



JANVIER 2024

Bulletin municipal



Alors que l'année tourne une nouvelle page,
que tous vos rêves et aspirations se réalisent !

Dans votre bulletin municipal ce mois-ci:

- ◆ P 2 - Dates des séances du conseil 2024
- Dates des versements des taxes pour 2024
- ◆ P 3 - Positionnement de vos bacs. / Licences chiens
- ◆ P 4 - Permis de brûlage/ Abattage d'arbre / AFEAS
- ◆ P 5 - Conseils Santé au Naturel
- ◆ P 6 - Pikeriverains en actions / Loisirs / Mikinak
- ◆ P 7 - Photos de la Fête de Noël
- ◆ P 8 - Recette du mois
- ◆ P 9 - Guide / Meilleur avant, bon après
- ◆ P10 - Maison de la famille / La popote de la Région de Bedford
- ◆ P11 - Calendrier des activités du Pôle de Bedford 2024
- ◆ P12 - Médiathèque / Poste Canada / la Tournée des anciens Canadiens

ERRATUM

Des erreurs se sont glissées dans le calendrier 2024 dans l'avant-dernière page, section **Commerçants & entreprises**.



Vous trouverez une page insérée dans ce journal avec les corrections qui ont été apportées et que vous pourrez coller dans votre calendrier.

Merci pour votre compréhension

DU NOUVEAU À LA MÉDIATHÈQUE CONTE POUR ENFANT SUIVI D'UNE ANIMATION

Présenté par Claudia
et La MDJ le Boum.

À chaque 1^{er} samedi du mois
à compter du 3 février à 10h.

Bienvenue à tous!



DATES DES SÉANCES DU CONSEIL 2024

15 janvier 2024

5 février 2024

4 mars 2024

8 avril 2024

6 mai 2024

3 juin 2024

8 juillet 2024

12 août 2024

9 septembre 2024

7 octobre 2024

4 novembre 2024

2 décembre 2024

Les séances du conseil sont ouvertes à tous
et elles débutent à 19h30



DATES DES VERSEMENTS DES TAXES POUR 2024

Les comptes de taxes seront postés à la fin du mois de février.

Cette année, les taxes seront payables aux dates suivantes :

1e versement : 31 mars 2024 / 3e versement : 31 juillet 2024

2e versement : 31 mai 2024 / 4e versement : 30 septembre 2024

Il vous est possible de payer de 4 manières différentes:

1. Comptant au comptoir municipal
2. Par chèque, postdatés
3. Par paiement bancaire en institutions ou en ligne
4. Ou par virement Interac à l'adresse suivante : info@pikeriver.com. Veuillez utiliser les paramètres suivants :

◆ Message : Indiquer votre n° de matricule composé de 10 chiffres XXXX XX XXXX

◆ Question : Ma ville

◆ Réponse : pikeriver

POSITIONNEMENT DE VOS BACS DURANT LA PÉRIODE HIVERNALE

- * Pour ne pas nuire aux opérations de déneigement, la municipalité demande aux citoyens de placer leur bac à ordures, compost ou de recyclage dans leur entrée et non sur le trottoir ni dans la rue.
- * Ils doivent être éloignés de tout abri d'auto temporaire, de poteau de déneigement, etc.
- * Les roues et les poignées doivent se trouver vers la maison.
- * Ils doivent demeurer accessibles et ne pas être ensevelis par la neige.
- * Les bacs doivent être retirés rapidement après la levée. Car laisser les bacs en bordure de route pendant plusieurs jours nuis aux opérations de déneigement et peut occasionner des bris de bacs.



Nous vous remercions de votre collaboration

LICENCES CHIENS

Saviez-vous qu'à Pike River les chiens domestiques doivent être enregistrés à l'Hôtel de Ville? Un médaillon est émis pour le collier de vos bêtes et ne coûte que \$10 dollars une fois, la vie du chien, et même transférable à votre prochain chien survenant le décès de celui-ci.

Vous pouvez faire votre demande via les services en ligne de notre page internet www.pikeriver.com et ensuite passer nous voir pour payer et nous vous remettons la licence.



PERMIS DE BRÛLAGE

Extrait du règlement de base en sécurité incendie NO. 10-0616

CHAPITRE 21 – FEU À CIEL OUVERT ARTICLE 110

Il est interdit de faire ou maintenir un feu à ciel ouvert à moins d'être détenteur d'un permis valide préalablement émis par l'autorité compétente de la Municipalité.



La demande de permis doit être présentée au moins un (1) jour avant la date prévue pour le feu.

Avant d'allumer le feu, le détenteur du permis doit vérifier sur SOPFEU le niveau de risque d'incendie. Il est interdit d'allumer le feu s'il y a un risque élevé d'incendie.

CERTIFICAT D'AUTORISATION D'ABATTAGE D'ARBRE

Vous avez des arbres morts? Des arbres dangereux? Encore une fois, vous devez demander un certificat d'autorisation avant de l'abattre.

Assurez-vous de respecter l'aménagement du territoire et des bandes riveraines.



Vous pouvez faire votre demande via internet en tout temps à l'adresse suivante : <https://www.pikeriver.com/demande-de-permis> ou en personne au bureau municipal et c'est gratuit!



Afeas locale Pike River

**Les membres de l'Afeas locale Pike River vous souhaitent
une Bonne Année 2024.**

Que cette année vous comble de joie, de bonheur et de santé.

Veuillez prendre note que notre prochaine rencontre aura lieu exceptionnellement le **jeudi 8 février 2024 à 13 h 30** dans la salle du conseil.

Le 13 mars à 13 h 30, nous aurons un atelier intitulé : « encadrer les prises de parole et les activités de décision ».

Cet atelier est offert gratuitement. Ça vous intéresse? N'hésitez pas, venez nous rencontrer!

Pierrette Alix, Secrétaire



Conseils Santé au Naturel par: Eve Paquin



Déjouer les Blues de l'hiver l'hiver est la période sombre de l'année : il fait froid, il y a moins de soleil, on reste plus souvent enfermé à l'intérieur, il y a moins de couleur, la nature dort et semble morte, il y a moins d'aération dans les maisons et les fruits et légumes sont moins variés. Pas étonnant que certaines personnes souffrent des Blues de l'hiver. L'exposition au soleil est un bon remède à ce mal qui affecte l'esprit et les humeurs; c'est pourquoi tant de personnes partent dans le sud. Mais si vous voulez un autre moyen de surmonter cette dépression saisonnière, les plantes sont un bon remède, surtout le Millepertuis et l'Ashwaganda.

Le millepertuis est principalement reconnu pour ses propriétés antidépressives et pour guérir les troubles nerveux et psychiques. Je vous conseille une bonne tisane de millepertuis le soir tant et aussi longtemps que le mal de vivre vous tire et que la grisaille hante vos pensées. C'est le meilleur antidépresseur naturel, car il apporte du soleil dans votre vie. Cette plante merveilleuse est aussi analgésique, antibactérienne, anti-inflammatoire, antiseptique, antivirale et cicatrisante. L'huile de millepertuis en application externe est apaisante, utile en cas de choc, de douleurs, de blessures et pour rééquilibrer.



Huile de Millepertuis

Une façon traditionnelle de faire l'huile de millepertuis est de placer des fleurs fraîchement cueillies dans un pot de verre et de couvrir d'huile (j'aime bien l'huile de ricin ou d'amande douce). Ensuite on place le pot sur le bord d'une fenêtre, au soleil, durant 21 jours et ensuite on filtre le tout.



Grâce à ses propriétés sédatives et adaptogènes, l'ashwagandha aide à mieux réagir face au stress, à la nervosité, à l'anxiété et à la dépression. Elle aide aussi contre les troubles du sommeil et augmente le système immunitaire. Elle réduit l'asthme et aide à combattre les dépendances de toutes sortes (drogues, alcool, médicaments). C'est un outil très précieux contre la mélancolie de l'hiver lorsque rien ne nous tente et que les pensées noires nous envahissent. L'ashwagandha vient sous la forme d'une racine donc on en fait une décoction qu'on laisse infuser au moins 20 minutes pour avoir le maximum de ses vertus médicinales. Voici une recette de bain relaxant antistress quotidien que vous pouvez aussi utiliser comme tisane. Personnellement quand j'en fais j'en garde une tasse à boire pendant que je suis dans le bain et je mets le reste de la décoction dans l'eau du bain.

Bain antistress quotidien

Racines d'ashwagandha / Feuilles de menthe poivrée / Feuilles de mélisse. Vous voici maintenant bien équipés pour contrer la morosité de l'hiver et retrouver votre soleil intérieur avec le millepertuis et l'ashwagandha, ces superbes plantes au pouvoir antidépresseur.

Les recettes sont tirées du cours Herb Art de l'Herbothèque.

Eve Paquin Herboriste en formation. Pour informations ou conseils (450) -334-3304

Les clochettes du Père Noël ont retenti à Pike River

Encore une fois, les enfants de la municipalité ont eu de la belle visite : le Père Noël est venu les saluer le 16 décembre dernier. Pour l'occasion, Mère Noël et ses lutins étaient aussi de la partie. C'est grâce aux membres du comité de Pikeriverains en action, de la bibliothèque de Pike River, du bureau de poste de Pike River et de la Maison des Jeunes Le Boom de Bedford qu'une telle réussite a eu lieu. Biscuits, chocolat chaud, guimauves, conte de Noël, et sans oublier, des cadeaux ont donné le sourire aux 20 enfants présents à la fête.

N'oubliez pas de surveiller les activités prévues en 2024. Vous pourriez peut-être être chanceux et recevoir encore la visite de ce grand homme à la barbe blanche! Mais surtout, restez bien sage toute l'année!

Je bénévole, tu bénévoles, nous bénévolons...

Chaque année, le comité Pikeriverains en action organise des activités pour amuser petits et grands dans notre municipalité. Parmi celles-ci, en mars 2023, une conférence sur les tortues, animé par le Zoo de Granby a eu lieu. Près d'une centaine de personnes se sont déplacées pour y assister.



Malgré une température incertaine, la 6^e édition de Mikinak s'est déroulée en août dernier et a attiré une foule de 400 personnes au parc municipal.

Dernièrement, nous avons organisé la fête de Noël avec d'autres partenaires et nous avons permis à près d'une vingtaine d'enfants de recevoir un cadeau et de participer à une belle activité de conte par Mère Noël.

Cela vous semble peu? N'oubliez pas que nous sommes une petite équipe de bénévoles derrière toutes ces belles activités. Mais nous ne serions pas mécontents de vous compter parmi nous. **Pour animer notre belle municipalité et la faire rayonner, nous avons besoin de vous.**

Si vous désirez faire partie du comité, surveillez notre page facebook @Loisirs Pikeriverains en action pour connaître la date de l'Assemblée générale annuelle qui aura lieu en février 2024.



RECETTE DU MOIS

Potage de courge au cari

- Préparation 20 min
- Cuisson 30 min
- Rendement 4 à 6 portions
- Se congèle Oui

Paru dans le Magazine RICARDO Volume 13 Numéro 2

Ingrédients

- 2 oignons, hachés
- 2 gousses d'ail, hachées
- 15 ml (1 c. à soupe) de gingembre frais haché
- 30 ml (2 c. à soupe) d'huile d'olive
- 750 g (5 tasses) de cubes de courge Buttercup ou Butternut pelée et les graines retirées
- 30 ml (2 c. à soupe) de cari en poudre
- 5 ml (1 c. à thé) de moutarde sèche
- 1,25 litre (5 tasses) de bouillon de poulet
- 15 ml (1 c. à soupe) de crème 15 % ou 35 %
- Feuilles de coriandre ou de cerfeuil, au goût
- Piments forts ou mini-poivrons rouges, tranchés finement (facultatif)

Préparation

- Dans une casserole à feu moyen, attendrir les oignons, l'ail et le gingembre dans l'huile. Ajouter la courge, le cari et la moutarde. Poursuivre la cuisson 2 minutes en remuant. Ajouter le bouillon. Porter à ébullition. Couvrir et laisser mijoter 20 minutes ou jusqu'à ce que la courge soit tendre.
- Au mélangeur, réduire la soupe en purée lisse. Saler et poivrer.
- Répartir le potage dans les bols. Garnir d'un filet de crème, d'herbes et de quelques tranches de piment ou de poivron.



MEILLEUR AVANT, BON APRÈS? UN GUIDE POUR S'Y RETROUVER

Il n'est pas toujours facile de savoir s'il est sécuritaire de manger ou de cuisiner un aliment lorsque sa date «Meilleur avant» est dépassée. Voici un outil qui vous aidera à déterminer si un aliment oublié ou délaissé par manque d'inspiration est encore bon à manger.

ENCORE BON À MANGER ?

S'agit-il d'un des aliments suivants?

Fruits et légumes entiers, jus de fruits pasteurisés réfrigérés, vinaigrettes, marinades, yogourts, kéfir, fromages à pâte ferme ou dure, produits de fromage fondu, beurre, margarine, œufs, saucissons secs, produits de boulangerie, viandes et aliments congelés.

OUI

Peut être mangé APRÈS la date «Meilleur avant» si l'aliment ou son emballage n'est pas altéré.

Après l'ouverture

Faites appel à vos sens pour juger de la qualité de ces aliments (odeur, couleur, texture).

Les aliments congelés doivent être consommés le plus tôt possible après la décongélation

NON

Est-ce que l'aliment peut être conservé à la température ambiante (lorsque son emballage est intact)?

OUI

Peut être mangé APRÈS la date «Meilleur avant» si l'aliment ou son emballage n'est pas altéré.

Exemples d'aliments non périssables: céréales sèches, aliments en conserve, jus pasteurisés conservés à la température ambiante, confitures, sauces, olives, condiments.

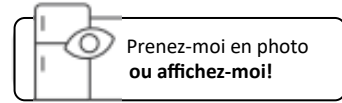
Faites appel à vos sens pour juger de la qualité de ces aliments (odeur, couleur, texture).

N'oubliez pas que les aliments pasteurisés ou en conserve deviennent périssables une fois ouverts. Conservez-les au froid ou selon les indications du fabricant.

Doit être mangé AVANT la date «Meilleur avant».

Exemples d'aliments périssables: viandes fraîches, poissons et fruits de mer, charcuteries, pâtés, sauces réfrigérées, hummus, lait, crème, fromages à pâte molle, germes, pousses, produits végétaux dans l'huile, salades de pâtes. Les aliments périssables permettent la croissance de bactéries nuisibles à la santé. À consommer le plus tôt possible après l'ouverture ou selon les indications du fabricant.

Adapté de: «Meilleur avant, bon après?» Ministère de l'Agriculture, des Pêcheries et de l'Alimentation





**JANVIER
JANUARY
2024**

Inscription obligatoire par messenger ou par téléphone 450-248-0595.
Registration required by messenger or phone 450-248-0595.

- 10- Atelier Signe bébé **10h**
- 11- Cuisine Collective **17h30**
- 16- Lire ensemble **10h**
- 17- Aide aux devoirs **16h45 à 17h45**
- 18- Atelier création musicale: avec Mathieu Mathieu **10h**
- 23 & 30 - Coeur de mère **13h à 15h30**
- 23- Lecture interactive **9h30**
- 27 - Papa-enfant **10h**
- 29- Patinage Libre **10h**

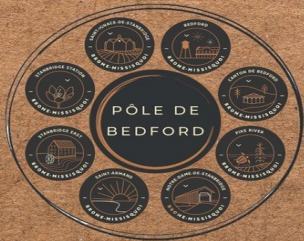
DIM.	LUN.	MAR.	MER.	JEU.	VEN.	SAM.
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27 ZONE PAPA
28	29	30	31			

Janvier 2024

450 248-7053



lundi	mardi	mercredi	jeudi	vendredi	samedi	dimanche
1 BONNE ANNÉE 2024	2 POPOTE FERMÉE	3 POPOTE FERMÉE	4 POPOTE FERMÉE	5 POPOTE FERMÉE	6 POPOTE FERMÉE	7 POPOTE FERMÉE
8	9 Sauté de Steak aux poivrons Patate Légumes	10	11 Saucisse Italienne Riz Salade de chou	12	13	14
15	16 Poulet Parmaglan Spaghetti Légumes	17	18 Ragoût de boulette Patate Légumes	19	20	21
22	23 Quiche aux légumes Salade verte	24	25 Macaroni Chinois Légumes	26	27	28
29	30 Roi de porc Patate Légumes	31	1	2	3	4
5	6	Soupe-Plat principal-Dessert 6.00\$ dessert réduit en sucre disponible Livraison mardi-jeudi: Bedford, Canton de Bedford, N-D de Stanbridge, Stanbridge Station, Stanbridge East, St-Armand, Pike-River, St-Ignace MENU SUJET A CHANGEMENT SANS PRÉAVIS				



CALENDRIER DES ACTIVITÉS

2024

17 FÉVRIER

Stanbridge East
Carnaval d'Hiver

15 JUIN

Saint-Armand
Méchoui / Karaoké

29 JUIN

Stanbridge East
57e Pique-nique
annuel des pompiers

**29 JUIN AU
5 JUILLET**

Saint-Armand
Exposition d'Arts et
de Sculptures

12-13-14 JUILLET

Saint-Armand
Festifolies

13 JUILLET

Bedford
3e Édition du
Tournoi de
Volley-ball de plage

7 AOÛT

Bedford
Parade de l'Expo

8-9-10-11 AOÛT

Bedford
199e Édition de
l'Exposition agricole
de Bedford

23-24-25 AOÛT

Bedford
Truck n' Roll

24 AOÛT

Pike River
Mikinak, le festival
de la tortue

31 AOÛT

Saint-Armand
Fête du livre

**31 AOÛT AU
8 SEPTEMBRE**

Saint-Armand
Le Boulevard
des Arts

1er SEPTEMBRE

Bedford
Cruise-In

7 SEPTEMBRE

Saint-Armand
Fête du Village

15 SEPTEMBRE

Stanbridge East
40e Festival de la
tarte aux pommes



**Ce calendrier contient que quelques événements
qui se produiront dans la région cette année.**

**Restez connecté à votre municipalité pour
connaître toutes les activités à venir!**



Médiathèque
de Pike River



Service offert gratuitement à tous nos résidents de Pike River.

C'est une bibliothèque dans laquelle vous pouvez emprunter des livres et des DVD.

Elle est située à l'hôtel de ville, au 2e étage.

Les heures d'ouverture : les mardis après-midi 14h à 17h et les samedis matin de 9h à 12h.

Bienvenue à tous, petits et grands!

Un lieu paisible pour lire. Tout style de livre et une place ordinateur.

LA TOURNÉE DES
**ANCIENS
CANADIENS**

CANADIENS.COM/CANADIENSALUMNI
#ANCIENSALUMNI #ANCIENS

Aréna de Bedford
13 avril 2024 18h30

POSTES



CANADA

CANADA

POST

Tél.: 579-433-8105

Heures d'ouverture

De partout... jusqu'à vous

Lundi 09:00 - 12:00 - 14:30 - 16:30

Jeudi 09:00 - 11:00 - 15:30 - 17:30

Mardi 09:00 - 11:00 - 14:30 - 16:30

Vendredi 09:00 - 11:00 - 14:30 - 16:30

Mercredi 09:00 - 11:00 - 14:30 - 16:30

Fermé les samedis et dimanches

MUNICIPALITÉ

Horaire

Lundi, mercredi et jeudi
9h00 à 12h - 13h à 16h
Tél.: 450-248-2120
info@pikeriver.com

Prochaine séance du conseil :
Lundi 5 février 2024 à 19h30

Visitez notre site web :
www.pikeriver.com

548 route 202
Pike River (Québec) J0J 1P0
548, route 202



Médiathèque
de Pike River

Mardi de 14h à 17h
Samedi de 9h à 12h
(2e étage)

Abonnement gratuit aux résidents
de Pike River