

# Saint-Paul-de-Montminy

## PRODUIT VEDETTE : PRODUITS DE L'ÉRABLE

Sise au pied de la montagne Grande Coulée, la municipalité de Saint-Paul-de-Montminy compte plusieurs érablières sur son territoire. C'est pourquoi les produits de l'érable ont été choisis pour inspirer les cuisiniers en herbe.

*Recette de Madeleine Laverdière*

## Meringue à l'érable et aux fruits

### INGRÉDIENTS

250 ml de sirop d'érable

2 blancs d'œufs

250 ml de noix hachées

75 ml de raisins

75 ml de cerises confites hachées



### PRÉPARATION

Dans une casserole, faire bouillir le sirop jusqu'à la formation d'une boule dure dans l'eau froide (256°F ou 123°C). Battre les blancs en neige. Ajouter graduellement le sirop et battre jusqu'à la formation de pics. Ajouter les noix et les fruits. Déposer par cuillerées sur une tôle beurrée et cuire au four à 100°C pendant 1 heure. Éteindre le four et laisser reposer à l'intérieur encore 1 heure.

*Balade en carriole*



*Vue de la municipalité*



	2011	2006
Population :	824 résidents	840 résidents
Pourcentage d'aînés (65 ans et plus) :	23,7 %	23,2 %
Âge médian :	52,3 ans	46,3 ans

Source : Statistique Canada

*Pour améliorer la qualité de vie des aînés, voici quelques actions que la Municipalité de Saint-Paul-de-Montminy priorisera au cours des prochaines années.*

### Loisirs et culture

- Étudier la possibilité d'aménager des bancs devant l'édifice municipal, dans le parc Les P'tites bottines.
- Voir s'il est possible de donner des cours d'informatique aux aînés.

### Transport

- Collaborer avec la MRC pour faciliter l'accès au transport collectif.

### Habitat

- Collaborer avec la MRC pour trouver des solutions pour permettre aux aînés d'avoir de l'aide pour entretenir leur domicile.

### Soutien communautaire et services de santé

- Collaborer avec la MRC pour étudier la possibilité de ramener le service de vaccination dans la municipalité.
- Faire connaître le programme PAIR.
- Renseigner les aînés sur les saines habitudes de vie en invitant une ressource du CSSS à prononcer une conférence et en publiant des capsules d'information dans le journal local.

### Espaces extérieurs et bâtiments

- Pour faciliter et sécuriser les déplacements sur les trottoirs l'hiver, identifier les endroits à risque et apporter les correctifs nécessaires.
- Collaborer avec la Sûreté du Québec pour contrer la vitesse excessive sur la rue Principale.

### Information et promotion

- Identifier et distribuer le journal municipal dans davantage d'endroits pour que les résidents puissent se le procurer facilement.
- Bonifier le journal local en intégrant une chronique « aînés » ou des capsules d'information sur des sujets touchant cette clientèle.

### Respect et inclusion sociale

- Déterminer des activités intergénérationnelles pour favoriser la transmission des connaissances et les tenir à la résidence d'aînés.
- Souligner la Journée internationale des aînés du 1<sup>er</sup> octobre.

### Engagement social et citoyen

- Souligner le travail des bénévoles.

Lac Long