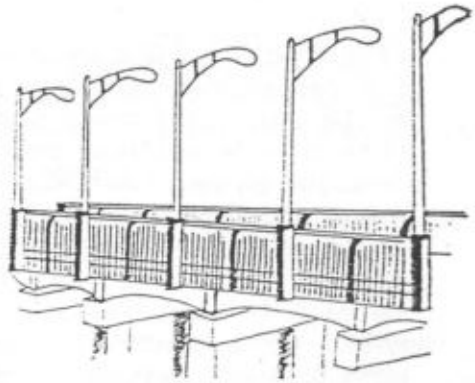
LE PONT



JUILLET & AOÛT 1996

TRAVAUX DE TERRASSEMENT À L'ÉGLISE

Des travaux de terrassement sont commencés à notre église paroissiale. Des travaux d'excavation ont permis d'enlever le matériel non désiré sur une profondeur de 28 pouces afin de préparer un fond solide en prévision de l'asphaltage qui se fera l'an prochain si notre budget le permet. Un plan d'aménagement soumis par Éric Mercier a été adopté après étude par le conseil de fabrique. Ce plan prévoit des arbustes et des plantes sur les deux côtés de l'église. Les arbres qui ont été sacrifiés seront remplacés par d'autres s'harmonisant avec le décor et ne masquant pas notre église. M. Gérard Bédard, marguillier, est le répondant au conseil de fabrique pour les travaux. Justement, si des bras bénévoles étaient disponibles, veuillez en informer Gérard en lui téléphonant. Merci à tous ceux qui ont donné de leur temps dans les derniers jours. Ce fut très apprécié. Nous ne savons pas encore si tous les travaux seront exécutés cette année. Cela dépendra de nos budgets et de la volonté de nos paroissiens-nes. Vous pourrez voir le plan d'aménagement bientôt au babillard de l'église.

Jean-Claude Bouchard

GALA MÉRITAS

La Cité étudiante Polyno remettait, en mai dernier, ses mentions d'excellence à des étudiants du sec.IV et V.

Étudiants-es qui ont 85% et plus de moyenne générale après 3 étapes:

Sec.IV =	Katia Martineau et Valérie Audet	: 88%
	Olivier Dallaire	: 85%

Gagnants-es catégorie Performance:

Sec.IV =	Musique (vents)	: Véronique Côté
	Électromécanique	: Francis Lemieux
Sec.V =	Enseignement moral et religieux catholique	: Mélissa Roy
	Éducation physique	: Sébastien Gilbert
	Français, langue maternelle	: France Gagné

Gagnantes catégorie Effort et Participation:

Sec.IV =	Éducation au choix de carrière	: Annick Létourneau
Sec.V =	Éducation physique	: Julie Roy

Prix spéciaux : Une bourse de 250,00$ fut remise par la Caisse Populaire de La Sarre à France Gagné qui a obtenu le 3e meilleur résultat académique en sec.V soit 89% .
N.B. France est inscrite en Sciences de la santé au Cegep de Rouyn en sept.96. Meilleurs voeux de succès. Merci à la municipalité de Palmarolle qui a contribué financièrement à la réalisation de cet événement. Guy Fortin
Nous n'avons pu obtenir ceux et celles de Sec.3. Nous nous en excusons. Félicitations à tous ces jeunes pour une année 95-96 bien remplie et couronnée de succès. À tous les étudiants-es de tous les niveaux et à leurs professeurs et directeurs, une vacance des plus agréable!

COMITÉ LOCAL DE DÉVELOPPEMENT DE PALMAROLLE

Le 26 mai dernier se tenait à la Salle du Vieux Moulin de Palmarolle un colloque sur le développement économique de Palmarolle.

Cinq cent vingt-trois invitations avaient été postées à nos concitoyens-nes. Quarante-sept personnes ont répondu qu'elles assisteraient à notre rencontre. Trente-quatre ont effectivement assisté à la rencontre.

Les personnes présentes nous ont démontré un dynamisme et un enthousiasme qui augure bien. Les nombreux échanges nous ont confirmé que les gens de Palmarolle avaient beaucoup d'idées et étaient prêts à s'impliquer dans le développement de notre localité.

Nous avons reçu des idées sur des sujets tels que : la formation de jeunes, la revalorisation des terres agricoles, le tourisme, la création d'emploi, la création d'un poste de conseiller au développement économique, la diversification dans la production agricole et animale, la création d'un fond d'investissement, l'aménagement d'un édifice pour les nouvelles entreprises, le développement de la vie culturelle, les structures municipales et les services aux citoyens.

Le Comité présentera lors de la réunion du Conseil Municipal, au début juillet, les résultats de notre rencontre. Nous demanderons aux conseillers et au Maire de l'adopter et de prévoir les ressources nécessaires pour sa mise en application. Mario Bégin, président

EXAMEN DE LA VUE

Clinique mobile d'examens de la vue pour les plus de 50 ans sera à La Sarre les 2 et 3 juillet. C'est un service gratuit mais il nous faut réserver auprès du CLSC au 333-2354.

COMITÉ DE LA ST-JEAN

Nous ne pouvons passer sous silence le travail exceptionnel de notre comité de la fête de la St-Jean. Ils nous ont présenté une fête "**grandiose**" qui laisse de bons souvenirs en chacun de nos coeurs. Merci à vous et à toutes les personnes qui ont bravé la fraîcheur du temps pour se permettre une veillée extraordinaire, ensemble.

VISITE A LEUR EGLISE : Le 5 juin dernier les résidents du Foyer Mgr Halde sont allés à la Messe dans la nouvelle Eglise; tous et toutes ont beaucoup apprécié. Merci à nos bénévoles et employés pour leur participation à cette réussite. Un membre du personnel du Foyer.

Corporation Municipale de Palmarolle

REUNIONS DU CONSEIL : Les réunions du Conseil municipal se tiendront les mardis 2 juillet et 6 août 1996 à compter de 20h00 à la salle du conseil. Bienvenue à tous !

MESSAGE TRES IMPORTANT : Nous vous demandons de conserver les messages sousmentionnées pour fins d'information (couper et conserver):

ARROSAGE "RAPPEL" (Règlement # 127)
L'utilisation de l'eau potable en provenance de l'aqueduc municipal, pour fins d'arrosage des pelouses, jardins et d'autres végétaux sont:

De 7 h à 9 h et de 20 h à 22 h

pour les occupants des numéros civiques :
PAIRS : mardi, jeudi, samedi
IMPAIRS : mercredi, vendredi, dimanche

Prenez note, que les contrevenants et/ou les citoyens qui ne respectent pas ces dites heures sont passibles d'une amende prévue au règlement.

DEPOTOIR
Les heures d'ouverture du dépotoir municipal sont :
Lundi, mercredi et vendredi : 13 h à 16 h
samedi : 9 h à 12 h

TAXES
AVIS : Nous vous rappelons que la date d'échéance du 2e versement des taxes municipales, pour l'exercice 1996, est prévue le 01 juillet 1996; le versement est payable soit à la Caisse Populaire, au bureau municipal ou par la poste.

AVIS PUBLIC D'ELECTION

Prenez avis , que le poste suivant est ouvert aux candidatures :

ELECTION PARTIELLE : le poste de conseiller (ère), no 5

Toute déclaration de candidature au poste ouvert devra être produite aux jours et heures suivants: du **14 juin 1996 au 19 juillet 1996**, du lundi au vendredi, de 9 h 00 à 16 h 00.

A noter : Le vendredi 19 juillet 1996, le bureau sera ouvert de 9 h 00 à 16 h 30

Si plus d'un candidat pose sa candidature au même poste, un scrutin sera tenu le 11 août 1996, de 9 h 00 à 19 h 00, nous vous demandons de surveiller les listes électorales qui seront affichées à compter du 19 juillet 1996 et ce, seulemen s'il y a scrutin. Le vote par anticipation sera tenu le 04 août 1996 de 12 h 00 à 20 h 00.

Pour les copropriétaires indivis d'un immeuble et aux cooccupants d'une place d'affaires qui n'ont pas déjà le droit d'être inscrits sur la liste électorale comme personne domiciliée, propriétaire unique d'un immeuble ou comme occupant unique d'une place d'affaires, ils doivent au préalable, avoir été disignées au moyen d'une procuration signée par la majorité des copropriétaires et cooccupants qui sont électeurs depuis le 14 juin 1996. La procuration devra m'être transmise au plus tard le 07 juillet 1996, au bureau de la municipalité aux jours et heures ci-haut mentionnés.

Par : Hélène Larivière
Présidente d'élection

ATTENTION : Si quelqu'un possédait un réservoir de 200 gallons et voulait en faire don au comité d'embellissement, communiquez au bureau municipal 787-2303. Votre geste serait très apprécié.

6 JUILLET ANNIVERSAIRE DE SACERDOCE :

Il est important de prendre conscience du privilège d'avoir un prêtre résident. La plupart des paroisses n'en ont plus depuis longtemps. Beaucoup en ont compris le sens. Si vous avez deux minutes donnez un coup de fil à l'abbé Gilles Martel. Il célèbre son 27e anniversaire de sacerdoce le 6 juillet. Bonne fête Gilles et merci!

Le comité de liturgie

CAMPING ROTARY : Vous êtes allés à la plage Rotary dernièrement? De gros travaux s'y déroulent afin d'accueillir plus de visiteurs et d'offrir des services sans cesse améliorés. Félicitation et merci aux personnes qui y travaillent ainsi qu'aux concepteurs de ce projet!

OFFRES DE SERVICE : Bonjour, je m'appelle Samuel Petit et j'ai 11 ans. J'offre mes services pour faire vos commissions quelle qu'elle soit dans le village. Je suis rapide et responsable. Si vous avez besoin téléphonez-moi au 787-2395. J'attends votre appel avec impatience.

Merci!

Vous désirez offrir un cadeau tout à fait spécial. Je fabrique des miroirs décoratifs (bandes bizautées assemblées, montage de fleurs). Prix selon la dimension désirée . Contactez Françoise Côté au 787-3340.

A noter : Le vendredi 19 juillet 1996, le bureau sera ouvert de 9 h 00 à 16 h 30

Si plus d'un candidat pose sa candidature au même poste, un scrutin sera tenu le 11 août 1996, de 9 h 00 à 19 h 00, nous vous demandons de surveiller les listes électorales qui seront affichées à compter du 19 juillet 1996 et ce, seulemen s'il y a scrutin. Le vote par anticipation sera tenu le 04 août 1996 de 12 h 00 à 20 h 00.

Pour les copropriétaires indivis d'un immeuble et aux cooccupants d'une place d'affaires qui n'ont pas déjà le droit d'être inscrits sur la liste électorale comme personne domiciliée, propriétaire unique d'un immeuble ou comme occupant unique d'une place d'affaires, ils doivent au préalable, avoir été disignées au moyen d'une procuration signée par la majorité des copropriétaires et cooccupants qui sont électeurs depuis le 14 juin 1996. La procuration devra m'être transmise au plus tard le 07 juillet 1996, au bureau de la municipalité aux jours et heures ci-haut mentionnés.

Par : Hélène Larivière
Présidente d'élection

ATTENTION : Si quelqu'un possédait un réservoir de 200 gallons et voulait en faire don au comité d'embellissement, communiquez au bureau municipal 787-2303. Votre geste serait très apprécié.

6 JUILLET ANNIVERSAIRE DE SACERDOCE :

Il est important de prendre conscience du privilège d'avoir un prêtre résident. La plupart des paroisses n'en ont plus depuis longtemps. Beaucoup en ont compris le sens. Si vous avez deux minutes donnez un coup de fil à l'abbé Gilles Martel. Il célèbre son 27e anniversaire de sacerdoce le 6 juillet. Bonne fête Gilles et merci!

Le comité de liturgie

CAMPING ROTARY : Vous êtes allés à la plage Rotary dernièrement? De gros travaux s'y déroulent afin d'accueillir plus de visiteurs et d'offrir des services sans cesse améliorés. Félicitation et merci aux personnes qui y travaillent ainsi qu'aux concepteurs de ce projet!

OFFRES DE SERVICE : Bonjour, je m'appelle Samuel Petit et j'ai 11 ans. J'offre mes services pour faire vos commissions quelle qu'elle soit dans le village. Je suis rapide et responsable. Si vous avez besoin téléphonez-moi au 787-2395. J'attends votre appel avec impatience.

Merci!

Vous désirez offrir un cadeau tout à fait spécial. Je fabrique des miroirs décoratifs (bandes bizautées assemblées, montage de fleurs). Prix selon la dimension désirée . Contactez Françoise Côté au 787-3340.

PIECE DE THEATRE
"Où sont passés nos vrais dimanches?"

C'est une pièce qui promet de nous faire vivre de belle heures de divertissement.
Où? au centre municipal de Palmarolle
Quand? Le 19 Juillet à 20 h 00.

Les billets sont en nombre limité... Vous pouvez vous les procurer dans les épiceries et auprès des membres du comité d'embellissement.

MESSE PLEIN AIR 1996

Cette année la messe aura lieu le dimanche 28 juillet à 14 h 00. La procession partira de l'église à 1 h 30 avec récitation du chapelet jusqu'au Sanctuaire. Il y aura confession pour ceux qui le désirent. Le tout sera suivi d'une vente de pâtisseries-maison et d'objets de piété. Bienvenue à tous!

Prenez note qu'à partir du 8 juillet 1996, il y aura vente d'objets de piété en tout temps au bureau du sanctuaire (anciennement le logement à Mme Lapointe). Si vous avez besoin de chapelets, crucifix etc, vous pourrez vous rendre au bureau du Sanctuaire.

Par la même occasion nous aimerions remercier le comité du Bingo qui nous verse le profit fait par la vente de canettes vides lors des bingos. Un gros merci de votre générosité.

Les membres du Sanctuaire

RECUPERATION:

La récupération chez nous se porte bien et c'est merveilleux. Il serait souhaitable, cependant, de ne pas laisser nos papiers, boîtes, etc, à côté du bac lorsque celui-ci est plein. On peut alors vérifier les autres bacs ou ramener nos choses à la maison car la pluie et /ou le vent détériore ou disperse ce que nous avions si gentiment sélectionné. Bien répartir les objets que nous déposons dans le bac permettrait également une utilisation maximum de ce dernier. Merci de votre bonne collaboration.

INFO BIBLIO

Pour l'horaire de l'été à compter du 26 juin, prendre note que la bibliothèque sera ouverte seulement le mercredi après-midi, de 13 h 30 à 15 heures et pour le soir de 19 h 30 à 21 heures.

Pour ceux ou celles qui le désirent il est encore temps de vous abonner ; pour enfants de 0 à 14 ans le coût est de $ 2.00 et pour adultes 15 ans et plus le coût est de $ 5.00 dollars.
Pour les demandes spéciales pour les documentaires ou romans jeunes ou adultes si vous ne les trouvez pas vous n'avez qu'à nous le signaler pour en faire la demande. Nous vous disons d' être prudents -tes pour la saison estivale et vous souhaitons de bonnes vacances !

Votre comité biblio

COMITE D'EMBELLISSEMENT

La belle saison est enfin de retour et nous promet un été splendide rempli de fleurs et de verdure.
Cette année encore, nous espérons que Palmarolle sera à la hauteur de sa réputation de très belle campagne et village fleuris. Pour rendre la chose plus facile et vous éviter des démarches, l'inscription au concours se fera automatiquement pour tous.
Les juges pour le concours régional passeront chez nous du 11 au 16 juillet.
Si Palmarolle se classe, les juges au niveau provincial seront ici entre le 5 et le 14 août.
Le comité d'embellissement tient à remercier tous les bénévoles qui ont aidé à la plantation d'arbres sur les berges de la rivière et au relais 4-H.

LE GROUPE "FAISONS L'UNITE"

Venez prier, chanter et partager votre foi en Jésus et Marie les vendredis 19 juillet et 16 août à 20 h 00 à la salle du Club Bon Temps.
Des personnes viendront témoigner des merveilles que Dieu a fait dans leurs vi

Voici les thèmes:
- (Vendredi le 19 juillet): "Bénissez Dieu et célébrez-le devant tous les vivants pour c qu'il a fait pour vous!" (Tobie 12, 6).
- (Vendredi 16 août): "Quiconque se déclarera pour lui devant les hommes, le Fils de l'homme aussi se déclarer pour lui devant les anges de Dieu." (Luc 12,8)

Bienvenue à tous !

PENSEES: Dans ce que tu dis, mets un peu de sucre; dans ce que tu entends, met un peu de sel. G. St-Denis

Il est plus facile de rêver sa vie que de la vivre. Michel Quoist

JE CHOISIS LE MOMENT QUI ME PLAIT POUR EFFECTUER MES TRANSACTIONS

Guichet automatique avec imprimante

disponible à la

CAISSE POPULAIRE DE PALMAROLLE

24 heures par jour - 7 jours par semaine

J'économise jusqu'à 25 % sur mes frais de transactions
-retrait
-retrait rapide

Je peux également effectuer d'autre transactions san frais

-dépôt
-virement
-relevé des opérations
-mise à jour du livret
-remboursement de marge de crédit personnelle
-information sur le solde
-paiement de facture: "GRATUIT"

SIMPLE A UTILISER

Insérez votre carte et suivez les instructions à l'écran.

C'est aussi simple que cela!

Votre carte Multiservices Desjardins vous donne également accès aux terminaux point de vente chez la plupart des marchands participants.

Vous pouvez vous procurer votre carte à la Caisse populaire de Palmarolle.

La direction et le personnel de la caisse vous souhaite de bonne vacance.

L'ETE...

L'été est la saison favorable aux rencontres familiales et amicales. Enfants et adultes se rencontrent plus souvent dans un climat de détente. La nature se prête tellement bien à ces moments forts de rencontres et de loisirs. Tantôt,c'est une belle journée de camping et de baignade; tantôt aussi c'est une soirée fraîche autour d'un feu de camp.

L'été invite aussi à une nouvelle présence. Happés par la vie et les occupations, nous sommes, durant l'année, si souvent absents les uns des autres. La nature nous est sans cesse offerte et nous ne la voyons pas. Les autres sont là prêts à nous gratifier d'un regard ou d'un sourire, mais nous ne les voyons pas.

Je vous souhaite de faire l'expérience d'une présence neuve aux personnes et aux choses qui nous entourent. Comme baptisés, pourquoi ce regard neuf ne serait-il pas celui du Christ ressuscité et bien vivant parmi nous. Bon été!

Gilles,ptre

Les dates des vacances du curé :

Je prendrai mes vacances en deux parties:

* du 8 au 18 juillet 1996
* du 29 juillet au 13 août 1996

Note : La retraite annuelle des prêtres aura lieu du 18 août au soir au 23 août au midi.

LE SACREMENT DU PARDON :

Si on veut recevoir le sacrement du pardon (se confesser) avant les messes, on vous demanderait de vous présenter au moins 20 minutes avant les messes, surtout les dimanches. Merci de votre collaboration.

TERRAIN DE JEUX :

Les activités sont débutées et s'adressent aux jeunes de 4 à 6 ans et de 7 à 16 ans. Le coût d'inscription est de $ 10.00 pour le premier enfant et de $ 5.00 pour les enfants additionnels. Pour information et inscription, contactez Chantal ou Karine au 787-2284

Pré-Maternelle à Palmarolle

Si vous avez un enfant de 4 ans, vous pouvez l'inscrire dès maintenant à la pré-maternelle. Il y vivra une foule d'activités enrichissantes (bricolage, jeux éducatifs, causerie, pré-mathématiques, pré-écritutre, etc). Date limite d'inscription : le 12 juillet 1996. Pour plus d'informations ou pour inscrire votre enfant, vous n'avez qu'à me rejoindre au numéro suivant:

Stéphanie Gagnon, 948-2620

Je suis diplomée en enseignement primaire à l'UQAT depuis mai 1994

OMNIUM DE GOLF : Les Loisirs vous invitent à leur 2e omnium de golf, dimanche le 11 août au club Beattie de La Sarre. Cette année, gens de Palmarolle, surprenons Rogatien, soyez des nôtres. C'est pour nous qu'il prête son nom. L'événement est au profit de notre aréna. Pour information et réservation, 787-2284. Le comité

CITE DU PERE : Le télé-évangéliste Pierre Lacroix donnera une conférence à l'hôtel La Sarre, à 19h00 le 27 août prochain. L'entrée est gratuite. Bienvenue à tous les intéressés-es.

Merci... Nous félicitons et remercions le comité d'embellissement de s'être occupé de la nouvelle plantation d'arbresdans le village. Merci pour les belles jardinières aux couleurs éclatantes qui font ressortir la beauté extérieure de notre église. Ces personnes ont des fleurs plein le coeur et même si elles adorent ce qu'elles font, on peut sentir un certain..... essouflement...A chaque année s'ajoutent de nouveaux entretiens à effectuer. Elles le font pour nous, espérant nous communiquer leur flamme. Mais leur tentative demeure vaine et elles s'inquiètent...Pourquoi ne pas les surprendre cette année et leur apporter votre aide substantielle ?

Le montant recueilli dans notre paroisse par la société canadienne du cancer s'élève à $ 1,849.02. Merci à chacun-e des bénévoles qui ont sollicité de porte en porte et à vous tous qui avez donné généreusement.

Les cannettes de Développement et Paix contenaient la somme de $ 320.00. Merci à tous les jeunes et moins jeunes donateurs à cette oeuvre de partage qui favorise des projets humanitaires dans des pays moins avantagés que le nôtre.

Acte de consécration des Jeunes
à la Très Sainte Vierge Marie

(dans l'esprit du Mouvement Marial)

Vierge de Fatima, ma Mère si aimée, j'adhère au Mouvement Marial et je me consacre aujourd'hui d'une manière toute spéciale à ton Coeur Immaculé.
Par cet acte solennel, je t'offre toute ma vie, mon coeur, mon âme, mon corps, spécialement cette période que je vis, de ma jeunesse. Guide-Moi sur le chemin que Jésus m'a tracé: celui de l'amour, de la Bonté, de la sainteté.
AIDE-MOI à fuir le péché, le mal, l'égoïsme et à repousser les tentationsde la violence, de l'impureté et de la drogue.
JE TE PROMETS de me confesser souvent et de recevoir Jésus dans mon coeur comme nourriture spirituelle de vie, d'observer les commandements de Dieu, de marcher sur le chemin de l'amour et de la pureté, de réciter chaque jour le Chapelet.
Je veux être témoin d'unité par un grand amour envers le Pape, l'Evêque et envers mes Prêtres.
Je t'aime, ma Mère très douce et je t'offre ma jeunesse pour le triomphe de ton Coeur Immaculé dans le monde.

FERMIÈRES

L'exposition annuelle aura lieu **mardi le 20 août.** Veuillez apporter vos exhibits de 7 à 10 heures.

Mercredi le 21 août: salle ouverte au public de 3 à 5 hrs et de 7 à 10 hrs.

Du nouveau: Cette année, dans le but de conserver notre patrimoine : un volet spécial d'artisanat pour celles qui veulent exposer des pièces d'artisanat non jugées. Un métier sera sur place, des dames feront des démonstrations de tissage. Invitation spéciale aux jeunes à venir voir comment on confectionne de beaux morceaux. Bonnes vacances à toutes!

Marielle Caron

MOUVEMENT DES FEMMES CHRÉTIENNES

Nous vous remercions chaleureusement de nous avoir encouragées soit par votre contribution ou votre don et surtout par votre présence aux activités. Nous avons besoin de vos suggestions, de votre collaboration pour que notre mouvement fonctionne au mieux.

La prochaine année nous apporte un sujet très intéressant :«Un retour à l'essentiel».

Il y a possibilité d'envoyer deux dames au Camp sur le programme d'action du 19 au 22 août 1996 sur ce sujet. Très heureuses vacances à toute la communauté.L'Équipe M.F.C.

TROIS NOUVEAUX COMMERCES

SERVICES INFORMATISÉS ENR., propriétaire Yolaine Mainville au 155 rue Principale. Elle offre ses services de tenue de livres, traitement de textes, etc aux petites compagnies, ex : camionneurs, travailleurs forestiers, restaurateurs, etc. On peut la rejoindre au **787-2324.**

LEMIEUX AUTO ENR., propriétaire Fernand Lemieux de notre municipalité mais situé au **653 Rte 393 Sud, Colombourg et au no. de tél.: 333-9234.**

AU GRÉ DES FRAMBOISIERS, au **697 rang 8-9. Tél. 787-3339.** Réservez dès maintenant.

Félicitations et bon succès à chacun de vous!

GARDIENNE

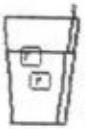
Je suis à la recherche d'une gardienne de deux enfants en bas âge (1an & 3 ans). Celle-ci aura aussi de l'entretien ménager à accomplir. Cet emploi débutera avec la période de la rentrée scolaire. Pour de plus amples informations veuillez communiquer au **333-3899 (Route 393, Palmarolle).**

ARTICLES POUR LE JOURNAL

Pour le prochain journal (sept.) la cueillette d'articles se fera le mardi 20 août, 15h00. Vous êtes donc invités-es à les déposer à notre Caisse Pop pour cette date. D'ici là, un été splendide! N'oublions pas: à vélo, en auto ou sur l'eau, soyons très prudents-es!

MERCIS POUR LA DACTYLOGRAPHIE

Merci à Françoise Côté, Sylvain Brochu et André Godbout pour la dactylographie de ce journal, à tous ceux et celles qui ont complété le travail (dessin, pliage), à la Caisse Populaire et à la Municipalité qui en assurent la gratuité.



INFO-NUTRITION

Je bouge donc je bois! Ouf! quelle chaleur! Par temps chaud et lors d'exercices physiques, il est primordial de bien s'hydrater. Notre corps perd beaucoup d'eau de par la transpiration et ses besoins sont accrus. La meilleure boisson pour vous désaltérer est l'eau. Celle-ci ne contient aucune calorie et est riche en sels minéraux. Vous pouvez donc en boire à volonté. Les jus de fruits sont préférables aux boissons, liqueurs et alcool puisqu'ils contiennent plusieurs nutriments essentiels.

Il est suggéré de boire 1,5 à 2 litres d'eau par jour. Un apport suffisant en eau permet à l'organisme d'intervenir de façon plus adéquate dans le métabolisme des échanges chimiques et l'énergie est mieux utilisée.

Finalement, si vous faites du sport buvez avant (de 1 à 2 tasses), pendant et après. L'eau froide est préférable car elle reste moins longtemps dans l'estomac. Cela vous permettra d'être bien hydraté et vous vous sentirez bien.

Luce Filiatrault
Étudiante en diététique

AVIS

Nous avons une promenade très accueillante près de la rivière, malheureusement les gens se plaignent que les chiens laissent des "cadeaux" assez déplaisants... Évidemment, nos toutous doivent faire leurs besoins quelque part mais la Promenade Dagenais n'est pas une toilette pour chiens. Ce serait un bel acte de civisme de la part de leurs propriétaires de ramasser au moins les dégâts. De plus l'urine des chiens peut être très dommageable pour les jeunes arbres. Pensons aussi aux bénévoles qui investissent temps et énergie pour le confort de nos visiteurs et aux jeunes qui passent la tondeuse : ce n'est pas agréable de tomber là-dessus à tout instant. Essayons de conserver notre Promenade propre et belle : c'est une attraction pour nos concitoyens et nos visiteurs. Auteur anonyme

Bienvenue à Palmarolle

- à Louise Molloy & Robert Bernier
- à Michèle & Claude Morneau ainsi que leurs enfants : Gilles, Nancy et Lina
- à Hélène Grenier
- à Ginette Grenier & Jean-Luc Denis ainsi que leur enfant.
- à Denis Lebel & Lucie Plourde
- à Moïse Royer et Madeleine Bouchard

Que chacun-e de vous apprécie grandement la vie chez nous!

BANQUE DE NOMS

Nous aimerions posséder une banque de noms de personnes susceptibles de dactylographier une partie du Pont "à l'occasion" et d'autres pour coller les petits dessins. Cela nous faciliterait la tâche quand nos habituelles sont retenues pour une raison quelconque. Merci! Téléphonez à 787-2516.

BONNE FÊTE DU CANADA

Bonne fête du Canada à tous les Palmarollois-es. Bienvenue aux nombreux visiteurs dans notre belle cité au cours de l'été.