



ÉDITION DE NOVEMBRE 2023 | VOLUME 19 N° 6

Les inscriptions pour les paniers de Noël sont maintenant ouvertes.

1. Demander le formulaire à l'accueil du Centre d'action bénévole ou au 819-849-7011 #232 ou le télécharger sur notre site Web.
2. Remplir le formulaire et rassembler les documents nécessaires.
3. Amener le formulaire et les documents au CAB, 23 rue Cutting, Coaticook avant le 1er décembre.

Les demandes sont traitées avec confidentialité. Vous serez informés d'ici le 8 décembre sur la décision relative à votre demande. Les paniers de Noël seront remis au 87, rue Main Ouest, sur rendez-vous, du 18 au 21 décembre.

CENTRE D'Action BÉNÉVOLE
DE LA MRC DE COATICOOK

Inscription Paniers de Noël 2023

MRC de Coaticook

Une nouvelle version de Snagit est disponible
Snagit 2018 est disponible. Vous disposez de la version 2015.
Vous devez procéder à la mise à jour? Vous devez redémarrer Snagit pour installer la nouvelle version.

Notes de version

Nouveautés de la version 2020.1.8

- Correction d'un problème d'installation côte à côte, où la version antérieure de Snagit pouvait se lancer au démarrage au lieu de la version la plus récente.
- Autres corrections de bogues et améliorations des performances

Nouveautés de la version 2020.1.7

- Résolution d'un problème pouvant se produire lorsque les utilisateurs essaient de

Campagne des Paniers de Noël

Les inscriptions sont ouvertes
du 1er novembre au 1er décembre

Plaisir de créer, bonheur de donner !

La période des fêtes approche et
la bibliothèque d'East Hereford
vous invite à venir participer à un atelier de collage.



Création de vos cartes de vœux Personnalisées ou œuvres spontanées

Animation de l'atelier d'initiation par Nicole Bouchard

Le samedi 25 novembre 2023 de 13:00 h à 16:00 h

Coût: gratuit, matériel fourni. Apportez vos ciseaux

Maximum 12 personnes

Réservation au plus tard le 15 novembre au (819) 844-2463



ACCORDS BIÈRES ET METS



**La bibliothèque d'East Hereford vous invite à une dégustation de
bières du Québec provenant de microbrasseries,
accompagnées de produits du terroir**

**Animateur: Jonathan Rondeau-Leclaire
Co-fondateur de Vent du Nord,
à Sherbrooke**

Samedi le 2 décembre de 14:00 h à 17:00 h

Coût: 18 \$ par personne

**Réservation au plus tard le 20 novembre
au 819 844-2463
Maximum 16 personnes**



Le Fouineur

La période d'inscription pour les bourses est maintenant lancée, et ce, jusqu'au 24 novembre 2023. Toute l'information se retrouve sur le site web de la MRC sous l'onglet, familles-aînés :

<https://www.mrcdecoaticook.qc.ca/services/familles-aines.php#bourse-nouveau-nés/>

INSCRIPTIONS 2023 BOURSES DES NOUVEAU-NÉS

INSCRIVEZ VOTRE ENFANT AVANT LE 24 NOVEMBRE 2023 AUPRÈS DE VOTRE MUNICIPALITÉ

*POUR LES ENFANTS NÉS OU ADOPTÉS DEPUIS LE 20 NOVEMBRE 2022 ET AVANT LE 19 NOVEMBRE 2023

UN TOTAL DE 7500 \$ À GAGNER POUR LES NOUVEAUX ENFANTS!

LES TIRAGES AURONT LIEU AU DÉBUT DÉCEMBRE

INFORMATION : 819-849-9166



MRC Coaticook BOURSES DES NOUVEAU-NÉS 2023

FORMULAIRE D'INSCRIPTION

À REMETTRE À VOTRE MUNICIPALITÉ AVEC LES PREUVES DE NAISSANCE OU D'ADOPTION **AU PLUS TARD LE 25 NOVEMBRE 2022**

Pour les enfants nés ou adoptés depuis le 20 novembre 2022 et avant le 19 novembre 2023.

Prénom et nom de l'enfant 1	Date de naissance
	JJ-MM-AAAA
Prénom et nom du parent	Prénom et nom du parent

Prénom et nom de l'enfant 2	Date de naissance
	JJ-MM-AAAA
Prénom et nom du parent	Prénom et nom du parent
☐ Même que précédent	☐ Même que précédent

Coordonnées de la famille :

Adresse postale	
	rue app.
Ville	
Code postal	

Numéro de téléphone 1	
Numéro de téléphone 2	
Courriel	

Équilibre et force musculaire pour la sécurité des aînés

Le Centre d'action bénévole de Coaticook est le répondant local du Programme Intégré d'Équilibre Dynamique (PIED) liés à la sécurité des personnes aînées.

Ce programme a été créé spécifiquement afin de prévenir les chutes chez les personnes aînées en leur permettant, par le biais de divers exercices, de développer leur équilibre et de renforcer leurs muscles.

Le programme d'une durée de 12 semaines, à raison de deux rencontres par semaine, est animé par un professionnel formé et qualifié.

Si nous parvenons à former un groupe de 6 à 8 personnes, l'activité pourra se dérouler dans le bureau municipal d'East Hereford.

Vous avez jusqu'au 20 novembre pour manifester votre intérêt en contactant Marie-Ève Breton au 819 844 2463.

Advenant le cas où il n'y aurait pas suffisamment de personnes intéressées pour que l'activité se tienne à East Hereford, il sera possible de vous inscrire à un groupe de Coaticook en appelant au numéro suivant : 819 849-7011 poste 224.



L'activité est offerte gratuitement, n'hésitez pas à laisser votre nom. Il en va de votre sécurité.

Les bienfaits sur la santé de participer au programme PIED :

- L'amélioration de l'équilibre et de la force dans les jambes.
- La diminution du risque de fractures.
- L'adoption de comportements sécuritaires.
- L'amélioration de la confiance en soi.
- L'adoption d'un mode de vie plus actif !

Des citrouilles géantes à l'honneur à East Hereford !

Cultiver la citrouille géante c'est de l'émerveillement : voir une graine de semence s'ouvrir, prendre de l'expansion et porter un fruit qui en grossissant donne l'espoir de pouvoir concourir au Potirothon de Gentilly. Ce sont des juges du Great Pumpkin Commonwealth qui s'occupent de la pesée et du classement pour ce concours mondial.

« La mission du Great Pumpkin Commonwealth (GPC) cultive le passe-temps de la culture des citrouilles géantes et d'autres fruits géants dans le monde entier en établissant des normes et des règlements qui garantissent la qualité des fruits, l'équité de la concurrence, la camaraderie et l'éducation pour tous les producteurs participants et les sites de pesée ».



Voici sur la photo les Rubans mérités par Lucie Roy et Yvon Alain pour les deux premières places avec leur citrouille pesant 1 116 livres et 1011 livres. Ils ont reçu les écussons du Club des 1000 livres remis à ceux qui réussissent à présenter un fruit de plus de 1 000 livres. Lucie a eu le Potiron d'or pour sa 1^{ière} position. Ce trophée sera remis au gagnant de l'an prochain.

La communauté d'East Hereford félicite Lucie Roy et Yvon Alain. Nous sommes fiers de ce succès!

Lucie et Yvon ont eu la chance de connaître la culture des citrouilles géantes grâce à Serge Loubier qui leur a donné leurs premières graines. Les spécimens gagnants de cette année sont issus d'un don de graines de Kelsey et Jim Bryson. À Ormstown, ceux-ci sont les gagnants de la plus grosse citrouille du Québec en 2023, avec 2117 livres.

Une histoire qui finit bien

Cette année, c'était la 33e édition de Régates du Potirothon de Gentilly. Les citrouilles transformées en embarcations nautiques ont contribué à l'émerveillement des spectateurs et au plaisir des régatiers. Ceux-ci ont rivalisé d'adresse pour éviter leur potiron et courser sur la rivière Bécancour. Le spectacle a ravi les participants et les observateurs. Comme un beau conte, c'était le couronnement des efforts mis de l'avant par les organisateurs du Potirothon de Gentilly.

NB : Au printemps 2024, vous trouverez quelques conseils dans Le Fouineur pour ceux et celles qui souhaitent se lancer dans la culture des citrouilles géantes.

Prochaines rencontres des cellules d'évangélisation (appelées Église-maisons)

À East Hereford :

Les lundis, chez Lucie Gauvin et Bernard Roy, à 13h30. Les prochaines rencontres auront lieu les 6 novembre, 20 novembre, 4 décembre et 18 décembre 2023. Pour plus d'informations, contactez-nous au 873.545.8824.

À Saint-Herménégilde :

Les mardis, chez Mme Gisèle Cotnoir, à 13h30. Les prochaines rencontres auront lieu les 14 novembre, 28 novembre, 12 décembre 2023. Pour plus d'informations, contactez Lucie Cotnoir au 819.849.6457

Catéchèse des jeunes pour la préparation aux sacrements

Rappel pour l'inscription à la catéchèse des jeunes de 7 ans et plus. Une rencontre avec les parents est prévue dimanche 12 novembre à 10 hres à l'église St-Henri. Vous pouvez contacter Lucie Gauvin ou Bernard Roy au 873.545-8824.



Mon bonheur, c'est ma responsabilité

Je crois en moi-même, en mes possibilités.

J'ai un idéal de vie ce qui me permet d'être bien dans ma peau.

Je me regarde sans me comparer puisque je suis unique.

Je considère la vie comme un don inestimable, j'en découvre le sens.

Je me respecte et je me fais respecter.

Je me pardonne et je pardonne aux autres sans condition.

J'ai un corps. J'ai des émotions, j'ai un intellect, mais je suis beaucoup plus que cela.

Je découvre et j'expérimente la plus grande force de l'univers : L'amour inconditionnel.

Je me maintiens dans la paix intérieure quoi qu'il arrive.

Je réussis ma vie en me réalisant pleinement.

Texte soumis par Nicole Bouchard



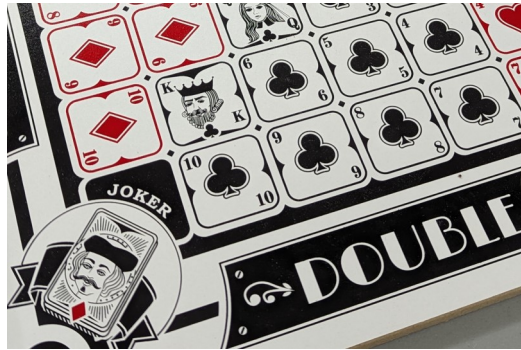
Le Fouineur

Les mardis « détente »

À chaque semaine, les mardis après-midi de 13h30 à 16h30, vous pouvez vous rendre au bureau municipal pour vous joindre à ceux et celles qui souhaitent se retrouver et passer de bons moments ensemble.

Plusieurs jeux de société sont disponibles :

- Rummy
- Skip-Bo
- Double séquence
- Cribble
- Cartes



Vous pouvez également apporter vos propres jeux et en profiter pour les faire découvrir aux autres participants.

N'oubliez pas d'apporter également vos consommations et votre bonne humeur !

Bienvenue à tous, peu importe l'âge que vous avez, du moment que vous voulez vous amuser !

Calendrier des prochaines publications du Fouineur

6 décembre: La date limite pour recevoir des articles est le 1er décembre 2023

12 janvier: La date limite pour recevoir des articles est le 8 janvier 2024

9 février: La date limite pour recevoir des articles est le 5 février 2024

5 avril : La date limite pour recevoir des articles est le 1 avril 2024

10 mai : La date limite pour recevoir des articles est le 6 mai 2024

7 juin : La date limite pour recevoir des articles est le 3 juin 2024

Le Fouineur Bulletin d'information

East Hereford :

819 844-2463

St-Venant-de-Paquette :

819 658-3660

Vous pouvez nous soumettre
articles et photos en tout temps.

direction@easthereford.ca