

« Penser
et agir
famille »



Politique familiale municipale
Municipalité
et amie des aînés



Mot de la mairesse

En tant que mairesse de Rivière-à-Pierre, mère, grand-mère et ex-directrice d'école, c'est un honneur de vous présenter notre politique familiale et démarche « Municipalité amie des aînés ».

Après l'analyse qui a été faite sous la supervision de M^{me} Guylaine Tanguay (ATI-CLD) et du comité porté par M^{me} Denise Boudreau, conseillère et responsable des questions familles et aînés, nous avons entre les mains une politique qui nous donne les éléments nécessaires à la mise en place d'un plan d'action qui s'intégrera à toute la vie ripierroise.

Penser à ce que la Municipalité peut offrir pour rendre la vie des familles et des aînés plus facile, plus attrayante, avec plus de services. Penser à ce que nos aînés se sentent bien et puissent demeurer chez eux si tel est leur désir et si leurs besoins sont comblés; reconnaître leur savoir et leur apport dans notre municipalité. Penser à nos jeunes familles afin de les soutenir dans leur rôle de parents. Collaborer avec les gens d'âge moyen afin de répondre à leurs attentes. Penser à nos jeunes pour les intéresser à la vie communautaire et développer leur sentiment d'appartenance; les préparer à la relève en les impliquant dans diverses activités.

Parler de ce qui se passe chez nous, discuter avec les gens de tous âges de leurs aspirations, reconnaître aux aînés la place qui leur revient. Expliquer les possibilités et les exigences de la Municipalité.

Agir en tenant compte des besoins de la famille et des capacités de la Municipalité. Proposer des règlements adaptés, être constamment vigilants, s'assurer que le mieux-être de l'ensemble des familles est notre priorité. L'adoption de la politique familiale et des aînés demande une préoccupation constante dans toutes nos démarches d'amélioration de la qualité de vie de nos Ripierrois et Ripierroises. Bien sûr que les objectifs et les actions que nous proposons seront réalisés dans la mesure de possible et réparties dans un temps déterminé.

Il me reste, au nom des membres du Conseil, à remercier les membres du Comité de la famille et des aînés, le ministère de la Famille et des Aînés pour sa participation financière, M. Jean-Pierre Lamoureux et le Carrefour action municipale et famille, le CLD de Portneuf, M^{me} Denise Langlois-Boudreau, conseillère municipale, et Mme Guylaine Tanguay, lesquels ont déployé beaucoup d'énergie, d'efforts et de rencontres avec le comité.

Je suis convaincue que nous saurons acquérir une nouvelle philosophie sur la place que la famille et les aînés sont en droit d'avoir au sein de nos préoccupations municipales.



Ghislaine Noreau, mairesse

Mot de la conseillère municipale responsable des questions familles et aînés (RQFA)

Famille : un mot qui peut se définir de bien des façons, mais qui prend réellement tout son sens dans le quotidien. Une famille, c'est là quand nous sommes tristes ou malades, quand nous sommes heureux, pour fêter nos succès et nous épauler dans l'échec. Alors ce qui est si important dans la vie de chacun doit devenir une priorité au niveau des élus, mais dans le contexte que nous vivons présentement, est-ce que les mots « Politique », « Famille » et « Municipalité amie des aînés » sont encore conciliables? Oui, si nous remontons dans le temps, les aînés ont été et sont encore la base des familles, qui se sont regroupées en municipalités, qui à leur tour ont eu à établir différentes politiques afin de suivre l'évolution de ces sociétés. Ceci n'a pas changé, ce qui doit désormais s'imposer c'est la volonté des autorités de « Penser et Agir Familles », car ce qui est si important pour chaque individu doit devenir une priorité pour les élus, d'où la nécessité d'une politique familiale qui leur rappellera que les décisions qu'ils auront à prendre à l'avenir devront être pensées et mises en place afin de répondre aux besoins de nos familles et de nos aînés, besoins qu'ils nous ont fait connaître lors du sondage pour l'élaboration de cette politique. À cette étape, la majorité de notre population étant constituée de personnes de 49 ans et plus, il nous est apparu évident que nous devons faire partie des Municipalités amies des aînés et ainsi nous doter d'outils qui nous permettront d'offrir, à toutes les tranches d'âge, des services pour améliorer la qualité de vie de nos Ripierrois et Ripierroises.

J'ai eu la chance d'être nommée au début de la démarche et tout au long de ce processus j'ai été appuyée par les membres du comité, Mmes Ghislaine Noreau, mairesse, Pascale Bonin, directrice générale et secrétaire-trésorière, Monique Bisson, Lucie Hardy-Précourt et Marie-Christine Morasse, et je les en remercie de tout cœur. Merci également à celles qui étaient là pour les premières sessions de travail, mais qui ont dû quitter pour des raisons personnelles. Enfin, un sincère merci à Mme Guylaine Tanguay qui a été notre guide et mon support. Merci aussi à M. Jean-Pierre Lamoureux, du Carrefour action municipale et famille, qui s'est joint quelques fois à nous et dont nous avons toujours apprécié les interventions.

Nous sommes fières du travail accompli et c'est avec intérêt que nous suivrons le cheminement de notre « Politique familiale et Municipalité amie des aînés ». Nous avons choisi de vous présenter les objectifs et actions de notre politique familiale sous le couvert d'un petit livre de recettes de gens de chez nous, car ici comme ailleurs, c'est autour d'une table que les membres d'une famille se réunissent.



Denise Boudreau,
conseillère municipale

Présentation du Comité de la famille et des aînés

C'est rassemblée à partir des préoccupations locales et actuelles des familles d'aujourd'hui et de demain que s'est formé, autour d'un projet mobilisateur, le Comité de la famille et des aînés de la Municipalité de Rivière-à-Pierre. Ce comité consultatif est composé de parents, de grands-parents, de représentants d'organismes et/ou groupes associatifs représentatifs de la réalité sociodémographique du milieu ripierrois :



Rangée du haut : Guylaine Tanguay, en médaillon : Lucie Hardy-précourt, Marie Christine Morasse et Pascale Bonin. Rangée du bas : Gyslaine Noreau, Monic Bisson et Denise Boudreau

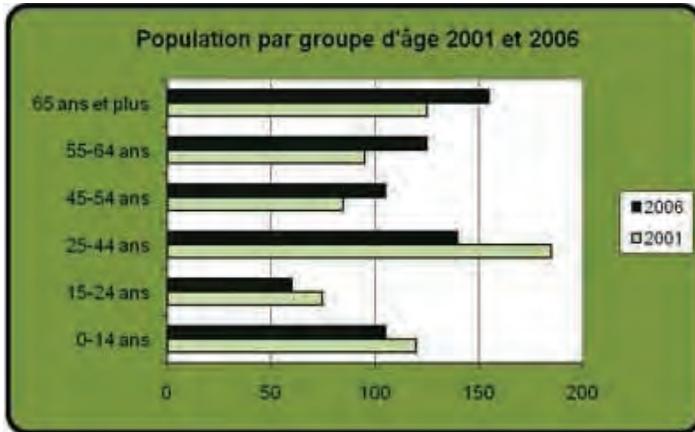
Préambule

Préoccupée par la revitalisation et l'occupation dynamique de son territoire, la Municipalité de Rivière-à-Pierre déploie énergie et créativité depuis 2008 pour mener à terme une démarche concrète. Elle veut ainsi favoriser la qualité de vie de sa communauté, notamment auprès des familles et des aînés.

C'est à partir d'une volonté municipale de répondre aux besoins évolutifs de ses familles et de ses aînés que la Municipalité de Rivière-à-Pierre a amorcé parallèlement l'élaboration d'une politique familiale municipale (PFM) et emprunté le virage du vieillissement actif sous l'égide de la démarche « Municipalité amie des aînés (MADA) ». Les réalités qui composent le quotidien des familles actuelles sont évolutives et, par conséquent, de nouveaux enjeux et défis s'imposent.

Âge de la population

Avec une population totale de 694 personnes, la municipalité de Rivière-à-Pierre a connu un faible taux de croissance de sa population durant la période 1996-2006 en plus de subir des pertes significatives dans les cohortes 0-14 ans (-12,5%), 15-24 ans (-20%) et 25-44 ans (-24%). Simultanément, elle a connu des gains importants dans les tranches d'âge 45-54 ans (23,5%), 55-64 ans (31,6%) et 65 ans et plus (24 %). Rivière-à-Pierre se situe parmi les municipalités ayant la plus forte proportion de personnes de 50 ans et plus et selon le portrait et perspectives d'avenir des 50 ans et plus dans Portneuf (Génivar 2008), 50 % de la population de Rivière-à-Pierre serait âgée de 50 ans et plus en 011. En 2006, l'âge médian des ripierrois était de 48,2 ans.



Source : statistique Canada, Recensements 2001 et 2006

Rivière-à-Pierre :
+ 0,7 %
MRC de Portneuf :
+ 2,9 %
Capitale-Nationale :
+ 4,1 %
Le Québec :
+ 5,3 %

La répartition de la population de 2006 par sexe démontre que 52 % (365) de la population est de sexe masculin et 48 % (335) est de sexe féminin.

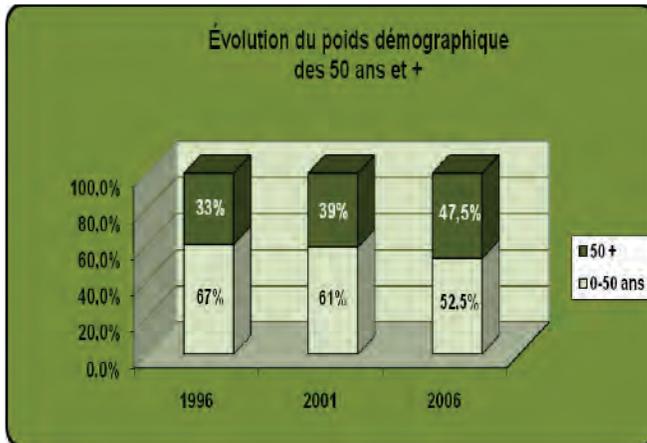
Portrait du milieu

Située dans le nord de la MRC de Portneuf, la municipalité de Rivière-à-Pierre est le milieu de vie d'un peu plus de 700 personnes. Étant la porte d'entrée de la Réserve faunique de Portneuf, enclavée dans un paysage montagneux remarquable, le noyau villageois de la municipalité offre une atmosphère de tranquillité. Au total, ce sont quelques 200 familles qui habitent dans cette municipalité. Le développement touristique, la qualité de vie et la mise en place de conditions favorables à l'épanouissement et à l'établissement de familles sont des priorités ayant été identifiées dans le cadre de la démarche de revitalisation.



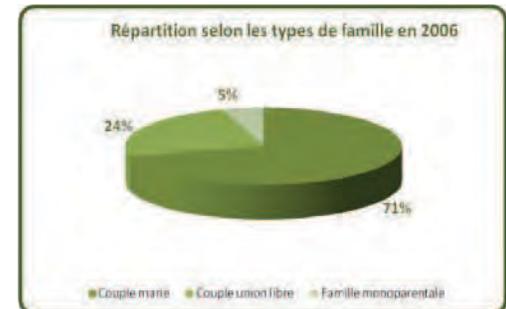
Les aînés

Le phénomène du vieillissement de la population, quoique généralisé dans les régions du Québec, présente des disparités entre les territoires. Ce phénomène est plus marqué pour certaines régions dont la MRC de Portneuf. À cet effet, la Municipalité de Rivière-à-Pierre ne fait pas exception comme le démontre l'évolution de la population des 50 ans et plus. La cohorte des 50 ans et plus de la Municipalité de Rivière-à-Pierre est en constante progression. Rivière-à-Pierre se situe parmi les municipalités ayant la plus forte proportion de personnes de 50 ans et plus.



Les familles

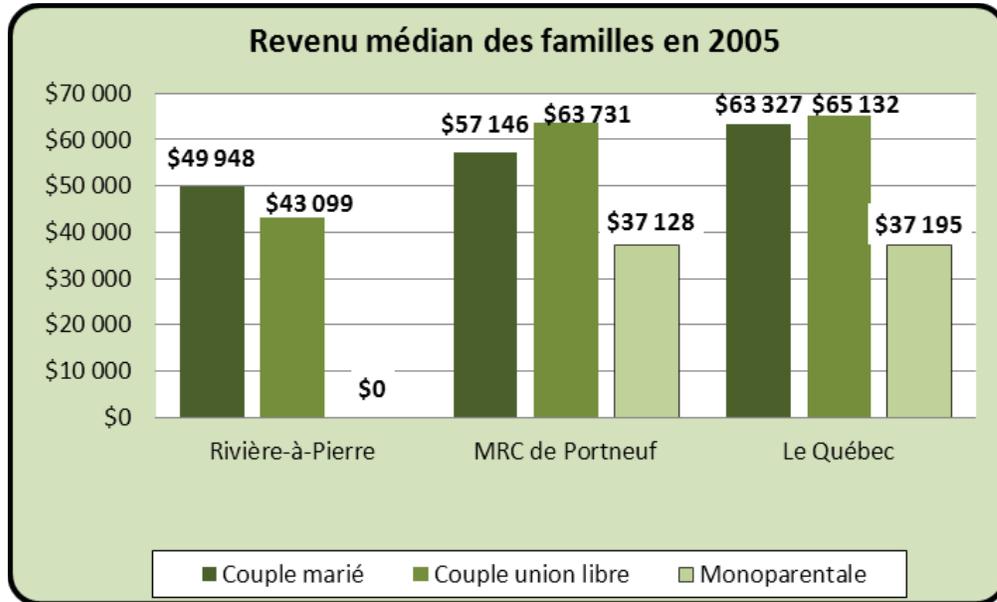
La Municipalité de Rivière-à-Pierre fait bonne figure en regard de la rétention de sa population. Le nombre de familles ripierroises a connu une augmentation entre 2001 et 2006, passant de 170 à 205 familles. En proportion, Rivière-à-Pierre compte un des plus faibles taux de familles monoparentales du territoire. En 2006, le nombre moyen de personnes dans les familles de Rivière-à-Pierre était de 2,7 personnes et relativement similaire à ceux de la MRC de Portneuf (2,8) et de l'ensemble du Québec (2,9).



Nombre moyen de personnes dans les familles	2001	2006
Famille couple marié	3,3	2,7
Famille couple en union libre	2,5	3
Famille monoparentale - sexe féminin	0	0
Famille monoparentale - sexe masculin	0	0
Nombre moyen - toutes familles confondues :	n.d.	2,7

Les revenus

Le graphique suivant démontre des écarts significatifs entre la municipalité, la MRC et l'ensemble du Québec quant au revenu médian des familles. Toutefois, le revenu moyen des 65 ans et plus a légèrement progressé de 2001 à 2006, passant de 16 454 \$ à 23 500 \$.



Source : statistique Canada, Recensements 2001 et 2006

Notre politique familiale municipale et démarche municipalité amie des aînés

Définition de la famille

Afin d'orienter sa réflexion à partir d'une vision inclusive et commune, le Comité des familles et des aînés de Rivière-à-Pierre définit la famille comme étant : la première cellule vivante de la municipalité; elle est composée d'adultes et d'enfants en développement et en constante évolution tant au niveau social, éducatif, intergénérationnel et spirituel soutenue par l'amour, l'entraide et l'appartenance.

Valeurs

Par définition, les valeurs réfèrent aux qualités morales qui orientent et désignent l'ensemble des règles ou préceptes relatifs à la conduite; c'est-à-dire à l'action humaine et sociétale. Les valeurs énoncées ci-dessous ont guidé l'ensemble des travaux du comité :

- **Respect** des responsabilités et des fonctions respectives;
- **Appartenance** à la collectivité;
- **Entraide** et solidarité intergénérationnelle;
- **Amour** Familial et communautaire.

Mission

Par cette politique, la municipalité entend inspirer la planification et la réalisation des interventions municipales et de ses partenaires afin d'améliorer la qualité de vie des familles et des aînés sur le territoire de Rivière-à-Pierre.



Axes d'intervention

En regard des données du portrait du milieu et des résultats des différentes consultations qui ont été effectuées auprès de la population et des organismes, la municipalité privilégie huit champs d'intervention où elle peut intervenir soit directement ou en partenariat avec d'autres ressources du milieu (organismes, familles, comités locaux).

1. Administration municipale et communications

Intro : recettes, mesures

1. Rencontre de suivi et bilan trimestriel, rapport au Conseil et diffusion des résultats auprès des familles et des aînés.
2. Concevoir des nouvelles façons de faire pour développer le réflexe penser et agir.
3. s'assurer que le vieillissement actif devienne une préoccupation au quotidien dans le processus décisionnel des élus et de l'application par le personnel.
4. Créer un sous-comité de communication.
5. Actualiser la présentation, le contenu et l'interactivité du journal municipal.
6. Promouvoir périodiquement les actions et les mesures de la PFM-MADA dans le bulletin municipal.
7. Arrimer la démarche au plan de diversification économiques stratégique de la municipalité.
8. Développer des ententes de collaboration avec la télé communautaire et la radio Web.
9. Accorder un budget annuel pour la réalisation des actions du plan d'action des démarches PFM et MADA
10. Poursuivre la collecte de suggestions et commentaires contenus dans les boîtes installées à cet effet.

2. Aménagement du territoire, habitation et transport

Intro : recettes, mesures

1. Faire la promotion des différents modes de transport et des stationnements pour le covoiturage à partir de Rivière-à-Pierre.
2. Mettre en place un système de transport interne (taxi-voiturage) pour se déplacer dans et partir de Rivière-à-Pierre.
3. Offrir aux familles et aux aînés la livraison des achats à la Coop à faible coût.
4. Étudier la possibilité d'une centre comme point névralgique de rencontres et d'informations.
5. Prévoir un tableau d'affichage afin de faire connaître les activités et événements.
6. Mettre en place différents incitatifs tels que:
 - organiser des échanges de plants de fleurs;
 - offrir des conférences horticoles;
 - adopter et promouvoir la mesure « un enfant un plant ».

3. Éducation et services de garde

Intro : recettes, mesures

1. Rencontrer la direction de l'école et la Commission scolaire afin d'offrir un service de garde en milieu scolaire à l'école primaire Saint-Coeur-de-Marie.
2. Contribuer financièrement à la mise en oeuvre et au maintien du service de garde en milieu scolaire de l'école Saint-Coeur-de-Marie.
3. Mettre en place un service de support aux aidants naturels afin de favoriser la rétention de nos aînés et des personnes à mobilité réduite.
4. Informer les aînés des services offerts dans tous les domaines par différents organismes.

4. Loisirs, sports et culture

Intro : recettes, mesures

1. Acquérir et aménager un espace récréatif et riverain accessible gratuitement.
2. Recruter auprès de la population les talents locaux.
3. Promouvoir le calendrier des activités et des événements gratuits.
4. Profiter des différents événements afin de consulter les citoyens sur leurs intérêts de loisirs, sport et culture.
5. Actualiser la programmation des loisirs, sports et culture.
6. Faire la promotion de la mesure de support financier existante afin de favoriser l'accessibilité aux membres des familles à des activités tenues dans les municipalités avoisinantes.
7. Instaurer une tarification familiale pour les loisirs municipaux.
8. Élaborer un bottin des activités et des organismes et le distribuer auprès des familles et des aînés.
9. Acquérir les équipements nécessaires à la promotion des activités locales aux endroits stratégiques.

5. Présevation de l'environnement et qualité du milieu de vie

Intro : recettes, mesures

1. Placer des bacs à recyclage aux endroits stratégiques.
2. Promouvoir le recyclage de l'eau de pluie et favoriser l'accès aux équipements nécessaires.
3. adopter une journée «PROPRETÉ »
4. Donner de l'information sur le compostage.
5. Conférence sur l'éco-responsabilité.
6. Arrimer la PFM-MADA au plan de communication de la municipalité.
7. Aménager des espaces communautaires extérieurs accessibles aux familles et aux aînés afin de profiter de la nature
8. Mettre de l'avant une campagne de sensibilisation « MA PROPRIÉTÉ, MA FIERTÉ ».
9. Organiser une journée annuelle de corvées au printemps afin de nettoyer les abords des rivières, rues, fossés, etc.

6. Santé et sécurité

Intro : recettes, mesures

1. Actualiser la signalisation routière dans la municipalité afin d'augmenter la sécurité des familles et des personnes âgées.
2. Prolonger la piste cyclable à l'intérieur de la municipalité afin d'isoler les vélos cyclistes de la circulation routière.
3. Augmenter l'éclairage aux abords du parc La Crouzette et du stationnement municipal.
4. Installer des dos d'âne ou creuser des cavités aux endroits stratégiques afin de réduire la vitesse dans les rues résidentielles.
5. Réduire la limite de vitesse à 30 km/h aux endroits spécifiques afin de permettre une circulation piétonnière sécuritaire.
6. Publier les conférences et articles en matière de santé et sécurité dans « Le Ripperois ».
7. Maintenir un partenariat avec la SQ afin de bénéficier de la présence d'agent communautaire de sensibilisation en regard des différentes mesures de santé et sécurité.
8. Mettre en place une chaîne téléphonique afin de s'assurer du bien-être des aînés.
9. Bonifier les heures d'ouverture du point de service du CLSC et prévoir une plage horaire sans rendez-vous pour recevoir les urgences.
10. Offrir des formations de premiers soins et de réanimation cardiorespiratoire.
11. Améliorer les communications cellulaires dans l'ensemble de la municipalité.

6. Santé et sécurité

Intro : recettes, mesures

1. Tenir annuellement la fête des voisins, la fête des familles ripierroises et célébrons nos aînés.
2. Organiser une fête citoyenne annuelle en l'honneur de l'apport des bénévoles aux mieux-être des familles et des aînés de Rivière-à-Pierre.
3. Créer un comité pour accueillir les nouveaux arrivants.
4. Tenir annuellement le cocktail d'accueil des nouveaux arrivants et remise du bottin des services, commerces et groupes associatifs de la municipalité.
5. Instaurer et maintenir un crédit de taxe afin de favoriser l'arrivée de nouvelles familles.

Administration municipale et communications

Objectif

Reconduire le mandat du Comité de la famille et des aînés afin d'assurer la pérennité et le suivi de la politique familiale et des aînés et la mise en œuvre de son plan d'action.

Action

- *Rencontre de suivi et bilan trimestriel, rapport au Conseil et diffusion des résultats auprès des familles et des aînés.*

Objectif

Développer un mécanisme afin d'assurer la continuité des philosophies : Penser et agir famille et le vieillissement actif.

Actions

- *Concevoir des nouvelles façons pour faire pour développer le réflexe penser et agir famille.*
- *S'assurer que le vieillissement actif devienne une préoccupation au quotidien dans le processus décisionnel des élus et de l'application par le personnel.*

Salade épinards et fraises

Madame Guylaine Tanguay

INGRÉDIENTS :

- 1 sac d'épinards frais;
- Fraises tranchées;
- 1 oignon rouge, en rondelles

Vinaigrette

Madame Guylaine Tanguay

INGRÉDIENTS :

- ¼ de tasse sucre blanc;
- 2 c. à table de graines de sésame;
- 1 c. à table de graines de pavot;
- 1 ½ c. à table échalotes hachées;
- ¼ c. à thé de sauce Worcestershire (facultatif);
- ¼ c. à thé de paprika;
- ¼ tasse de vinaigre;
- ½ tasse d'huile

MÉTHODE :

- Mettre les épinards dans un bol et décorer avec les fraises et l'oignon.
- Ajouter la vinaigrette et mélanger.

Servir avec *filet de porc*



NOTES :

Vos commentaires et idées : 418 323-2112 • rivapier@globetrotter.net

Administration municipale et communications

Objectif

Assurer le financement et la mise en œuvre des mesures inhérentes au plan d'action PFM-MADA.

Action

- *Accorder un budget annuel pour la réalisation des actions du plan d'action des démarches PFM et MADA.*

Objectif

Poursuivre les démarches de consultations sur les attentes et besoins spécifiques des familles et des aînés.

Action

- *Poursuivre la collecte de suggestions et commentaires contenus dans les boîtes installées à cet effet.*

Carrés aux épinards

Madame Marie-Christine Morasse

INGRÉDIENTS :

- 3 œufs
- ½ cuil. à thé de poudre à pâte
- 1 tasse de farine
- 1 livre de fromage marbré coupé grossièrement
- 2 paquets d'épinards cuits et égouttés
- 1 cuil. table d'oignons
- 1 tasse de lait

MÉTHODE :

- Battre les œufs, ajouter le sel, la farine, la poudre à pâte, les oignons et le lait.
- Ajouter le fromage coupé grossièrement et plier la pâte en incorporant les épinards.
- Verser dans un moule graissé et cuire 30 minutes à 350.

Servir comme entrée.

Délicieux



NOTES :

Vos commentaires et idées : 418 323-2112 • rivapier@globetrotter.net

Aménagement, habitation et transport

Objectif

Créer un lieu de rassemblement afin de développer le sentiment d'appartenance en réaménageant la configuration du cœur du village afin de le rendre plus fonctionnel et convivial.

Actions

- *Étudier la possibilité d'exploitation d'une centre comme point névralgique de rencontre et d'information.*
- *Prévoir un tableau d'affichage afin de faire connaître les activités et événements.*



Cuisses de poulet de tante Alice

Madame Denise Boudreau

INGRÉDIENTS :

- ¼ tasse d'huile
- 1 tasse de sauce chili
- ½ tasse eau
- 2 c. table de sucre
- 1 c. thé d'oignons hachés
- ½ c. thé de poudre de chili (facultatif)
- Une pincée de sel
- ¼ c. thé de sauce Worcestershire

MÉTHODE :

- Enduire les cuisses avec un peu de l'huile (Garder le reste pour l'ajouter aux autres ingrédients) et les dorer puis placer dans un plat allant au four et cuire à 375°F pendant environ 15-20 minutes
- Mélanger tous les autres ingrédients, les verser sur les cuisses et continuer la cuisson 30 minutes ou jusqu'à ce que les cuisses soient complètement cuites (cela dépend toujours de la grosseur des cuisses).
- Servir avec du riz ou des pâtes. La même recette peut se faire avec des poitrines, seul le temps de cuisson peut varier.



NOTES :

Vos commentaires et idées : 418 323-2112 • rivapier@globetrotter.net

Aménagement, habitation et transport

Objectif

Favoriser l'embellissement des propriétés privées et des commerces afin d'en améliorer l'aspect visuel.

Actions

- *Mettre en place différents incitatifs tels que :*
- *organiser des échanges de plants de fleurs;*
- *offrir des conférences horticoles;*
- *adopter et promouvoir la mesure « un enfant un plant ».*



Divan au poulet

Marie-Louise Lavoie-Beaupré

INGRÉDIENTS :

- Une botte de brocoli cuit et défait en bouquet
- 2 tasses de poulet blanc cuit coupé en dés
- 1 boîte de crème de poulet
- ½ tasse de mayonnaise
- 1 .c thé de jus de citron
- ½ tasse de fromage cheddar ou mozzarella râpé
- 2 tranches de pain coupés en dés
- 3 c. table de beurre fondu
- Persil séché et parmesan râpé

MÉTHODE :

- Mettre le brocoli au fond d'un plat en pyrex de 8x10po et ajouter par-dessus le poulet.
- Mélanger ensuite la crème de poulet, mayonnaise et citron, verser sur le brocoli et le poulet.
- Ajouter fromage râpé sur le dessus, le pain coupé en dé, badigeonné de beurre fondu.
- Garnir avec le persil et un peu de fromage Parmesan.
- Cuire 25 minutes à 350° F



NOTES :

Vos commentaires et idées : 418 323-2112 • rivapier@globetrotter.net

Éducation et services de garde

Objectif

Offrir aux parents de Rivière-à-Pierre un service de garde en milieu scolaire.

Actions

- *Rencontrer la direction de l'école et la Commission scolaire afin d'offrir un service de garde en milieu scolaire à l'école primaire Saint-Cœur-de-Marie.*
- *Contribuer financièrement à la mise en œuvre et au maintien du service de garde en milieu scolaire de l'école Saint-Cœur-de-Marie.*



Filets de porc, poivre et canneberges de maman Jeanette

Madame Guylaine Tanguay

INGRÉDIENTS :

- Filets Porc :
- 2 enveloppes de sauce au poivre;
- ½ à ¾ de tasse de canneberges en conserves;

MÉTHODE :

- Saisir le porc dans du beurre, retirer le porc et mettre de côté.
- Ajouter la sauce au poivre, préparée tel qu'indiqué sur l'enveloppe.
- Ajouter les canneberges, mélanger jusqu'à ce que la gelée de canneberges se fonde à la sauce.
- Remettre les filets de porc dans la sauce, couvrir et cuire 30 minutes à 350°.
- Trancher le porc en petites tranches, servir sur des linguines et napper de sauce.

Accompagner de la salade d'épinards et fraises avec sa vinaigrette.



NOTES :

Vos commentaires et idées : 418 323-2112 • rivapier@globetrotter.net

Éducation et services de garde

Objectif

Augmenter l'offre de service afin de favoriser le maintien à domicile et dans la municipalité des aînés ripierrois.

Actions

- *Mettre en place un service de support aux aidants naturels afin de favoriser la rétention de nos aînés et des personnes à mobilité réduite.*
- *Informers les aînés des services offerts dans tous les domaines par différents organismes.*



Pain de viande

Madame Mélanie Vézina

INGRÉDIENTS :

- 1 à 1 1/4 livre de bœuf haché
- 1 œuf
- 1/2 sac de biscuit soda
- 1 oignon haché fin
- 1/2 piment vert
- Sel d'ail
- Thym, origan, sel, poivre et persil

MÉTHODE :

- Mélanger le tout et placer dans un plat allant au four

SAUCE

INGRÉDIENTS :

- 1 boîte de soupe aux tomates
- 1/2 tasse d'eau
- 2 à 3 cuillères à soupe de ketchup
- sel, poivre, sel d'ail, persil

MÉTHODE :

- Four à 350° pendant environ 1 heure



NOTES :

Vos commentaires et idées : 418 323-2112 • rivapier@globetrotter.net

Loisirs, sport et culture

Objectif

Enrichir l'offre d'activités de loisirs sportives et culturelles pour les familles et les aînés.

Actions

- *Acquérir et aménager un espace récréatif et riverain accessible gratuitement.*
- *Recruter auprès de la population les talents locaux.*
- *Promouvoir le calendrier des activités et des événements gratuits.*



Beignes à maman Yvonne Bouchard-Noreau

Madame Ghislaine Noreau

INGRÉDIENTS :

- Fouetter ensemble:
- 2 tasses sucre blanc
 - 2 œufs battus
- Tamiser ensemble :
- 1/8 c. à thé de sel
 - 6 c. à thé de poudre à pâte
 - 6 tasses farine (En mettre 2 de côté pour rouler)

MÉTHODE :

- Faire chauffer 2 tasses de lait (plus chaud que tiède)
- Incorporer au premier mélange en alternant les ingrédients secs et le lait. Toujours finir par le lait.
- Ajouter à la fin 4 c. à table graisse fondue

Maintenant, ceci sert pour le trempage des beignes après leur cuisson

- 2 livres de sucre en poudre délayées avec de l'eau chaude pour faire une sauce comme pâte à crêpes.
- Chauffer 3 livres de graisse Crisco à 170° C.
- Rouler les beignes à l'épaisseur désirée en farinant généreusement
- Faire cuire jusqu'à dorer au goût, égoutter et laisser tiédir
- Tremper dans le sucre délayé

Donne + ou - 55 beignes

Les beignes de maman sont plus qu'une recette, ils sont le souvenir de sa bonté, de son dévouement, de sa générosité, de son accueil. Puissent-ils se propager de génération en génération, gage de son grand cœur.



NOTES :

Vos commentaires et idées : 418 323-2112 • rivapier@globetrotter.net

Loisirs, sport et culture

Objectif

Répondre aux intérêts et à la demande afin de revoir la programmation des loisirs, sports et culture.

Actions

- *Profiter des différents événements afin de consulter les citoyens sur leurs intérêts de loisirs, sports et culture.*
- *Actualiser la programmation des loisirs, sports et culture.*



Biscuits clins d'œil

Madame Lucie Hardy

INGRÉDIENTS :

- 3 ¼ de tasses de farine
- 1 cuil. à thé de soda
- 1 cuil. à thé de sel
- 1 tasse de graisse ou de margarine
- ¾ de tasse de sucre
- 1 tasse de cassonade
- 2 œufs
- 1 cuil. à thé d'essence d'amande ou de vanille
- ½ tasse d'eau
- 1 ½ tasse de noix de coco râpé

MÉTHODE :

- Mélanger la farine, le soda et le sel.
- Défaire le gras en crème avec le sucre, la cassonade, les œufs ; bien battre.
- Ajoutez l'eau, l'essence de vanille ou d'amande.
- Mélangez délicatement.
- Déposer par cuillère sur une tôle non beurrée.
- Faire une cavité au centre, mettre la confiture, refermer la cavité.



NOTES :

Vos commentaires et idées : 418 323-2112 • rivapier@globetrotter.net

Loisirs, sport et culture

Objectif

Mettre en place une politique d'accessibilité financière pour les membres des familles afin de leur permettre de participer aux activités.

Actions

- *Faire la promotion de la mesure de support financier existante afin de favoriser l'accessibilité aux membres des familles à des activités tenues dans les municipalités avoisinantes.*
- *Instaurer une tarification familiale pour les loisirs municipaux.*



Bûche de Noël

Madame Micheline Cauchon Benoit

INGRÉDIENTS :

- 5 œufs
- 1 tasse de sucre
- 1 tasse de farine
- 1 ½ c. à thé de poudre à pâte
- ½ c. à thé de sel
- 2c. à table d'eau
- 1 c. à thé de jus de citron

Glaçage :

- 3 tasses de sucre en poudre
- 2 onces de chocolat non sucré
- 2 c. à table de beurre
- ¼ de tasse d'eau chaude

MÉTHODE :

- Battre les œufs avec le sucre. Tamiser ensemble les ingrédients secs.
- Ajoutez les œufs bien battus.
- Cuire à 375° f. dans un moule rectangulaire 40 à 45 minutes.
- Démouler sur un linge à vaisselle humide. Mettre le glaçage et rouler. Délicieux !



NOTES :

Vos commentaires et idées : 418 323-2112 • rivapier@globetrotter.net

Préservation de l'environnement et qualité du milieu de vie

Objectif

Impliquer les familles et les aînés dans l'importance des gestes écoresponsables.

Actions

- Placer des bacs à recyclage aux endroits stratégiques.
- Promouvoir le recyclage de l'eau de pluie et favoriser l'accès aux équipements nécessaires.
- Adopter une journée « PROPRETÉ ».
- Donner de l'information sur le compostage.
- Conférence sur l'éco-responsabilité.

Galettes remplies

Madame Marie-Berthe Hardy

INGRÉDIENTS :

- ½ tasse de graisse
- 1 tasse de sucre
- 1 œuf
- ½ tasse de lait
- 1 c. à thé de vanille
- 3 ½ tasses de farine
- ½ c. à thé de sel
- 4 c. à thé de poudre à pâte

MÉTHODE :

- Réduire la graisse en crème. Ajouter le sucre, l'œuf battu, le lait et la vanille.
- Ajouter la farine, le sel et la poudre à pâte tamisés.
- Rouler mince sur une planche enfarinée.
- Couper une moitié de la pâte avec un emporte-pièces rond et l'autre moitié avec un coupe beigne.
- Mettez un biscuit plein en-dessous, le biscuit avec un trou sur le dessus et ajoutez une c. à thé de confiture aux fraises dans le trou, pressez les côtés ensemble.
- Faire cuire à 350° f. 12 ou 13 minutes.



NOTES :

Vos commentaires et idées : 418 323-2112 • rivapier@globetrotter.net

Préservation de l'environnement et qualité du milieu de vie

Objectif

Promouvoir le cadre de vie nature et la qualité du parc naturel disponible afin d'inciter l'arrivée de nouvelles familles et/ou le retour ou l'arrivée de nouveaux retraités.

Actions

- Arrimer la PFM-MADA au plan de communication de la municipalité.
- Aménager des espaces communautaires extérieurs accessibles aux familles et aux aînés afin de profiter de la nature.



Gâteau à la crème de Grand-maman Marie Paré-Voyer

Marie Voyer

Fouetter ensemble

- 2 œufs
- ½ tasse de crème

Ajouter et mélanger jusqu'à ce que le sucre soit fondu

- 1 tasse de sucre
- 2 c. à thé de vanille

Mélanger ingrédients secs et ajouter comme gâteau des anges

- 2 c. à thé de poudre à pâte
- 1 pincée de sel
- 1 ½ tasse de farine
- Cuire à 400 degrés 35-40 minutes

À cette recette j'ai ajouté pour gâteau au café

- 4.c. à thé de café instantané dans très peu d'eau chaude.

De plus pour glaçage au café

- 125 grammes de Philadelphia
- 2 c. à table de beurre ramolli
- 1 c. à thé de crème
- 2 c. à table de café instant dans 2 c. à table d'eau très chaude
- 4 tasses de sucre à glacer

Ghislaine Noreau

NOTES :

Vos commentaires et idées : 418 323-2112 • rivapier@globetrotter.net

Préservation de l'environnement et qualité du milieu de vie

Objectif

Réduire les nuisances visuelles et sonores.

Actions

- *Mettre de l'avant une campagne de sensibilisation « MA PROPRIÉTÉ, MA FIERTÉ ».*
- *Organiser une journée annuelle de corvées au printemps afin de nettoyer les abords des rivières, rues, fossés, etc.*



Gâteau allemand

Nadia St-Pierre

INGRÉDIENTS :

- 2 tasses de farine
- 1 1/4 tasse de sucre
- 2 c à thé de soda
- 2 œufs
- 1 bte (28 oz) de salade de fruits avec le jus
- 1 c à thé de vanille

MÉTHODE :

- Mélanger tous les ingrédients ensemble et cuire de 50 à 60 minutes à 350.

Glaçage

INGRÉDIENTS :

- 1 tasse de sucre
- 1 tasse de cassonade
- 1/2 tasse de margarine
- 1 bte (500ml) de crème champêtre
- 1 c à thé de vanille

MÉTHODE :

- Mélanger tous les ingrédients et faire bouillir 10 à 12 minutes. Piquer le gâteau à la fourchette. Verser sur le gâteau.



NOTES :

Vos commentaires et idées : 418 323-2112 • rivapier@globetrotter.net

Santé et sécurité

Objectif

Augmenter la sécurité lors des déplacements des cyclistes et des piétons.

Actions

- Actualiser la signalisation routière dans la municipalité afin d'augmenter la sécurité des familles et des personnes âgées.
- Prolonger la piste cyclable à l'intérieur de la municipalité afin d'isoler les vélos cyclistes de la circulation routière.



Gâteau au chocolat en un bol

Antonine Bélanger

INGRÉDIENTS :

- 1 1/2 tasse de sucre
- 1 3/4 tasse de farine
- 1/2 tasse de cacao
- 1 1/2 c. à thé de poudre à pâte
- 1 c. à thé de soda
- 3/4 c. à thé de sel
- 1/2 tasse de graisse
- 2 œufs
- 1 1/4 tasse de lait
- 1 c. à thé de vanille.

MÉTHODE :

- Mélanger le tout jusqu'à ce que le tout soit homogène. Cuire à 375° F 45 minutes.

Pour cuisson au Micro-Ondes : 9 minutes à 100%



Glaçage

INGRÉDIENTS :

- 1/2 tasse de beurre
- 1/2 tasse de cacao
- 3 tasses de sucre à glacer
- 4 c. à table de lait
- 1 1/2 c. à thé de vanille

Fouetter

INGRÉDIENTS :

- 1/2 tasse de margarine
- 1/2 tasse de beurre

Ajouter et fouetter

- 1/2 tasse de cacao
- 1c. à tab. essence vanille ou café
- 4 tasses sucre à glacer
- 1/2 tasse de crème

NOTES :

Vos commentaires et idées : 418 323-2112 • rivapier@globetrotter.net

Santé et sécurité

Objectif

Augmenter la sécurité des familles et des aînés.

Actions

- *Augmenter l'éclairage aux abords du parc La Crouzette et du stationnement municipal.*
- *Installer des dos d'âne ou creuser des cavités aux endroits stratégiques afin de réduire la vitesse dans les rues résidentielles.*
- *Réduire la limite de vitesse à 30 km/h aux endroits spécifiques afin de permettre une circulation piétonnière sécuritaire.*

Gâteau zucchini à Pierrette

Marie-Christine Morasse

INGRÉDIENTS :

- 3 œufs
- 1 tasse d'huile
- 2 ½ de sucre
- 2 tasses de Zucchini râpé
- 1 c. à thé de sel
- ½ c. à thé de poudre à pâte
- 1c.à thé de soda à pâte
- ½ c. à thé de cannelle (facultatif)
- 1 tasse de noix de Grenoble émiettées

MÉTHODE :

- Battre les œufs, ajouter le sucre et l'huile.
- Ajouter la cannelle, le soda, le sel, la poudre à pâte et le zucchini râpé
- Bien mélanger et ajouter la farine i 1 tasse à la fois.
- Plier la pâte en ajoutant les noix.
- Verser dans 2 moules graissés et cuire à 325° F pendant 1 heure

Bon appétit !



NOTES :

Vos commentaires et idées : 418 323-2112 • rivapier@globetrotter.net

Santé et sécurité

Objectif

Promouvoir et intégrer des programmes de prévention et sensibilisation.

Actions

- Publier les conférences et articles en matière de santé et sécurité dans « Le Ripierrois ».
- Maintenir un partenariat avec la SQ afin de bénéficier de la présence d'agent communautaire de sensibilisation en regard des différentes mesures de santé et sécurité.



Gâteau aux carottes

Madame Marie-Louise Lavoie-Beaupré

INGRÉDIENTS :

- 1 tasse de farine
- 1 c. thé soda
- 1 tasse de sucre
- 2 œufs
- 1 ½ tasse de carottes râpées
- 1 c. thé poudre à pâte
- ¾ tasse d'huile à cuisson
- 1 c. thé cannelle
- ½ tasse de noix et raisins secs
- Un peu de sel

MÉTHODE :

- Mélanger l'huile et le sucre et bien battre.
- Ajouter les carottes, le sel et battre encore.
- Ajouter les œufs un à la fois en battant après chaque addition.
- Ajouter tous les autres ingrédients et battre 4 minutes.
- Mettre dans un moule cheminée. Cuire au four à 350 F de 45 à 50 minutes.



NOTES :

Vos commentaires et idées : 418 323-2112 • rivapier@globetrotter.net

Santé et sécurité

Objectif

Maintenir et assurer des services de santé de proximité et de qualité.

Actions

- *Mettre en place une chaîne téléphonique afin de s'assurer du bien-être des aînés.*
- *Bonifier les heures d'ouverture du point de service du CLSC et prévoir une plage horaire sans rendez-vous pour recevoir les urgences.*
- *Offrir des formations de premiers soins et de réanimation cardiorespiratoire.*



Les grimaces à Germaine

Famille Joseph-W et Germaine Mainguy
Jean Mainguy

INGRÉDIENTS :

- 2 kg de pâte à tarte
- 2 kg de cassonade
- Beurre
- Lait
- Eau

MÉTHODE :

- Prendre une boule de pâte; étendre au rouleau, pas trop épais et plus long que large
- Étendre au pinceau le beurre fondu sur la pâte
- Étendre de la cassonade sur la pâte afin de couvrir
- Rouler sur le sens de la largeur afin d'avoir un long rouleau
- Couper des rondelles d'environ $\frac{3}{4}$ de pouces
- Coucher les rondelles dans une assiette en aluminium
- Couvrir les rondelles avec du lait (ou moins riche lait + eau 50/50)
- Placer au four une heure à 350 °
- Vérifier lorsque dorées c'est prêt

Donne environ 200 grimaces



NOTES :

Vos commentaires et idées : 418 323-2112 • rivapier@globetrotter.net

Santé et sécurité

Objectif

Assurer l'accès à la téléphonie cellulaire afin d'augmenter le sentiment de sécurité des familles et des aînés.

Action

- Améliorer les communications cellulaires dans l'ensemble de la municipalité.



Tarte aux fruits , rapide

Monsieur Pierre Bouchard

- A- Faire cuire une croûte à tarte
- B-Ajouter les fruits tranchés ou en cube
Fruits frais favoris (fraises, pommes, rhubarbe, etc)
N.B. Laisser égoutter les fruits plus juteux.
- C- Mélanger la cassonade, les œufs, la farine et la crème
1 à 1 1/2 tasse cassonade
100 ml. de crème 35%
2 œufs
1 c. à table de farine
Quelques raisins secs et cannelle (optionnel)
- Verser sur les fruits.
- Cuire à 350° pendant 40 minutes



NOTES :

Vos commentaires et idées : 418 323-2112 • rivapier@globetrotter.net

Conclusion

La Municipalité de Rivière-à-Pierre est fière de présenter aux familles, aux aînés et aux citoyens ripierrois une politique familiale municipale qui confirme sa volonté de penser et agir famille, en plus de favoriser le vieillissement actif au sein des décisions municipales.

Cette démarche a permis concrètement de mettre en lumière les besoins et réalités des familles et des aînés d'aujourd'hui. Cette politique contient des mesures claires en réponse aux besoins exprimés lors des étapes de consultations qui contribueront à maintenir et à bonifier l'offre de service actuelle améliorant ainsi la qualité de vie des familles de Rivière-à-Pierre.

Maintenant, sa mise en œuvre repose sur la volonté du milieu à adhérer au plan d'action afin d'en faire l'outil de développement et de mobilisation de la communauté et poursuivre collectivement l'atteinte de nos objectifs afin de construire ensemble un milieu favorable à l'épanouissement et au renouvellement de notre communauté.

Remerciement

Nous tenons à remercier particulièrement tous les membres du COMITÉ de la FAMILLE et des AÎNÉS de Rivière-à-Pierre qui ont travaillé depuis plusieurs mois avec beaucoup d'attention et de sérieux aux nombreuses étapes de l'élaboration de notre politique. Le ministère de la Famille et des Aînés, notamment Mme Lucie Daigle, conseillère en développement et concertation au ministère de la Famille et des Aînés, notre accompagnateur du Carrefour action municipale et famille, M. Jean-Pierre Lamoureux et le CLD de Portneuf. Les organismes partenaires, les élus et employés municipaux, et tous ceux qui, de près ou de loin, ont à un moment ou à un autre collaboré à la réalisation de notre politique familiale municipale et démarche Municipalité amie des aînés; à chacun de vous, de sincères remerciements.

Tables de conversion

Mesures liquides

Système américain	Système métrique
1/8 cuiller à thé	1/2 ml
1/4 cuiller à thé	1 ml
1/2 cuiller à thé	3 ml
1 cuiller à thé	5 ml
1/4 cuiller à soupe	4 ml
1/2 cuiller à soupe	8 ml
1 cuiller à soupe	15 ml
1/8 tasse	35 ml
1/4 tasse	65 ml
1/3 tasse	85 ml
3/8 tasse	95 ml
1/2 tasse	125 ml
5/8 tasse	160 ml
2/3 tasse	170 ml
3/4 tasse	190 ml
7/8 tasse	220 ml
1 tasse	250 ml

1000 ml =	1 L
500 ml =	1/2 L
333 ml =	1/3 L
250 ml =	1/4 L
200 ml =	1/5 L
166 ml =	1/6 L
143 ml =	1/7 L
125 ml =	1/8 L
111 ml =	1/9 L
100 ml =	1/10 L

Chaleur du four

Système américain	Système métrique	Thermostats de France
150° F	70° C	T/2
200° F	100° C	T/3
250° F	120° C	T/4
300° F	150° C	T/5
350° F	180° C	T/6
400° F	200° C	T/7
450° F	230° C	T/8
500° F	260° C	T/9
Broil	Gril	

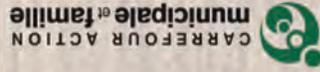
Mesures solides

Système américain	Système métrique	Onces
	15 g	1/2 oz
	30 g	1 oz
1/8 lbs	55 g	2 oz
1/4 lbs	115 g	4 oz
1/3 lbs	150 g	
3/8 lbs	170 g	
1/2 lbs	225 g	8 oz
5/8 lbs	285 g	
2/3 lbs	285 g	
3/4 lbs	340 g	
7/8 lbs	400 g	
1 livre	454 g	16 oz
2,2 lbs	1 kg	

Nos ingrédients de base... pour une recette gagnante !



Cette démarche et initiative a été rendue possible grâce à la participation :



La joie de créer
- croissance
- dynamisme
- détermination
Centre local de développement

