOCENTRES

Gratuit pour les citoyens résidentiels
 Mesures de protection toujours en place

Écocentre régional	Écocentre local
2500, rang St-Joseph Cowansville	100, rue Champagnat Bedford
Ouvert à l'année	Ouvert tous les 2^e samedis du mois
Lundi au jeudi: 7 h 30 - 16 h 30 Vendredi: 7 h 30 - 12 h et 13 h - 16 h 30 Samedi: 8 h 00 - 12 h 00 et 12 h 30 - 16 h 00	8 h - 12 h et 12 h 30 - 16 h 10 AVRIL - 8 MAI - 12 JUIN 10 JUILLET - 14 AOÛT 11 SEPTEMBRE 9 OCTOBRE - 13 NOVEMBRE
*Fermé le dimanche et les jours fériés	Bedford est le seul écocentre local ouvert en 2021
Remorque résidentielle maximale de 64 pi ³ (1,8 m ³) (exemple : 4' x 8' x 2')	VISITEZ BMVERT.CA POUR LA LISTE DES MATIÈRES ACCEPTÉES.

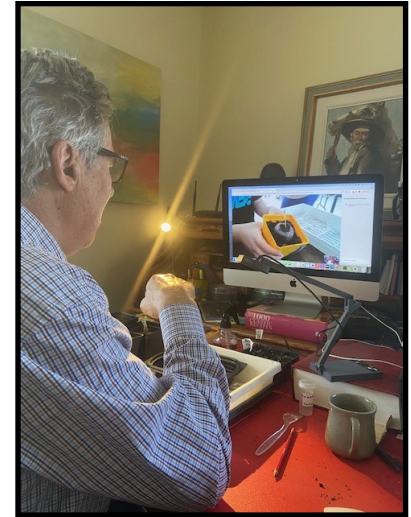
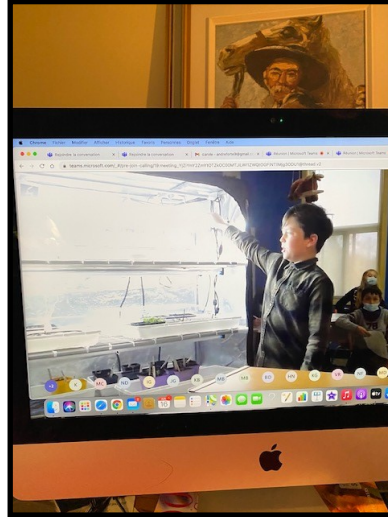


Ouverture de la saison de jardinage

Le 16 avril dernier, nous avons souligné en présence des élèves, du personnel de l'école, des bénévoles et de nos partenaires l'ouverture de la saison de jardinage 2021 par une rencontre Teams. Nous avons ainsi eu la chance de revivre la première phase de la mise en place de notre jardin par le visionnement de deux vidéos réalisées par Jacques de la Ladurantaye. Rappelons que plus de trente-cinq bénévoles ont participé à la mise en oeuvre de notre jardin.

Nous avons également eu la possibilité d'assister à une présentation par des élèves de l'utilisation de tentes horticoles pour partir des semis, achetées entre autres au cours de notre deuxième phase du projet.

Ci-joint deux photos, l'une où Édouard Santerre, élève du deuxième cycle, nous explique le fonctionnement de la tente horticole et l'autre où nous apercevons un élève du 1^e cycle qui montre à la caméra à monsieur André Forte, bénévole, le fruit de son travail. En effet, dans le contexte actuel les rencontres pour la plantation des semis se sont déroulées via la plateforme Teams .



Jardinons ensemble !

Si vous désirez rencontrer des gens pour échanger ou pour partager connaissances et compétences, offrez-vous pour la saison estivale 2021 le cadeau d'un jardinet ou d'un ½ jardinet (bac) Ô Jardin des ancêtres .

Réservation :

Carole Dansereau : carole.dansereau@gmail.com

514.714.1721

Pauline Bonneau : bonomapa1@hotmail.com

450.296.4567





Le Comité de Développement Stanbridgeois

Par: Carole Dansereau

Merci à nos partenaires

Nous entamons notre deuxième phase du projet Ô Jardin des ancêtres grâce à la participation de plusieurs partenaires. Un très grand merci à :

La députée fédérale Lyne Bessette pour le soutien financier reçu par le programme Nouveaux Horizons pour les aînés

La MRC Brome Missisquoi par le programme du Pacte-Rural

La Caisse populaire Desjardins, par le programme Moi je COOP

La députée provinciale madame Isabelle Charest

La municipalité Notre-Dame-de-Stanbridge

L'École St-Joseph

Le Comité de développement Stanbridgeois

Nous prévoyons poursuivre notre projet d'aménagement du jardin et ainsi : construire une pergola, installer de l'électricité, disposer d'une tonnelle, ajouter des jardinets (bacs), planter d'autres arbres fruitiers et arbustes, placer des affiches, et enfin aménager une autre plate-bande. Nous avons bien hâte de mettre de l'avant tous ces nombreux chantiers.

Le Comité de développement Stanbridgeois tient à remercier très chaleureusement ses précieux partenaires qui, grâce à leur soutien financier, rend possible le projet de la mise sur pied du jardin pédagogique intergénérationnel « Ô jardin des ancêtres ».

MERCI du fond du cœur ...

Recette du mois

Popsicles aux fruits



Ingrédients

2 tasses de purée fruits / 1/3 tasse de sucre

Dans un bol, mélange la purée de fruits et le sucre jusqu'à ce que le sucre soit dissous. Verser dans des moules à sucettes glacées. Placer au congélateur pendant environ 6 heures avant de démouler. Pour faciliter le démoulage, laisse couler un peu d'eau chaude sur la base des moules.

Note: Pour faire (2 tasses) de purée de fruits, il faut environ (4 tasses) de fruits frais ou décongelés que tu réduiras en purée au mélangeur. S'il y a des petits grains, passe la purée dans un tamis pour les retirer.

À la place de la purée de fruits, tu peux utiliser du jus de fruits. Dans ce cas, ne rajoute pas le sucre.

Source: Mon p'tit Ricardo.

VOICI 2 SONDAGES

Nous invitons les citoyens à y répondre

IMPLIQUEZ-VOUS DANS LA CONSERVATION ET LA MISE EN VALEUR DES MILIEUX NATURELS DE VOTRE RÉGION! 🌿

La MRC Brome-Missisquoi souhaite sonder les citoyens de la région sur les enjeux et préoccupations des milieux naturels. Répondez à ce sondage d'ici le **6 juin** et courez la chance de gagner **un prix de 150\$** en produits locaux:

<https://forms.gle/CfBN6YrXmiySMgu48>

Merci pour votre participation !

Pour en connaître davantage sur le Plan régional des milieux naturels, consultez:

<https://realisonsbm.com/.../plan-regional-des-milieux.../>



IMPLIQUEZ-VOUS DANS LA REVITALISATION DU PÔLE DE BEDFORD !

Nous invitons tous les citoyennes et citoyens du pôle de Bedford à participer à un **SONDAGE** concernant la relance économique de la région >>> realisonsbm.com/projet/polebedford

Vous avez jusqu'au **7 juin 2021** pour remplir le sondage et ainsi courir la chance de gagner l'un des 2 prix de 250\$ en produits locaux provenant du pôle de Bedford.

Nous souhaitons sonder votre opinion sur les enjeux économiques et sociaux de nos 8 municipalités afin de définir un plan de relance économique permettant d'améliorer la qualité de vie de nos citoyens, que ce soit sur le plan économique, social ou environnemental. Réfléchissons et travaillons ensemble pour le



Ligue du Nouveau Filet

Une ligue de Tennis à peine compétitive
à Notre-Dame-de-Stanbridge



Amenez votre raquette et vos
balles les mardis dès 19h

Groupe sur Facebook : Ligue du Nouveau Filet

Terrain de pétanque

La saison de pétanque est commencée, nous vous invitons à venir utiliser le terrain.

Des parasols seront ajoutés pour vous procurer de l'ombrage.



Vous désirez venir jouer ou partir une ligue, vous pouvez contacter M. Jean-Louis Morin au :
450-334-1935, il se fera un plaisir de répondre à vos questions.

Bienvenue à tous !

Nouvel administrateur

Nous souhaitons la bienvenue à M. Pierre Lantaigne comme administrateur au sein du comité des Loisirs. Avec son dynamisme, M. Lantaigne travail déjà sur un projet pour les petits de moins de 5 ans. Il reste encore une place comme administrateur, si cela vous intéresse communiquer avec nous.

Nous tenons à vous informer que notre demande faite à ; (**Initiative canadienne pour des collectifs en santé**) l'ombrage pour le terrain de pétanque n'a pas été retenu. L'équipe d'évaluation a reçu un volume élevé de demandes et le processus de sélection a été très compétitif.



Comptonie voyageuse, la fausse fougère des Amérindiens

La comptonie voyageuse est un arbuste de taille moyenne qui ressemble un peu à une fougère avec ses longues feuilles vertes foncées. Ce qui la distingue des fougères c'est que la comptonie voyageuse fait des chatons, des fleurs et des fruits. Cette plante très utilisée par les Amérindiens est plus riche en antioxydants que le bleuet. Elle a des propriétés astringentes, diaphorétique, tonique, vermifuge, anti-inflammatoire, expectorant et dépuratif.



Les Amérindiens ont été les premiers à s'en servir contre la fièvre, car la tisane chaude de feuilles et de fleurs stimule la circulation et libère l'excès de chaleur en dilatant les pores de la peau. Ils l'utilisaient aussi pour purifier le sang avec des fleurs de sureau et de mauve. Ils buvaient l'infusion pour soigner la grippe et la congestion des bronches. C'était pour eux un remède pratique et facile à trouver.

De nos jours, on l'utilise comme le fesaient les Amérindiens en plus de ces nouveaux usages : les fruits et l'écorce font une bonne boisson stimulante, la comptonie permet une meilleure assimilation et de ce fait le système immunitaire et les os sont mieux nourris, c'est un bon vermifuge pour expulser le ver solitaire

Grace à son effet astringent, cette plante est intéressante pour soulager diverses éruptions et inflammations de la peau, notamment celles causées par l'herbe à puce ou par les piqûres d'insectes. Son astringence est utile dans les cas de diarrhée, car elle stimule la digestion et permet une meilleure assimilation et nutrition de l'organisme.

Finalement, on utilise les feuilles ou les racines pour soulager les rhumatismes et l'inflammation. Elle est particulièrement intéressante dans les cas d'entorse ou de foulure, autant en externe qu'en interne. Voici comment faire une infusion :

Infusion de comptonie voyageuse

Verser 250 ml d'eau bouillante sur 5 ml de feuilles ou de fleurs séchées, laisser infuser 15 minutes et filtrer.

Le savoir ancestral des Amérindiens nous sert encore aujourd'hui et l'on ne devrait pas l'ignorer, surtout que ce sont par des plantes locales et communes qu'ils se soignaient tels que la comptonie voyageuse.

Eve Paquin Herboriste en formation

Pour informations ou questions (450) 334-3304

**MAINTENANT DISPONIBLE
CHEZ NOUS!**



TROUVEZ RAPIDEMENT LES
**SERVICES ET PROGRAMMES
COMMUNAUTAIRES**
PROCHES DE CHEZ VOUS.

- Aide alimentaire et matérielle
- Soutien au logement
- Appui en santé mentale
- Emploi et revenus...

GRATUIT
CONFIDENTIEL
7 JOURS SUR 7



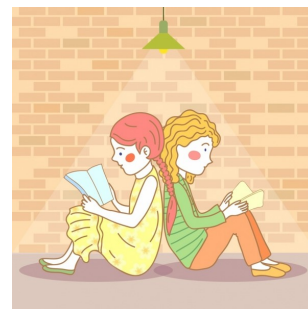
 2-1-1  211qc.ca  Clavardage en ligne

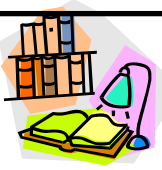
Partenaire:  Centraide

Financé par: 

Pensée du mois

Ce serait merveilleux si le monde était contaminé d'amour, d'affection, de tendresse, de compassion, de douceur et de simplicité.





Bibliothèque Municipale



La Bibliothèque municipale est aménagée au 750 rue Gauvin dans le bâtiment du comité des Loisirs de Notre-Dame-de-Stanbridge. Téléphone : 450-296-4350

HEURES D'OUVERTURE

➔ **MERCREDI SOIR : de 17h00 à 18h30 et SAMEDI MATIN : 10h00 à 12h00**

BIBLIOTHÈQUE EST RÉOUVERTE OU PUBLIC AVEC LES CONDITIONS SUIVANTES :

- Le port du masque et le lavage des mains sont obligatoires.
- 1 personne à la fois dans la bibliothèque sauf pour une bulle familiale.
- Une salle d'attente est disponible.

A tous nos membres, nous avons besoin de votre adresse courriel afin de vous garder informés des changements apportés par la (**Santé Publique**). S.V.P. nous répondre par courriel à l'adresse suivante: biblionds2010mail.com

Merci de votre collaboration.

Horaire des bénévoles pour le mois de juin 2021

Jour	Date	Noms
Mercredi	02 juin	Annie St-Pierre
Samedi	05 juin	Pauline Bonneau
Mercredi	09 juin	Claudette Pinsonnault
Samedi	12 juin	Guy Lambert
Mercredi	16 juin	Béatrice Travers
Samedi	19 juin	Micheline Dufour
Mercredi	23 juin	Fermé
Samedi	26 juin	Gisèle Bonhomme
Mercredi	30 juin	Annie St-Pierre

En quoi consiste Hop, je cours?

Il s'agit de 3 séances de 30 minutes par semaine, pendant 4 semaines. Au fil des semaines, la course prend de plus en plus de place dans la séance.

Semaine 1: 1 min de course, 3 min de marche (5 fois)

Semaine 2: 1½ min de course, 3 min de marche (5 fois)

Semaine 3: 2 min de course, 3 min de marche (5 fois)

Semaine 4: 3 min de course, 3 min de marche (4 fois)

Chaque séance débute par une marche d'échauffement et se termine par une marche de récupération.

Et voilà, aussi simple que ça!

Vous pouvez répéter cette marche lors d'une promenade dans le quartier.

Amusez-vous aussi à faire des intervalles en allant au travail ou encore en faisant des commissions. Vous atteindrez rapidement vos 3 fois par semaine!

Dans sa nouvelle version audio, suivez les conseils de la spécialiste Danielle Danault pour débiter de la bonne façon. Comme un entraîneur personnel dans vos oreilles!

<https://montougo.ca/bouger-plus/course/decouvrez-le-programme-hop-je-cours>

Programme

Hop, je cours!

Le programme **Hop, je cours!** repose sur le **principe des intervalles course-marche** dans des séances de 30 minutes. Voilà une excellente façon de s'initier en 4 semaines à la course sans se blesser ni se décourager.

- COURSE
Être essoufflé tout en pouvant parler

- MARCHÉ
Maintenir un bon pas

	SEMAINE 1	SEMAINE 2	SEMAINE 3	SEMAINE 4
Commencez chaque séance par 5 minutes de marche d'échauffement	--- INTERVALLES ---			
	 1 MIN	 1½ MIN	 2 MIN	 3 MIN
	+	+	+	+
	 3 MIN	 3 MIN	 3 MIN	 3 MIN
	--- RÉPÉTEZ --- 5x	--- RÉPÉTEZ --- 5x	--- RÉPÉTEZ --- 5x	--- RÉPÉTEZ --- 4x
Terminez par quelques minutes de marche de récupération	--- SÉANCES ---			
	 3 séances par semaine	 3 séances par semaine	 3 séances par semaine	 3 séances par semaine

MISES EN GARDE

- Si vous avez des douleurs articulaires ou musculaires ou un surplus de poids important, préférez la marche rapide à la course.
- Si vous ressentez une douleur ou un malaise pendant l'activité, ralentissez ou, même, cessez-la.

EN COLLABORATION AVEC:

© CapSana 2020.



Quelques nouvelles de la paroisse Notre-Dame-des-Anges

L'arrivée du mois de mai est très significatif pour nous tous. Le mois de notre patronne Notre-Dame-des-Anges amène avec lui un peu de répit face aux nombreux projets entamés au début de l'année.

L'étape du dîner communautaire s'est bien déroulé et encore une fois (grâce à vous tous) le succès fut au rendez-vous. Notre réussite s'appuie, encore et toujours, sur les bénévoles et les commanditaires qui ont permis ce profit de plus de 5000\$. Nous sommes donc redevables de votre implication et votre intérêt! Évidemment, ces sommes seront affectées aux différents travaux d'entretien de nos bâtiments patrimoniaux surtout pour les rénovations du presbytère qui n'en sont qu'à leurs débuts. Encore une fois merci de cet appui qui transforme « corvée » en « plaisir »!

Dans un autre ordre d'idée, nous voulons vous faire part d'une perte considérable à laquelle nous devons faire face à la fin de ce mois de mai 2021. Notre contact et personne ressources, Mme Yvette Messier prendra sa retraite du secrétariat de l'Unité des Frontières. Après trente années au service de ses chers « paroissiens » elle désire se retirer et se consacrer à sa famille et à sa santé. Jusqu'à la fin juin elle accompagnera la personne qui la remplacera pour la guider et lui indiquer les multiples tâches auxquelles elle doit se contraindre pour faire fonctionner trois paroisses et 7 cimetières...

Le dimanche 27 juin, vous serez donc tous invités à vous joindre à une messe unique qui prendra la forme d'une cérémonie en hommages à son travail d'accueil et de bonnes relations depuis ces trente dernières années. La collecte de cette messe lui sera entièrement versée.

Nous souhaitons par la même occasion, ouvrir son poste à toute personne intéressée à se joindre à l'équipe de L'Unité des Frontières. Ses chaussures ne seront pas faciles à porter... mais si ce travail vous intéresse et vous met au défi, vous pouvez adresser vos CV au père Patrice SAVADOGO au presbytère de Bedford.

Nous souhaitons une bonne retraite à notre amie Yvette et beaucoup de bonheur dans ses orientations futures.

Comme vous l'avez sans doute remarqué, le Calvaire de notre cimetière est en voie d'être réparé. Sous la gouverne de Mme Anne Marie McElreavy, les travaux vont bon train et nous espérons une « inauguration » dès que les restrictions de la pandémie le permettront.

Anne Marie qui demeure dans la rue Messier à Notre-Dame, vous demande si vous avez des bulbes, des petits arbustes, des plantes vivaces, des roches de rivières, du granit brisé, à lui donner et d'aller les lui porter. Elle en aura besoin d'ici la fin de l'été pour terminer l'aménagement paysager du mon-



ticule servant de base à ce monument.

Le Calvaire qui surplombe notre cimetière symbolise notre appartenance religieuse et maintient nos croyances patrimoniales. Le cimetière, consacré en 1900, rassemble plusieurs des membres de notre communauté, rapportant à sa façon leur passage dans notre petit monde.

Encore une fois, nous aurons besoins de contributions pour l'achèvement de ce monument.

En 2003, une réfection du « Calvaire » s'imposait et certains citoyens ont concourus à son maintien. Actuellement nous avons déjà la moitié du montant requis pour compléter le devis et ceci grâce à des dons et de la caution de l'assurance. En voulant amplifier le lien qui nous réunis autour de ce monument, nous croyons que, si toutes les familles de ceux qui y reposent nous adressaient une petite contribution, nous n'aurions pas à nous inquiéter pour le paiement des travaux. Faites le message à vos parents et amis qui ont des proches dans notre cimetière; ils ont tout intérêt à ce que ce beau monument demeure!. Ce Calvaire est depuis une cinquantaine d'années, sous la protection de paroissiens aux valeurs philanthropiques qui ont à cœur son entretien; ne laissons pas choir cette pièce de notre patrimoine religieux.



Bon mois de mai et gardons le contact!

Les membres de la Fabrique Notre-Dame-des-Anges-de-Stanbridge

Espace libre

5\$ par parution

Nathalie Audette

450.741.1313

Professeur de piano

Pianiste

Claviériste

n_audette@hotmail.com



CAEBE

CENTRE D'ACTION BÉNÉVOLE
DE BEDFORD ET ENVIRON INC

SOUTIEN POUR AÎNÉS | SUPPORT FOR ELDERLS

Ce service est gratuit et confidentiel.



SOPHIE LANGLOIS

Accompagnatrice auprès des aînés
Accompanist for elderly

450 523-2473

itmavb@gmail.com

Facebook: ITMAV Bedford

POSTES
CANADA



CANADA
POST

**Heures d'ouverture du bureau
de poste de Notre-Dame-de-
Stanbridge**

Tél.: 450-334-0515

Lundi	09:30 - 12:00 - 14:00 - 16:15
Mardi	09:30 - 12:00 - 14:00 - 16:15
Mercredi	09:30 - 12:00 - 14:00 - 16:15
Jeudi	09:30 - 12:00 - 14:00 - 17:30
Vendredi	09:30 - 12:00 - 14:00 - 16:15

Fermé les samedis et dimanches

BONBONS BISCUITS NOIX

Biscuiterie Pistache

42 principale Bedford Q.C. J0J 1A0

(450) 248-3772



Gisèle Bonhomme
450 296-8841

Masques réutilisables • Réparations mineures
Confection de tuques et foulards

Résidence Duhamel inc.
POUR QUE LA VIE CONTINUE

Johanne Duhamel,
propriétaire et
infirmière auxiliaire

450 296-4458

facebook

1128 rue Principale,
Notre-Dame-de-Stanbridge (Québec)
J0J 1M0

residenceduhamel@gmail.com
www.residenceduhamel.com



NAPA **AUTOPRO** www.napaautopro.com

Pierre Larocque
Propriétaire

Jean-François Côté
Propriétaire

Mécanique LACO Inc.
817, rue Principale
Notre-Dame-de-Stanbridge, QC
J0J1M0
Tél. : 450 296-8827

Alignement
Suspension
Climatisation
Freins
Électronique

**Fromagerie
CORNES & SABOTS**

Fromages artisanaux
au lait cru de chèvre

La boutique est ouverte
tous les jours sauf les mercredis
438-494-8831
www.cornesetsabots.com

641 rang de l'Ange Gardien, N-D-de-Stanbridge



VENDRE OU ACHETER c'est FACILE avec
Agricole - Commercial - Résidentiel / Toutes régions
particulièrement Notre-Dame bien sûr,
le village où j'ai grandi!

Hélène Paquette,
Courtier immobilier

450 248.0777
hpaquette57@gmail.com
hpaquette.com

Proprio Direct



Desjardins
Gestion de patrimoine | VALEURS MOBILIÈRES

Andrée Couture, Pl. Fin.
Conseillère en placement

Groupe conseil Johnston Soucy
Couture

145, rue Sherbrooke, bureau 102
Cowansville (Québec) J2K 5E7

450 263-7555
1 855 263-7555
Télécopieur : 450 263-5805

groupejsc.com
groupejsc@desjardins.com




Équitation Marie-Eve Dubé

Marie-Eve Dubé
Entraîneuse
dubewest@hotmail.com

Cours d'équitation
western/
brevets de cavaliers/
entraînement

Notre-Dame-de-Stanbridge
514-233-1256



MicroBytes - Ordinateurs
Mb Service à domicile

Vente neuf et usagé, Réparation, nettoyage

Jean-Pierre TRAVERS

450-348-5300
info@microbytes-stjean.com

950 Principale, Notre-Dame-de-Stanbridge

AXEP

Marché Gendreau

Depuis 1944

Boucherie, micro-brasserie 1097 rue Principale
fruits et légumes, traiteur, essence Notre-Dame-de-Stanbridge, Qc
450-296-4337

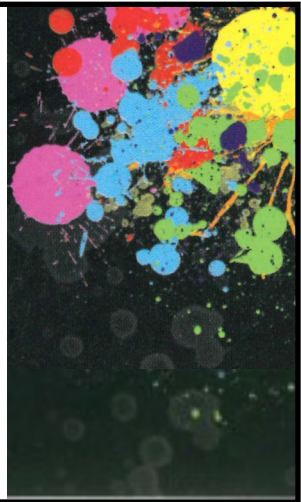
Martine Bellavance

Artiste peintre,
Professeur et Auteure

(514) 820-1185

martine_bellavance@hotmail.com

- *Atelier de peinture décorative
- *Cours de peinture



Coiffure à domicile Hélène Brière

Exclusive aux hommes
et femmes de 60 ans et
plus...

Téléphone:
450-701-3584
hella@hotmail.com

Au delà de l'herboristerie

Eve Paquin

Maître Reiki et herboriste

(450)-334-3304 rés.
(514)-703-1283 cell.

- Reiki
- Herboristerie
- Fleurs de Bach
- Magie blanche
- Radiesthésie et Kinésiologie

1051, rue Principale, Notre-Dame-de-Stanbridge

France Boulet Soins des pieds



- *Amincissement et/ou coupe d'ongles
- *Nettoyage des ongles
- *Prévention d'ongles incarnés
- *Amincissement des cors et des callosités

Service à domicile

Pour rendez-vous
Tél.: 450-296-4584

ATELIER

MATHIEU FORGUES INC.

ACIER | ALUMINIUM | ACIER INOXYDABLE

Soudure | Réparation | Modification | Fabrication | Unité mobile

821, Rue Principale, Notre-Dame-de-Stanbridge
QC J0J 1M0 | T. 450.334.0769 | C. 450.357.0769

atelier.mathieuforgues@hotmail.com

cuisines DES PRO

Spécialisé en armoires de cuisine, salle de bain
et meubles sur mesure.

SALLE DE MONTRE: sur rendez-vous
au 364 rang St-Joseph, Notre-Dame-de-Stanbridge

www.cuisinesdespro.com tél : 450-296-4440
Bertrand Provost et Anne-Marie Després

900, rue Principale, Notre-Dame-de-Stanbridge, J0J 1M0 Téléphone 296-4710 Télécopieur: 296-5001
Site internet: www.notredamedestanbridge.qc.ca