Journal communautaire palmarollois
Octobre 2008

# Journal Le Pont

Tiré à quelques 560 exemplaires distribués gratuite
ment dans toutes les résidences de Palmarolle

# Table des matières

Mémo : Municipalité de Palmarolle
CLSC
Caisse Populaire Desjardins du Sud de l'Abitibi-Ouest

Les Organismes communautaires : La Chrysalide
Transport Coup de Pouce
Vision-Travail
CLD Abitibi-Ouest
Le Club Bon Temps
Le Mouvement des Femmes Chrétiennes
Le Cercle des Fermières
Journal l'Écho
Maison de la famille, La Sarre

Petites annonces : Les Baptèmes
Voyage
Perdu
À Vendre
Naturopathie

Culturel : Bibliothèque

Les Sports : Soccer
Danse
Club de Motoneige « Les Montagnards »

Calendrier activité : Page à conserver

# Mémo

Palmarolle

## PROCHAINES SÉANCES DU CONSEIL

- 6 octobre 2008
- 3 novembre 2008
- 1er décembre 2008

Les séances ont lieu à 20h au bureau municipal au 499, route 393 Palmarolle

## FERMETURE DU BUREAU MUNICIPAL

Lundi le 13 octobre 2008 en raison de la fête de l'action de grâce.

## TAXES MUNICIPALES

**RAPPEL** : Le 3e versement des taxes municipales était dû le 2 septembre. Des intérêts de 2% par mois (24% par année) sont calculés sur tous les soldes dus. Pensez-y!

Vous payez vos taxes par la poste? N'oubliez pas d'inscrire le matricule sur votre chèque ou d'inclure le bon de versement à votre paiement. Cela peut éviter que votre paiement soit imputé dans un mauvais dossier, surtout si le compte de taxes n'est pas exactement au même nom que le signataire du chèque.

Ex : Taxes au nom de monsieur, chèque fait par madame;
OU compte de taxes encore au nom de l'ancien propriétaire,
OU compte de taxes au nom de madame (nom de marié) et chèque fait par madame (nom de jeune fille)
Ou encore si un propriétaire possède plus d'un compte de taxes.

## HALLOWEEN

La Municipalité de Palmarolle vous invite à la prudence le jour de la grande fête des enfants qui est celle de l'Halloween, vendredi le 31 octobre 2008. Plusieurs petits monstres circuleront dans les rues **ENTRE 16H ET 19H, SOYONS VIGILANTS.**

## BON AUTOMNE À TOUS!

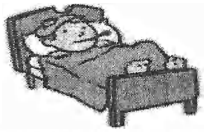
Centre de santé et de services sociaux
des Aurores-Boréales

Service de première ligne

# Ce qu'il faut savoir sur la grippe! Influenza

Chaque année, la grippe touche en moyenne 1 Canadien sur 6 (jusqu'à 5 millions de cas).

➔ Jusqu'à 75 000 hospitalisations.



➔ Jusqu'à 7 000 décès.

☹ **Le vaccin protège contre la grippe et contre le rhume:** **FAUX**

☑ La grippe et le rhume, c'est différent. Le vaccin est efficace contre la grippe, mais il ne protège pas contre le rhume ou d'autres infections respiratoires.

☹ **Recevoir le vaccin antigrippal peut me rendre aussi malade que d'attraper le virus lui-même:** **FAUX**

☑ Il n'existe aucun doute sur l'importance de la vaccination antigrippale pour prévenir les complications sévères associées à la grippe. Le vaccin donne d'excellents résultats tant au niveau de la sécurité que de son taux d'efficacité.

☹ **Je pourrais attraper la grippe à la suite de la vaccination antigrippale:** **FAUX**

☑ Le vaccin ne donne pas la grippe. Les virus qu'il contient sont tués. Le vaccin d'aujourd'hui est très sécuritaire pour l'individu qui le reçoit. Malgré la vaccination annuelle, un très léger pourcentage de personnes auront l'influenza étant donné que les souches du vaccin peuvent différer de celle en circulation.

**Le vaccin contre la grippe est efficace**

☺ **VRAI!** De 70 à 90 % des enfants et des adultes en bonne santé sont protégés par le vaccin. Il faut noter qu'aucun vaccin ne peut offrir une protection à 100 %.

**Le vaccin contre la grippe est sécuritaire**

☺ **VRAI!** Le vaccin contre la grippe est sécuritaire, et il ne provoque aucune réaction chez la très grande majorité des personnes vaccinées.

**Je n'ai pas besoin du vaccin parce que je n'appartiens pas à un groupe à risque**

☑ **FAUX.!** Les personnes qui côtoient des personnes à risque devraient se faire vacciner pour éviter d'attraper et de transmettre la grippe. Cette recommandation touche particulièrement ceux et celles qui travaillent dans le milieu de la santé.

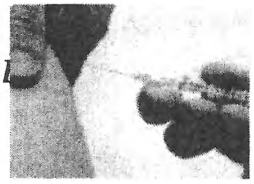
Les effets secondaires sont généralement bénins et de courte durée. Les effets secondaires les plus souvent observés sont: douleur au site d'injection, légère fièvre, fatigue, courbature, légère nausée.

☹ **Le vaccin me protège pour plusieurs années:** **FAUX**

☑ La composition du vaccin est réservée chaque année et la protection n'est assurée que pour l'année en cours.

Les cliniques de vaccination ont lieues au mois de novembre et décembre de chaque année.
**Surveiller les publicités.**

*«Je me fais vacciner pour me protéger mo[illegible] et mon entourage»*



Service de première ligne
Point de service Palmarolle
819 787-2216

**DESJARDINS**
**CAISSE DU SUD DE L'ABITIBI-OUEST**

**Octobre 2008**

# VOTRE CAISSE VOUS INFORME...

## VOLET COOPÉRATIF – SEMAINE DESJARDINS

Surveillez votre courrier et le journal Le Citoyen, bientôt vous recevrez par la poste un dépliant du concours dans le cadre de la **SEMAINE DESJARDINS** qui se tiendra du 12 au 18 octobre prochain. Votre Caisse souligne cette **semaine de la Coopération** avec son concours ayant la même formule que par les années passées soit des prix totalisant **1000$, 10 bons d'achats de 100$** que ***les gagnants pourront dépenser dans nos entreprises locales***. *t dépe*

Passez nous voir pour le lancement de la **Semaine Desjardins** le mardi le 14 octobre. Nous remettrons un dépliant contenant le procédé du concours et une surprise sera remise à toutes les personnes qui se présenteront dans les Centres de services (quantité limitée).

***Nous vous invitons à y participer en grand nombre. Vous êtes tous et toutes bienvenus à cet événement annuel !***

## VOLET VISA DESJARDINS – CONCOURS «JUSTE POUR ÉTUDIANT»

Si vous êtes étudiants et avez **entre 18 et 25 ans**, la carte VISA Desjardins «JUSTE POUR ÉTUDIANT» innove encore cette année en vous offrant la toute nouvelle Protection-cellulaire. Unique au pays **et sans frais**, cette protection s'ajoute aux autres privilèges de la carte, dont le choix de 3 visuels exclusifs, l'assurance voyage de 3 jours sans frais et la Billetterie à la carte. Renseignez-vous sur les nouveautés et demandez votre carte VISA Desjardins «JUSTE POUR ÉTUDIANT» à votre conseillère.
Chacun a ses habitudes et ses besoins, et c'est pourquoi **Visa Desjardins** propose un éventail complet des solutions de paiement et de financement avec chacune de ses caractéristiques et ses avantages détaillés. Dont bien sûr, la grande famille des cartes Visa Desjardins. Vous trouverez très certainement la carte qui convient le mieux à la situation actuelle.... ou future de vos besoins. **EN plus**, les cartes **Visa Desjardins** donnent accès à deux programmes fort intéressants : le programme de **financement Accord D** et le programme de **récompense BONIDOLLARS**. La carte Visa Or Odyssée inclut **l'assurance voyage la plus complète sur le marché**. Informez vous auprès de votre conseillère.

## VOLET AUTOMATISATION – DÉFI PAPIER

Desjardins lançait le **DÉFI relevé vert** en mai 2006. Desjardins s'engageait à planter un arbre chaque fois qu'un membre optait pour le relevé virtuel.
Votre Caisse a déployé ses efforts pour la solidarité réseau dans la réduction de l'utilisation de papier. Une **baisse importante de 25,000 feuilles** en **comparatif à 2006** a été réalisée l'an passé. Des mesures ont été prises afin de participer activement à ce défi : **impression en recto/verso** systématiquement de tous nos documents, **programmation des photocopieurs** afin de ne plus imprimer la feuille de confirmation de fax, **récupération des feuilles** pour en faire des brouillons pour l'usage interne seulement (pour prendre des notes), **faire parvenir les messages entre employés par courriel, lire les courriels à l'écran, l'utilisation de papier recyclé** - «Enviro100Copy» etc,.

## VOLET ÉCOLOGIQUE – TÉLÉPHONE CELLULAIRE

Vous ne savez pas comment **disposer écologiquement** de votre téléphone mobile ? C'est à présent possible à la **Caisse populaire Desjardins du Sud de l'Abitibi-Ouest** de se départir de ces téléphones si pratiques, **mais fort gênants au plan écologique**. Il suffit d'apporter votre appareil à votre Centre de service, celui-ci sera acheminé au siège social de Palmarolle et il sera déposé dans une **boîte de récupération** à cet effet.

**Fête de l'ACTION DE GRÂCE**

Nous désirons vous informer que la **Caisse** et ses **Centres de services** seront fermés **LUNDI 13 OCTOBRE 2008**.

**JOUR DU SOUVENIR**

Nous désirons vous informer que la **Caisse** et ses **Centres de services** seront fermés **MARDI 11 NOVEMBRE 2008**.

***FIER PARTENAIRE DU DÉVELOPPEMENT LOCAL!***

# Organismes communautaires

## Parrainage civique

**(Accompagnateurs en loisirs demandés)**

La Maison de Répit-Dépannage « ***La Chrysalide*** » est présentement à la recherche de bénévoles ent pour accompagner des personnes ayant une déficience intellectuelle, ceci selon vos disponibilités. Cet accompagnement individualisé permet à ceux-ci de faire diverses activités, et ceci pour mieux s'intégrer dans la société et briser l'isolement.

Avec eux le rire, l'amitié et la simplicité sont présents. Alors si vous avez le goût de vivre une belle expérience enrichissante, communiquez avec nous.

Chantal Moore ou Johanne Gagné au 819-333-3523

Transport Coup de Pouce

L'Abitibi-Ouest
à portée de main...

Vous êtes propriétaire d'un véhicule et vous voulez économiser sur les frais exorbitants d'essence?

**Transport Coup de Pouce est la solution!**

Voilà un système de transport collectif offrant du covoiturage, simple et sécuritaire, afin de répondre à vos besoins de déplacements sur le territoire de la MRC d'Abitibi-Ouest.

**Tél: 819-333-3933 Site web: mrc.ao.ca**
**Courriel: transportcoupdepouce@mrcao.qc.ca**

Vision-Travail
Abitibi-Témiscamingue
service spécialisé de main-d'oeuvre

## Club de recherche d'emploi pour les 50 ans et plus

Projet d'initiative ciblé pour travailleurs âgés offre un Club de recherche d'emploi pour les travailleurs **âgés de 55-64 ans et en minorité 50-54 ans**. Vous avez perdu votre emploi suite à une fermeture, un licenciement d'entreprises dans les secteurs de la forêt, des mines, transformation du bois ou autres domaines (sur évaluation) et bien ce projet s'adresse à vous! En participant au Club vous pourrez recevoir une allocation d'un minimum de **320$/semaine**. Pour plus d'information et inscription, contacter **Marie-Josée Chaîné** à Vision-Travail A-T à La Sarre, au **333-9704** Ce projet est rendu possible grâce à la participation du **Gouvernement du Canada et d'Emploi-Québec** (Abitibi-Témiscamingue). Les opinions énoncées dans cette publication sont celles de l'auteur et ne représente pas nécessairement le point de vue du Gouvernement du Canada.

## Point de service du CLDAO

VOUS AVEZ DES **PROJETS** QUI VOUS TROTTENT DANS LA TÊTE ?
VOUS SOUHAITERIEZ RÉALISER UNE **ACTIVITÉ** MAIS VOUS NE SAVEZ TROP COMMENT VOUS Y PRENDRE ?
BESOIN DE CONSEILS POUR VOUS LANCER EN **AFFAIRES** ?

Le **Centre local de développement**
peut peut-être vous aider!

Que vous soyez un organisme, une entreprise ou un individu, le CLDAO vous offre une gamme de services personnalisés directement dans votre localité.

En effet, Caroline Gauthier, agente de développement rural, vous invite à venir la rencontrer à l'aréna tous les 3e jeudis du mois de 13 h 30 à 16 h (16 octobre et 20 novembre) ou à communiquer avec elle au 819-333-2214.

**Au plaisir de travailler avec vous aux projets qui vous tiennent à cœur!**

## Vie Active

- ☺ Vous avez 50 ans et plus.
- ☺ Vous désirez améliorer ou conserver votre forme physique donc votre santé.

Le programme vie active s'adresse à vous. Ce sont des exercices qui aident au tonus musculaire, au cardio, à la souplesse des articulations etc…

Il est donné le mardi soir à 19 heures au **Club Bon Temps**. Bienvenue à tous et à toutes. C'est gratuit.

**Club Bon Temps**

**LES ACTIVITÉS POUR LES MEMBRES SONT DÉBUTÉES. BIENVENUE À TOUS LES RETRAITÉS (JEUNES ET MOINS JEUNES).**

Le lundi ,13 heures : baseball-poche
18 heures 45 : danse intermédiaire
8 heures 15 : danse avancés
Le mardi, 19 heures : vie active
Le jeudi, 19 heures : danse débutants
Le vendredi, 13 heures 30 : pétanque extérieure (à l'arrière du local) en autant que la température le permet.

Merci à la caisse populaire pour sa contribution financière et à Yvan Aubin de l'Ébénisterie La Varlope qui a fourni du matériel pour la réfection de la table de billard qui est à la disposition des membres à tous les jours excepté lorsque la salle est louée.
Pour location de la salle, les personnes responsables : Claudette Aubin et Lisette Laflamme.
Nous avons encore quelques cartes pour la journée de la Tournée Pfizer Santé Prévention qui aura lieu le 2 octobre de 9 heures à 15 heures. S'adresse à toute la population.
Communiquer au 787-2693 ou 787-2250
Cartes de membres pour l'année 2008-2009 : $20. S'adresser à Lisette Laflamme.

Claudette Aubin, secrétaire

**MOUVEMENT DES FEMMES CHRÉTIENNES**

Allo ! Nous voilà de Retour cet automne avec le nouveau programme d'action 2008-2009 : « La vie à grande vitesse ! »

Dans la vie que nous vivons, nous courrons souvent après le temps.
Que cherchons-nous à atteindre au juste?

Ensemble nous pourrons sûrement trouver la réponse.
Si cela t'intéresse viens :

Mardi le 7 octobre à 13h00 à la Salle Municipale (en haut)

Le Thème sera : *Trop c'est trop ! « La course folle »*

Bienvenue à toutes

Pour information : Francine Lagrange : 787-3412 Membre du M.F.C.

## LE CERCLE DESFERMIÈRES

Nous invitons toutes les dames à la réunion mensuelle Mercredi le 8 octobre à l'heure et l'endroit habituel.

Concours du mois : Lavette tricotée sur manche
3 Muffins aux bleuets

Nous désirons féliciter les fermières qui se sont mérité les certificats honorifiques, lors de l'exposition le 19 août dernier.

Madame Yvonne Boulet : Fermière active et Art culinaire

Madame Angèle Beaudoin : Art textile et Horticulture

Merci à toutes pour la belle exposition

C'est le temps des abonnements à la Revue l' « Actuelle » (5 par année) et ainsi faire partie du Cercle (20$). Bienvenue aux dames qui voudraient apprendre le tissage, la couture, le tricot, etc.

De plus, il y aura des ateliers au Centre St-André de La Sarre :
Mardi 7 octobre :
9h à 11h30 : Atelier de Tissage
13h15 à 16h : Atelier de tricot « crochet » (apporter votre laine et votre crochet)

Mardi 21 octobre :
9h à 11h30 : Atelier de couture (ajuster les patrons)
13h15 à 16h : Atelier de filet noué à brodé

Mardi 28 octobre :
9h à 11h30 : Atelier de Broderie (apporter votre cerceau et votre carton et vos aiguilles)

**Bonjour,**

**Je m'appelle Sébastien et je suis camelot pour le village de Palmarolle. Si vous êtes intéressés à recevoir l'Écho et/ou La Frontière, directement chez vous, le mercredi soir, vous pouvez me contacter au 787-3352 ou me laisser vos coordonnées sur le répondeur si je suis absent.**

**Merci de votre encouragement**
**Sébastien Gravel**

INFORMATIONS PRATIQUES

Saviez-vous que vous pouvez devenir membre de la Maison de la Famille. La carte de membre annuelle est au coût de 8 $ et vous permet de participer aux activités proposées par la Maison de la Famille.

ACTIVITÉS À VENIR

À tous les mardis de 9h30 à 11h00 , vous pouvez venir échanger avec d'autres parents de votre secteur. Les activités ont lieu à La Sarre à la Maison de la Famille.

Voici les activités prévues pour le mois de septembre :

| | |
|---|---|
| 7 octobre | Atelier d'apprentissage sur les arbres (avec Mme Annette Morin-Drouin) |
| 14 octobre | Sujet libre et café au restaurant |
| 21 octobre | Expérimentons des instruments de musique au local du CACIM |
| 22 octobre | On fait du scrapbooking |
| 28 octobre | Vive l'Halloween !!! |

Durant les rencontres, une animatrice propose des activités à vos enfants (histoire, bricolage, coloriage, jeux libres et beaucoup plus !!!)

Pour plus d'information, communiquez avec la Maison de la Famille au 819-333-2670.

---

## Recherche de marraines bénévoles pour le service de marrainage

La Maison de la famille La Sarre est présentement à la recherche de parents bénévoles pour combler les besoins au niveau du service de marrainage. Le marrainage est un accompagnement à domicile pour les futurs et nouveaux parents désireux de partager ce moment avec un parent d'expérience. Il s'effectue sur une base volontaire et prend la couleur que la famille et le parent bénévole veulent bien lui donner. Voici un aperçu des tâches qu'un parent bénévole peut offrir :

- **Écoute et support au niveau du rôle parental;**
- **Trucs, conseils et partage d'expériences;**
- **Répit aux parents;**
- **Coup de main au niveau des tâches quotidiennes (aide à l'entretien ménager, confection de repas, soins aux enfants, etc.)**
- **Accompagnement pour les emplettes, rendez-vous ou simples sorties;**
- **Aide pour préparer l'arrivée de bébé;**
- **Support au niveau de l'allaitement.**

Le parent bénévole est jumelé à une famille à la fois et est appelé généralement à la visiter à raison **d'une demi-journée par semaine** ou selon les besoins de la famille et les disponibilités du parent bénévole. Ce dernier est libre d'accepter les marrainages qui lui sont proposés.
Les avantages pour le parent bénévole :

- **Vos frais de déplacement en lien avec le bénévolat sont couverts;**
- **Il est possible d'apporter vos jeunes enfants avec vous;**
- **Diverses formations et activités destinées aux marraines vous sont proposées;**
- **Un support de groupe et individuel vous est offert lors de besoins.**

Vous avez le goût de vivre une expérience enrichissante et créer de nouveaux liens? Il me fera plaisir de vous compter parmi le groupe de marraines. Vous n'avez qu'à me contacter au 333-2670. Je vous remercie sincèrement de votre attention,

Monique Bélanger
Responsable du Marrainage, Maison de la famille

# Attention

**Le Journal « LE PONT » se cherche des bénévoles.**

☺ **Mise en page : informatique**

☺ **Correction**

**Pour donner votre nom ou pour toutes autres suggestions :**

**Communiquer avec Isabelle Brochu : 787-2284**

**CIMETIÈRE**

- Nouveaux tarifs en vigueur pour la gestion du cimetière :

| | |
|---|---|
| • Mise en terre d'un cercueil | 340 $ |
| • Mise en terre d'un cercueil d'un non paroissien | 390 $ |
| • Mise en terre urne (cendres) | 100 $ |
| • Mise en terre urne (cendres) d'un non paroissien | 100 $ + 35 $ de frais de registre |

- Entre les 1er octobre et 1er mai (saison hivernale), aucun arrangement floral ne devra se retrouver dans le cimetière.

- Lors de funérailles, il est de la responsabilité des familles de récupérer les corbeilles de fleurs au cimetière le jour même des funérailles, sinon elles seront déposées sur le cercueil et enterrées.

# Petites Annonces

**Préparation au Baptême : 19h30**

17 octobre : Palmarolle
28 novembre : Ste-Germaine

Baptêmes : 14h
19 octobre : Ste-Germaine
16 novembre :Palmarolle
7 décembre : Ste-Germaine

---

1 Trousseau de clés avec étiquette
Contact à été perdu.
Si vous l'avez retrouvé appeler
Au 787-2177
R.Marcil Merci

---

## À Vendre

Laveuse - Sécheuse combinée
Marque : Frigidaire
Année : 2000
« Béring » à changer sur la laveuse
Sécheuse fonctionne très bien

Prix demandé : 50 $

Dominique Aubin : 787-801

---

**Le Casse-Croûte l'Hirondelle**

A terminé sa saison le 21 septembre 08.

Marie-Anne et Luc Aubin ainsi que leur équipe, Johanne, Pierrette, Véronique et Judith remercient chaleureusement leurs fidèles clients.

A l'année prochaine ☺

## DESTINATIONS VOYAGE

### Départ garanti

***Festival du Vin de Niagara***
**26 au 28 Septembre 08**

***Les Saveurs en Couleurs***
**(Les Cantons de l'Est) 27 au 30 Septembre 08**

***Oktoberfest***
**(Kitchener) 11 au 14 Octobre 08**

***Cortéo, Cirque du Soleil***
**(Ottawa) 18-19 Octobre 08**

***Festival du Folklore québécois***
**(Vaudreil) 24 au 26 Octobre 08**

### Nouveau départ garanti

***Noël d'Automne (Johanne Blouin)***
**(Montréal) 15 au 17 Novembre 08**

***Thankgiving à New York***
**(New York) 25 au 29 Novembre 08**

***Noël en Couleurs (Patrick Norman)***
**(Montréal) 12 au 14 Décembre 08**

---

**Pour information : Françoise Boulet : 787-2573**
Dépliants disponibles au
Restaurant Quatre-Saisons,
Au Club Bon Temps, à la Salle Municipale de
Palmarolle et Club de l'Âge d'Or de La Sarre

# OPTIMISEZ VOTRE SANTÉ PAR LA **NATUROPATHIE**

Je suis à la recherche de personnes qui souhaitent améliorer ou maintenir leur état de santé grâce à la naturopathie. Je suis présentement étudiante à l'École d'Enseignement supérieur de naturopathie du Québec. J'en suis à ma quatrième et dernière année d'études. Au cours de cette dernière année, les étudiants doivent exécuter un stage avec 5 clients (es). Lors des 5 rencontres prévues échelonnées sur environ 7 mois, je ferai un bilan prédictif et vital, ainsi qu'un bilan clinique. Je procéderai également à divers tests fonctionnels selon les besoins spécifiques de chacun.

**Mais au fait, qu'est-ce que la naturopathie?**

La naturopathie se définit comme étant l'art et la science qui vise à promouvoir un niveau de santé optimal par le recours à des moyens naturels et écologiques. C'est une approche holistique qui tient compte de tous les aspects de la vie d'un individu et non seulement de sa maladie. Par exemple, le stress et les émotions vécues par une personne, son environnement à la maison et au travail, ses habitudes de vie, etc. sont autant de facteurs qui influencent son niveau de santé, et dont le naturopathe va tenir compte. Il utilise des moyens naturels éprouvés tels que l'alimentation, l'exercice, la gestion du stress, la supplémentation, l'aromathérapie ainsi que la phytothérapie, etc. La naturopathie est une médecine complémentaire.

**Pourquoi consulter en naturopathie?**

Les motifs de consultation sont aussi variés que les personnes qui consultent : femmes aux prises avec des déséquilibres hormonaux, enfants présentant des problèmes de comportement et des troubles de l'attention, femmes enceintes et parents à la recherche de solutions de rechange aux médicaments ou aux vaccins, etc. Voici une liste de divers troubles de santé que peut aider la naturopathie : acné, allergie, anxiété, asthme, athérosclérose, bronchite, candidose, cellulite, cholestérol, colite, couperose, Crohn, cystite, dépression, eczéma, fatigue, fibromes, grippe, herpès, hypertension, hypothyroïdie, insomnie, kystes, ménopause, migraines, otite, parasitose, psoriasis, rhume, sinusite, SPM, vaginite, et beaucoup d'autres.....

Le rôle du naturopathe est d'aider la personne à retrouver et à préserver la santé via l'éducation relative aux bonnes habitudes de vie ainsi que la compréhension des causes profondes de la maladie et des mécanismes qui la favorisent. Il enseigne à ses clients les moyens les plus efficaces pour se mettre dans les meilleures conditions possibles d'amélioration et de récupération de la santé.

Pour de plus amples informations, je vous invite à communiquer avec moi au 819 787-3972.

Mélanie Archambault

# Le Culturel

## Bibliothèque

**Nouveauté d'août - septembre :**

- Témoignage d'une infirmière – Tilda Shalof
- Mange, prie, aime – Élizabeth Gilbert
- Les Elfées (Bande Dessinée)
- Conduire un véhicule de promenade
- Les héritiers de l'homme de la rivière – Janine Tessier
- Le 5e rang (T.2) : L'œuvre de chair – André Mathieu
- Le 5e rang (T.1) : Les colères du ciel – André Mathieu
- M & Mme Jean-Baptiste Rouet – Denis Monette
- Les chevaliers d'émeraude (T.12) : Irianeth
- Celtina (T.8) : La magie des Oghams
- Impossible, Pas moi! Il m'aime, Je l'aime – Michele Weldon
- Asclé (T.1) : La promesse
- La légende d'Imer et Ocin (T.3) : Le prisonnier de la falaise
- Éolia (T.9) : La guerre des épis
- Les Schtroumpfs : 120 blagues (T.2)

Nouveau sur le site de la bibliothèque!!!

Le jeu Croisade

Croisade est un jeu questionnaire sous forme de mots croisés, créé par Les jeux de l'Anse.

Si vous n'avez pas de NIP, empressez-vous de le demander à votre bibliothèque. Il sera requis à partir du 27 octobre 2008. Amusez-vous bien et profitez de votre privilège d'abonner pour améliorer vos connaissances!

Petit changement lorsque vous téléphonez à la bibliothèque.
Nous avons maintenant un poste. Téléphone : 819-787-3459 Poste 27

Horaire : Mercredi : 13h30 à 15h00 Vendredi: 19h00 à 20h30
19h00 à 20h30

Voici l'adresse Internet de la biblio : http://www.crsbpat.qc.ca/palmarolle/ ou
http://www.reseaubiblioduquebec.qc.ca/portail/index.aspx?page=3&BID=758

**Prix d'abonnement : $5.00 (Adulte) et $2.00 (enfant de 14ans et -)**

**MERCI!!!** Line

# Les Sports

## Saison de Danse 2008/2009

Une nouvelle cession de danse est déjà commencée
Pour ceux et celles qui sont intéressés à la danse de ligne et qui voudraient s'ajouter au cours de Monique Colombe

Il reste des places disponibles pour le :

Jeudi soir : 19h00 : Débutant/intermédiaire ( au moins 2 ans de danse )

Pour information : 819-787-6734
Au plaisir de vous faire danser. Monique Coulombe

---

## Le Club de Motoneige « les Montagnards » de Palmarolle

☺ **L'hiver approche à grand pas.** Nous cherchons des BÉNÉVOLES

☺ L'AIDE DE TOUS LES BÉNÉVOLES INTÉRESSÉS SERAIT TRÈS APPRÉCIÉE POUR CONSTRUIRE LES PONTS DE GLACE AINSI QU'ENTRETENIR LES SENTIERS.

☺ DE PLUS, NOUS SOMMES À LA RECHERCHE D'UN GARDIEN OU UNE GARDIENNE POUR LE CLUB POUR LA SAISON 2008-2009.

IL AURAIT COMME TÂCHES DE S'OCCUPER DES CLIENTS AU COMPTOIR AINSI QUE L'OUVERTURE ET LA FERMETURE DE L'ÉTABLISSEMENT À CHAQUE FIN DE SEMAINE, EN SUIVANT LES HEURES D'OUVERTURE.

DE PLUS, POUR SOUTENIR LA PERSONNE EN CHARGE QUI À BESOIN D'ÊTRE REMPLACÉE, LES MEMBRES DE LA DIRECTION VONT LE FAIRE SANS PROBLÈMES TOUTES LES FOIS NÉCESSAIRES.

POUR PLUS D'INFORMATION

**PHILIPPE CAMPAGNA ; PRÉSIDENT :-787-2042**