En ligne - **http://lesloisirsdepalmarolle.e-monsite.com**

JOURNAL **LE PONT** de PALMAROLLE

2013 Mars

Photo: Jacques Fontaine

Bonne pêche

À l'émission, « BONNE PÊCHE, BONNE CHASSE », on avait comme invité Félix Goulet, un ex-Palmarollois

page 3

AMECQ ASSOCIATION DES MÉDIAS ÉCRITS COMMUNAUTAIRES DU QUÉBEC

Tirage Certifié AMECQ

Culture et des Communications Québec

Ce projet est réalisé grâce à une contribution financière provenant de l'entente de développement culturel intervenue entre le Journal Le PONT de Palmarolle et le ministère de la Culture et des Communications.

MUNICIPAL

Prochaine séance du conseil
4 mars

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

SOMMAIRE

Communautaire	2 à 11
Culturel	12-13
Environnement	14
Finances	16
Loisirs	15
Municipal	2
Opinions	9
Santé	6 - 7

Journal
LE PONT de Palmarolle

CONSEIL D'ADMINISTRATION

Présidente : Christiane Plante
Vice-présidente : Hélène Gauthier
Secrétaire : Clarisse Vachon
Trésorière : Denise Mercier
Directeurs : André Chrétien
Carolle Hamel
Rédacteur en chef: André Chrétien

Placez votre publicité dans le Journal LE PONT de Palmarolle

C'est une visibilité incontournable

Tiré à 630 exemplaires
1/4 page 10 $ - 1/2 page 20 $ - Page 40 $ - annonces 2 $
journallepont@hotmail.com
C. Plante 819-782-4233
A. Chrétien 819-787-2996

Tombée: 18 du mois

RAPPEL IMPORTANT

LOCATION DE SALLES POUR LA PÉRIODE DES FÊTES 2013-2014

La location de salles du Centre municipal pour la période des Fêtes 2013-2014 est débutée. Pour réservation, veuillez appeler au bureau municipal au 819 787-2303, poste 21, et ce, avant le 28 février 2013, à 15 h. Prenez note que si un tirage est nécessaire, il aura lieu le jour même, à 15 h, au bureau municipal. Suite à ce tirage, seules les personnes dont la location n'aura pas été obtenue seront contactées.

UN PETIT RAPPEL CONCERNANT LE STATIONNEMENT

Savez-vous qu'il est interdit de stationner ou d'immobiliser son véhicule sur le chemin public (selon le règlement 176) entre 23 h et 7 h, du 1er novembre au 1er mai inclusivement et ce, sur tout le territoire de la municipalité? Notez que les agents de la paix porteront une attention particulière au respect de ce règlement cet hiver.

UN PETIT RAPPEL CONCERNANT LA DISPOSITION DE LA NEIGE

Savez-vous qu'il est strictement défendu à tout propriétaire, locataire ou occupant de prendre la neige sur son terrain et de la déposer sur celui d'un autre sans en avoir obtenu, au préalable, l'autorisation par écrit? (selon le règlement 188).

Il est également strictement défendu à tout propriétaire, locataire ou occupant de prendre la neige sur son terrain et de la laisser le long ou en travers des rues, avenues, rangs ou ruelles de la municipalité. Des amendes sont prévues pour les contrevenants (selon le règlement 188).

HORAIRE DU CENTRE DE VALORISATION DES MATIÈRES RÉSIDUELLES

La MRC d'Abitibi-Ouest vous avise de l'horaire du Centre de valorisation des matières résiduelles (CVMR) pour l'année 2013.

FERMETURE	OUVERTURE
Lundi 24 juin	Mardi 25 juin, 6 h
Lundi 1er juillet	Mardi 2 juillet, 6 h
Lundi 2 septembre	Mardi 3 septembre, 6 h
Lundi 14 octobre	Mardi 15 octobre, 6 h
	Lundi 23 décembre, 8 h
	Mardi 24 décembre, 8 h
Mercredi 25 décembre	
Jeudi 26 décembre	
	Vendredi 27 décembre, 6 h
	Lundi 30 décembre, 8 h
	Mardi 31 décembre, 8 h
Mercredi 1er janvier 2014	
Jeudi, 2 janvier 2014	Vendredi, 3 janvier, 6 h

Pour les citoyens de Palmarolle, notez qu'il n'y aura pas de cueillette les jeudis 26 décembre 2013 et 2 janvier 2014.

Aucune modification pour la cueillette dans les commerces pour la période des Fêtes.

Un simple rappel pour les résidences de la Route 393 qui ont un numéro civique impair, notez que depuis le 14 février 2013 la cueillette se fait à partir de 4 heures du matin. Il est donc très important de placer vos bacs en bordure de la route le mercredi soir.

Bonne pêche

André Chrétien

Quelle différence faites-vous entre un professionnel et un amateur? Le dimanche 3 février dernier, à l'émission BONNE PÊCHE ET BONNE CHASSE au réseau RDS, j'ai vu, constaté et compris ce qui pouvait différencier un amateur d'un spécialiste.

À l'émission, on avait comme invité Félix Goulet, un ex-Palmarollois bien connu, fils de Solange Asselin et de Jeanot Goulet, nos concitoyens. On a eu droit à une vraie leçon de pêche sportive. L'atmosphère était détendue, le langage, malgré les termes techniques, cadrait bien avec le caractère bon enfant de l'émission. L'animateur, Normand Byrns, Félix et Joël Cadotte avaient l'air de vraiment s'amuser, même qu'on se permettait de se taquiner parfois; une belle complicité existait entre eux. Quand je dis qu'on a eu droit à une vraie leçon, je veux d'abord souligner la précision du vocabulaire, à partir de la poignée de la canne jusqu'au bout de la ligne on a appris, en français, les vrais termes : canne « nouille de spaghetti », émerillon, moulinet lancer lourd, leurre, dandinette, etc.

Les différentes techniques étaient bien expliquées avec des phrases bien construites, on ne cafouillait pas, on savait quoi dire et comment le dire. Félix et Joël sont des professionnels de la pêche et non de la communication, pourtant j'oserais dire qu'ils s'exprimaient mieux et plus clairement que certains commentateurs bien connus de notre télévision, tel celui qui se fait appeler le Négociateur aux bulletins de nouvelles.

Des images m'ont particulièrement frappé, entre autres, celles où l'on remarquait le respect accordé au poisson quand on le sortait de l'eau, mais surtout lors de la remise à l'eau. Quelle beauté de voir la délicatesse qu'on y apporte, après avoir minutieusement retiré l'hameçon, doucement on ramène le poisson dans l'eau, on le retient un instant et après une légère « caresse », on le laisse filer. À voir Félix traiter ainsi sa prise, on aurait pu croire qu'il donnait le bain à son bébé.

Après un tel traitement, la truite avec quelques coups de queue vigoureux regagne le large, elle est heureuse « comme un poisson dans l'eau ».

Une seule chose m'a déçu, c'est de constater mon incompétence à la pêche, par contre, j'ai compris pourquoi je ne fais jamais de pêche miraculeuse…

Bravo à Félix et à son équipe! Vous avez été de bons ambassadeurs de notre région.

COMMUNIQUÉ DE PRESSE

BUDGET 2013

Palmarolle, le 4 février 2013 – Le nouveau rôle d'évaluation pour les années 2013-2014-2015 de la Municipalité de Palmarolle a augmenté de 52,8 %.

La municipalité de Palmarolle a déposé un budget déficitaire de 80 627 $ pour l'année 2013 dans le but de maintenir le compte de taxe le plus bas possible, considérant la hausse importante du rôle d'évaluation.

La municipalité a prévu percevoir, pour l'année 2013, le même montant qu'en 2012 pour la taxe foncière générale soit 551 886 $.

Elle a dû faire également des compressions importantes au niveau de ses dépenses de fonctionnement qui s'élèvent à 1 655 165 $, en plus de 285 049 $ de remboursement en capital sur sa dette à long terme, pour un budget de fonctionnement de 1 940 214 $ et prévoit un budget d'investissement de 987 885 $.

La Municipalité prévoit financer son déficit de 80 627 $ et ses investissements de 987 885 $, en réinvestissant 73 810 $ d'un surplus de fonctionnement d'années antérieures et 6 817 $ d'un fonds non affecté, ainsi qu'une balance disponible d'un règlement fermé non utilisé. Et la balance des investissements sera financée par un règlement d'emprunt de l'ordre de 904 412 $ qui sera récupéré en partie par la vente de terrains prévue pour la construction résidentielle.

Une baisse importante du taux de la taxation foncière de 1,46 $ en 2012 à 1,00 $ du cent dollars d'évaluation en 2013.

En bref, la municipalité investira un total de 150 000 $ provenant du surplus accumulé dont une partie sera pour le fonctionnement et une autre partie pour les investissements.

Gaétan Côté, directeur général
819 787-2303, poste 22

L'Abitibi-Ouest innove

pour identifier les besoins de logement et atténuer la crise

La Table logement social d'Abitibi-Ouest, en partenariat avec la Société d'aide au développement des collectivités d'Abitibi-Ouest et le Centre de santé et des services sociaux des Aurores-Boréales, est fière de lancer la démarche d'analyse des besoins en logement - Liste des demandeurs et des demandeuses de logement. Ainsi, les ménages de l'Abitibi-Ouest qui souhaiteraient améliorer leurs conditions de logement pourront s'inscrire à la liste par le biais du formulaire Web, accessible à l'adresse : www.logements-aovv.sadcao.com ou du formulaire papier, disponible auprès des différentes organisations du territoire.

Cette initiative, unique en région, a pour but de dresser un portrait de la situation, d'identifier les besoins en logement et ultimement de justifier et de susciter le développement de logements sociaux et d'appartements adaptés. Pour Carole Pépin, co-répondante de la Table, cela s'avère essentiel pour trouver des solutions à la pénurie de logements : **« L'Abitibi-Ouest vit une grave crise du logement, mais nous avons peu de données sur la situation réelle, mis à part les nombreux témoignages des ménages qui subissent les contrecoups de cette pénurie. Cet outil nous permettra donc d'agir efficacement sur les problèmes les plus urgents ».** En effet, l'Abitibi-Ouest est complètement ignorée des rapports sur le logement locatif produits par la Société d'hypothèque et de logement, qui s'intéresse seulement aux villes de 10 000 habitants et plus.

Élise Bouchard, co-répondante de la Table et directrice du Centre de Croissance d'Abitibi-Ouest, organisme qui aura la responsabilité de compiler les données, confirme que la crise est bien présente en Abitibi-Ouest. « Ça fait déjà plus de cinq ans que les gens nous parlent de leur détresse reliée au logement; appartements insalubres et trop chers, habitations improvisées et dangereuses, problèmes de santé, stress, itinérance, évictions, abus, etc. Toutes ces problématiques font partie des situations vécues par un nombre grandissant de ménages sur notre territoire. Il faut que ça change! », mentionne-t-elle.

Selon une étude sur le logement social, datant de 2010, produite par l'Université du Québec en Abitibi- Témiscamingue, le taux d'inoccupation à La Sarre était en effet à 0,1 %. Cela dit, le questionnaire de la Liste des demandeurs et des demandeuses de logement mettra en lumière les conditions actuelles des logements et offrira un regard sur les appartements souhaités en termes de grandeur et de services, mais aussi sur leur localisation et leurs adaptations nécessaires. « Ce qui constituera un premier pas pour trouver des pistes de solution à cette crise qui dure depuis trop longtemps », conclut madame Bouchard, en indiquant que l'initiative pourrait éventuellement être généralisée à l'ensemble de la région.

La Table logement social d'Abitibi-Ouest réunit des intervenantes des milieux communautaires et institutionnels de l'Abitibi-Ouest dans le but de maintenir et d'améliorer les conditions de logement sur son territoire (voir liste des organisations participantes).

Renseignements : Répondantes de la Table
Élise Bouchard : 819 333-3881
Carole Pépin : 819 782-9198

Support à la coordination Donald Renault, org. communautaire 819 333-2311, poste 2518.

Chronique littéraire

Jépi

Jean-Pierre Robichaud

Lendemain de tempête

Un froid sibérien, descendu des grandes plaines arctiques, s'était abattu sur la colonie. La veille, une neige abondante, poussée en rafales, avait recouvert toutes les pistes. Pendant la nuit, un violent vent du nord avait soulevé cette neige en blizzard et torturé la maison qui avait émis maints craquements plaintifs. Au lever du soleil, les bourrasques de la nuit semblaient s'être figées dans cette glacière et la froidure polaire ne parvenait même pas à faire frissonner l'air ambiant qui semblait congelé d'un bloc. Une fine poussière translucide, formée de minuscules cristaux de glace miroitant dans le soleil levant, ondoyait au-dessus du sol. De temps à autre, un arbre, gelé jusqu'en son cœur, émettait un claquement sec, comme un coup de feu, qui allait se perdre sous la voûte rosâtre. Seul signe de vie dans ce jour naissant, un couple de corbeaux, cherchant son déjeuner, plana au-dessus de la maison en croassant. Dans le froid cosmique, leurs cris semblaient venir de l'au-delà.

Levé le premier, Wilfrid tisonna le poêle, l'emplit de petites bûches de sapin sec et rouvrit la clé du tuyau pour en activer la tire. La flamme envahit rapidement le ventre du poêle qui manifesta chaleureusement sa vigueur en crépitant bruyamment. La résine bouillonnante des bûches enflammées émit des craquements et de longs sifflements. Wilfrid se frotta les mains l'une contre l'autre au-dessus des ronds de poêle puis se dirigea vers la fenêtre qui s'ouvrait vers Odesse. Le froid glacial avait dessiné dans les vitres de surprenantes arabesques de givre qui étincelaient sous les rayons du soleil naissant. Il sortit son canif et gratta ce givre opaque collé au carreau et qui empêchait de voir à l'extérieur. Sous l'action de la lame, une fine poussière de neige tomba en voletant sur ses pieds. Il parvint à dégager un espace juste assez grand pour explorer un peu l'extérieur. Il souffla sur le verre dégivré et y essuya la buée avec sa manche de chemise. À la deuxième tentative, il risqua un œil. Il fut d'abord frappé par la beauté sauvage qui émanait de ce lendemain de tempête. Le vent avait sculpté la neige de façon telle que le paysage apparaissait semblable à une mer blanche en furie qui aurait figé d'un seul coup et dont les premiers rayons du soleil en accentuaient les contrastes. Les épinettes, dont les ramures surchargées de neige ployaient, rehaussaient les sculptures anarchiques, mais combien artistiques que le vent avait gossées au sol. Sur sa gauche, il put à peine deviner leur première habitation, presque entièrement disparue sous une lame. Au-delà des épinettes, il remarqua la courte colonne de fumée blanche qui s'évasait en champignon dans le ciel maintenant bleuté et qui prenait racine sur la tache plus sombre qui indiquait la maison des Odesse, juchée au flanc du cap.

La fumée est ben drette, adressa-t-il à Léon qui descendait de l'étage à son tour. Pas un brin d'vent.

En effet, les volutes blanches s'élevaient à la verticale puis, se refroidissant au contact de l'air glacial, s'évasaient lentement pour former un large chapeau au-dessus de la maison. Wilfrid devait sortir pour pisser. Il rabattit sa bougrine sur ses épaules et cala son capot de poil sur sa tête. Il ouvrit la porte qui crissa sur ses gonds enrobés de givre et une nuée blanche rampa sur le plancher et l'avala jusqu'au centre de la pièce. Il sortit et referma vivement. D'une densité presque solide, la première goulée d'air glacial qu'il aspira se coinça dans sa gorge et le brûla. « Faut y aller à p'tites doses à matin », se conseilla-t-il prudemment. Tout en pissant au bout de la galerie, il jeta un coup d'œil sur le gros thermomètre circulaire à aiguille rouge accroché au mur. Il pointait à moins quarante-huit degrés. Un des corbeaux repassa au-dessus de sa tête et lâcha son cri guttural qui résonna sous la voûte bleutée. Wilfrid l'imita et l'oiseau au plumage noir et luisant, surpris par la réplique, pivota la tête vers lui un instant, puis poursuivit patiemment sa quête d'un petit déjeuner. Wilfrid se rappela en souriant une anecdote que lui avait, un jour, racontée un vieil Indien et qu'il avait trouvée drôle, mais aussi bien naïve. Le naturel prétendait que le froid, dans son pays, à la baie James, était si intense que les paroles se figeaient pendant l'hiver pour ne dégeler qu'au redoux du printemps, en une cascade de conversations entremêlées.

Belle journée pour un mariage, lança-t-il, en rentrant, à l'adresse d'Adrien.

Ce dernier, après une nuit agitée, s'était réveillé en retard et s'activait maintenant à réviser ses vêtements. L'église et les paroissiens l'attendaient pour célébrer son mariage.

Extrait de : Les coureurs d'aventures

Dominique Aubin, infirmière

Photo de Stéphane Gilbert

Chronique santé

Luminothérapie et dépression saisonnière

Il fait gris, il fait froid et c'est parfois dur sur le moral. Un pourcentage important de la population souffre occasionnellement d'un coup de blues en hiver, mais les symptômes sont beaucoup plus marqués chez ceux qui souffrent de dépression saisonnière ou de trouble affectif saisonnier.

Les personnes présentant ces symptômes peuvent trouver un bénéfice à utiliser la luminothérapie. Cependant, il ne faut pas hésiter à consulter un médecin si les symptômes persistent et s'aggravent.

Les symptômes de la dépression saisonnière sont les suivants: fatigue intense, besoin accru de sommeil, difficulté à se lever le matin, augmentation de l'appétit, envie irrésistible d'aliments sucrés et de féculents, baisse de la libido, perte d'intérêt pour ses activités habituelles et besoin de s'isoler.

Les personnes les plus touchées par une carence en lumière sont celles qui vivent dans des pays situés sous des latitudes nordiques et dans des régions peu ensoleillées, spécialement pendant les journées courtes de l'automne et de l'hiver. Les personnes qui sortent peu, qui ont un appartement sombre ou les travailleurs de nuit peuvent être affectés par cette déprime, même l'été. Les enfants et les adolescents ne sont pas exempts des problèmes occasionnés par le manque de lumière. La caractéristique principale de cette déprime est qu'elle revient à chaque année.

Les lux sont l'unité de mesure de l'intensité lumineuse. Les niveaux d'éclairage dans les résidences et les lieux de travail varient de 200 à 700 lux. À l'extérieur, par un matin ensoleillé de printemps, l'intensité lumineuse peut varier de 2000 à 10 000 lux et atteindre 100 000 lux en été. Quatre-vingts pour cent des gens bénéficient donc d'un traitement de luminothérapie régulier.

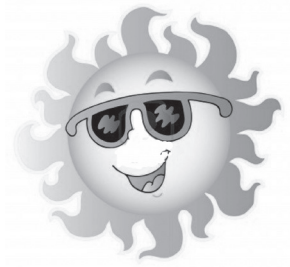
La luminothérapie consiste à s'exposer à une lumière de 10 000 lux de 20 à 30 minutes, de préférence le matin au lever. Vous pouvez vaquer à vos occupations, mais il est important que vous soyez placé dans le champ de vision de la lumière.

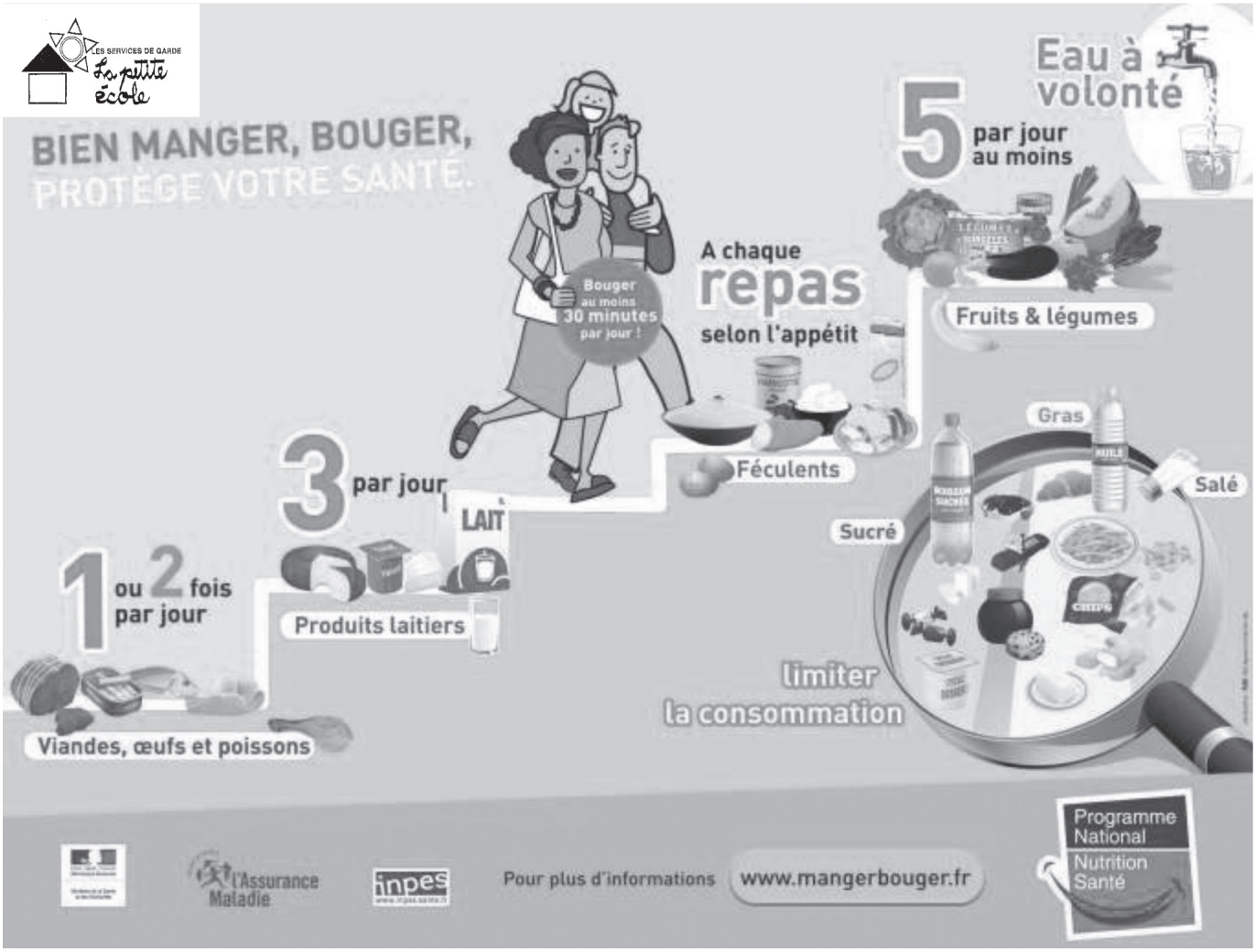
La luminothérapie est sans danger, outre une irritation des yeux, de la peau ou des maux de tête. Il suffit souvent de s'éloigner un peu de la lampe ou de diminuer le temps d'exposition pour régler le problème. Certains médicaments peuvent aussi causer de la sensibilité à la lumière, il serait important d'en discuter avec votre pharmacien avant de débuter un traitement.

Voici quelques conseils pour composer avec la dépression saisonnière :

- Commencez le traitement de luminothérapie tôt à l'automne;
- Ne passez pas de traitements ou diminuer le temps d'exposition;
- Sortez à l'extérieur faire de l'exercice;
- Mettez de la lumière dans les pièces où vous vivez;
- Planifiez vos sorties en journée pour profiter du soleil;
- Gardez un horaire régulier de sommeil, ne vous couchez pas trop tard;
- Conservez votre énergie, évitez le stress;
- Si vous le pouvez, prenez des vacances au soleil!

Profitez bien de la belle saison hivernale!





s Services de Garde La Petite École invite chaque famille à vérifier la composition de l'assiette aux repas.

REMERCIEMENTS

L'Assemblée de fabrique de Palmarolle tient à remercier bien sincèrement le Conseil des Chevaliers de Colomb de Palmarolle pour le don de 2 000 $ versé à la Fabrique en décembre 2012.

Une participation aussi généreuse démontre le souci que votre organisme porte à l'égard de la paroisse Notre-Dame de la Merci de Palmarolle et des services qu'elle peut vous rendre.

Ce fut fort apprécié et nous vous en sommes très reconnaissants.

Jeanne Laflamme, présidente d'assemblée

TRIBUNE LIBRE

Pour une paroisse et une municipalité ouverte?

J'aurais une question, s.v.p. concernant une information parue dans ce journal concernant l'éligibilité des articles à caractère religieux.

Si j'ai bien compris, en tant que responsable des activités Pastorales Jeunesse de notre paroisse, dorénavant, je pourrai annoncer les convocations pour les rencontres, mais les comptes rendus ne seront pas admissibles?

Jusqu'à aujourd'hui j'ai essayé, une ou deux fois l'an, de donner des informations sur nos activités – qui touchent 56 jeunes et leurs parents, incluant des photos quand cela était possible. J'ai toujours apprécié le professionnalisme avec lequel ces articles ont été mis en page par votre équipe. J'ai souvent reçu des commentaires positifs, qu'ils soient de la part de leur parenté, de leurs voisins, ou des nouveaux arrivants dans notre communauté. Ils démontraient de l'intérêt dans ce qui se passait chez eux.

Je ne suis pas cultivatrice, mais je suis très fière de vivre dans un beau village agricole, et c'est pour cette raison que je lis avec intérêt chaque mois les articles écrits par une professionnelle sur un sujet particulier. Je ne suis pas non plus membre du mouvement des Femmes Fermières, mais j'admire le travail qu'elles font et j'apprécie avoir de leurs nouvelles et voir les photos de leurs différentes activités.

Les activités pastorales sont volontaires, et le journal a été jusqu'à date un bon moyen de rejoindre les parents et leur donner de l'information sur la clientèle, le type d'activités et les personnes impliquées, pour qu'ils puissent faire un choix éclairé. N'est-ce pas un principe fondamental du journalisme et de la démocratie?

J'ai commencé avec une question, et j'aimerais conclure par une autre. On connaît la différence entre une paroisse et une municipalité. On connait aussi la différence entre l'information et l'endoctrinement – qu'il soit politique ou religieux. Et, si nous tenons beaucoup à ce que notre paroisse et notre municipalité soient ouvertes, et qu'ils cohabitent en harmonie, est-ce que ceci devra se faire en excluant un groupe sous le prétexte de ne pas tous les inclure?

Sharon Hogan
Responsable des Activités Pastorales
Paroisse Notre-Dame de la Merci
Palmarolle

Municipalité ou paroisse...

Moi je pense que l'une ne va pas sans l'autre, ça forme un tout. Diversité religieuse, mon œil ! les gens de la paroisse ne sont pas tous des cultivateurs; sous ce prétexte, devons-nous enlever les articles sur l'agriculture ? Parce que deux ou trois ripostent, on enlève l'article, c'est pas logique.

Le journal au départ a été créé pour faire un lien entre les organismes. On a besoin de savoir ce qui se passe. Moi je ne suis pas un grand pratiquant, mais j'aime lire ce qui appartient à ma paroisse, ça me tient « s'u le piton » comme on dit.

C'est vrai qu'on est à l'ère de la séparation, mais pour ce qui est si près de nous, pourquoi le séparer ? Ils paient les mêmes taxes que tous les autres, ils ont donc les mêmes droits.

Si on ne veut pas lire un article, on est libre de passer à côté; on ne prive pas tout le monde pour quelques citoyens. Notre journal se trouve à l'intérieur de notre municipalité, pas d'un pays ou d'une province.

On a besoin de culture, puis un journal qui n'aurait que des annonces serait pas mal «plate», il doit rapporter l'actualité qui existe.

Si vous avez le goût de rouspéter, allez-y, faites comme moi !

Signé: Le frustré

Le pertinent Vieux grincheux

«La calotte obligatoire»

Ce sera l'article «La calotte obligatoire» qui me décidera finalement a partager ma réflexion avec vous.

Non pas qu'il le mérite plus que celui sur la façon dont certains individus traitent leurs animaux, ou autres opinions lues antérieurement, mais plutôt pour vous apporter mon soutien sur les propos partagés.

Si c'est ce genre de réflexions qui fait de vous un « Vieux Grincheux », et bien dites-vous que « j'en suis ».

A la petite école de rang, dès le primaire, nous apprenions l'hygiène et la bienséance.

Autre époque, autre moeurs... certes, mais force est de constater que le changement n'apporte pas toujours le progrès.

C'est dommage, car en tant que citoyens nous y gagnerions tous à ce petit plus de civilité.

Agnès Cliche

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

Aux chercheurs d'emploi

Vous êtes à la recherche d'un emploi, vous désirez un soutien, aide à la conception d'un curriculum vitae, lettre de motivation, pratiques d'entrevues et plus encore.

Contactez nous!
819 333-9704 ou 819 333-6306
256, 2e Rue Est
La Sarre (Québec) J9Z 2H2

La Fondation canadienne du rein
The Kidney Foundation of Canada

SECTION ABITIBI-TÉMISCAMINGUE

La campagne de financement de la Fondation canadienne du rein se tiendra du 15 au 30 mars 2013 dans la MRC d'Abitibi-Ouest. Des bénévoles cogneront à vos portes pour recueillir vos dons.

Un brunch santé aura lieu le dimanche 7 avril 2013, dès 10 h, au Pavillon des sports de Dupuy. Les billets sont en vente auprès des membres du comité.

Nous comptons sur votre générosité habituelle et nous vous remercions de l'accueil que vous réserverez à nos bénévoles.

Le comité de financement

Halte-O-Risques
Les risques dans votre environnement, *Ce que vous pouvez faire!*

Pour diminuer les risques d'exposition au monoxyde de carbone

Connaissez-vous les symptômes associés à une exposition au monoxyde de carbone? Ceux-ci peuvent aller des simples maux de tête à des fortes convulsions et même la mort.

Alors que le risque d'exposition est plus grand par temps froid, il est essentiel de se rappeler quelques mesures simples pour éviter que le monoxyde de carbone s'accumule dans votre maison.

- Installez un détecteur de monoxyde de carbone. Les meilleurs endroits où poser un détecteur sont les couloirs, à l'extérieur des chambres. Indiquez sur votre détecteur la date à laquelle il a été installé et celle à laquelle il devrait être remplacé.

- L'entretien est essentiel. Assurez-vous que les appareils de chauffage, les cheminées, les fours à gaz et les chauffe-eau sont bien entretenus et inspectés au moins une fois par année par un spécialiste.

- Pas de marche au ralenti à l'intérieur! Il ne faut jamais laisser un véhicule tourner au ralenti dans un garage, surtout lorsque la porte du garage est fermée. Les portes donnant accès au garage à partir de la maison doivent toujours être fermées.

Pour plus d'information sur les sources d'exposition et les risques à la santé, visitez : http://www.hc-sc.gc.ca/ewh-semt/air/in/poll/combustion/carbon-fra.php

Pour obtenir plus de détails sur les risques pour la santé dans l'environnement, consultez l'adresse suivante : http://www.hc-sc.gc.ca/ewh-semt/hazards-risques/index-fra.php

Cercle des Fermières

Mélanie Pelletier, conseillère en communication

une auteure talentueuse

En février, nous avons fait la découverte d'une auteure talentueuse de Palmarolle, madame Suzelle Perron, avec qui nous avons passé une soirée de poésie mémorable. Suzelle écrit des poèmes sur toutes sortes de sujets qui touchent notre vie quotidienne. Merci à Suzelle pour cette belle soirée et bon succès.

Suzelle Perron

Madame Diane Hallé a été élue Valentine pour 2013

Prochaine réunion

Pour notre prochaine réunion qui se tiendra le mercredi 13 mars, une démonstration de broderie noire vous sera offerte à partir de 19 h. Comme le mois de MARS est le MOIS DE LA NUTRITION, nous aurons une invitée qui sera des nôtres afin de nous donner des conseils pour améliorer notre alimentation.

Concours du mois :

- des biscuits clin d'œil aux framboises;
- un étui aux mille usages ou sac fabriqué de tissu recyclé.

Participez en grand nombre! Saviez-vous que lorsque vous participez au concours vous accumulez des points de participation afin d'être élue « fermière active de l'année? »

Un peu d'histoire

La broderie noire (Blackwork)

Des traces de l'existence de la broderie noire existent dans des textes littéraires des 14e et 15e siècles, mais malheureusement aucun objet en broderie noire ne nous est parvenu de ces temps bien lointains. Des preuves formelles sont attestées seulement depuis 1501, la date du mariage de Catherine d'Aragon, qui nourrissait une passion pour la broderie, passion qu'elle avait héritée de sa mère. Les tissus brodés de broderie noire de cette époque étaient ornés de motifs géométriques dans le style espagnol, hautement influencé par l'architecture mauresque.

La broderie noire est une technique de broderie à points comptés, c'est-à-dire qu'il doit être possible de compter les fils du tissu dans le but de créer les motifs géométriques de la broderie noire. La broderie noire est généralement réalisée sur du tissu de lin ou de coton blanc avec un fil noir. Anciennement, du fil de soie était utilisé sur du lin fin. Aujourd'hui le coton mouliné a supplanté la soie.

La broderie noire a lentement été substituée par d'autres techniques de broderie réputées plus sophistiquées, notamment la peinture à l'aiguille (Silk Shading) et le Crewel. Aujourd'hui, la broderie noire contemporaine est adaptée aux créations artistiques. Les mêmes petits points géométriques d'antan sont donc utilisés pour produire un effet de contrastes au niveau du blanc-gris-noir, comme dans des photographies anciennes.

Biscuits

Clin d'œil aux framboises

3 ¼ tasses de farine
1 c. à thé de soda
1 c. à thé de sel
1 tasse de graisse ou (moitié beurre)
1 tasse de cassonade pressée
¾ tasse de sucre
2 œufs
½ tasse d'eau
1 c. à thé d'essence d'amande
2 tasses de noix de coco en flocons
Confiture de framboises

Déposer la farine par cuillérées dans une tasse à mesurer sèche ou l'y verser.
Égaliser au bord de la tasse et verser sur du papier ciré. Ajouter le soda et le sel, remuer pour bien mélanger les ingrédients ensemble.
Défaire en crème la graisse, la cassonade, le sucre et les œufs : bien battre.
Ajouter l'eau et l'essence d'amande.
Ajouter les ingrédients secs et la noix de coco, mélanger délicatement.
Déposer la pâte par cuillérées à table rases sur des plaques à biscuits non graissées en espaçant de 2 pouces. Faire une petite dépression dans chaque biscuit avec le dos d'une cuillère.
Mettre ¼ c. à thé de confiture dans chaque dépression.
Couvrir d'une ½ c. à thé de pâte.
Cuire à 400oF, de 10 à 12 minutes.
Quantité : environ 5 douzaines.

Personne de pourra résister à en prendre un deuxième!

TRUC DU MOIS :

On peut nettoyer les bougies décoratives poussiéreuses en les frottant avec un linge imbibé d'alcool à brûler.

QU'EST-CE QUE VIEILLIR?

À première vue, les gens pensent à vieillesse, solitude, isolement, maladie, mort, souffrances, perdre ses forces, son autonomie, se sentir inutile etc...

Mais plus positivement, c'est prendre de l'âge, c'est le temps de partager son expérience, c'est la sagesse, c'est une richesse etc ... Il y a de jeunes vieux et de vieux jeunes.

Alors on oublie que dans le mot « VIEILLIR » il y a le mot < VIE > et que cet état commence dès la naissance, tout le monde vieillit pour arriver à maturité et à chacun son rythme qui diminue, les besoins aussi...

Bien sûr que la vieillesse arrive et si elle est bien accueillie, c'est le temps de la grande disponibilité, et si la courbe de l'élan du corps décroît, l'élan spirituel de l'âme grandit avec l'âge... On peut retrouver le vrai sens des choses, la beauté de la vie malgré la douleur à contrôler.

Ce ralentissement des activités peut favoriser une plus grande disponibilité à l'intériorité et à l'Action de grâce...

Alors vieillir n'est pas une catastrophe, c'est un temps de liberté.

Dolores Guertin- Audet

FAMILLE TREMPLIN SOCIAL

VISION D'AVENIR

Prochaine rencontre à la salle de l'Hirondelle, à Ste- Germaine
Date : Le lundi 4 mars 2013, 13 h
Thème: LA COMMUNICATION INTERGÉNÉRATIONNELLE.

But : RENFORCER LA COMMUNICATION ENTRE LES GÉNÉRATIONS.

Serions-nous rendus à un dialogue de sourds entre les générations?

Venez en discuter et y trouver une meilleure approche...

BIENVENUE!
De la part de l'équipe MFC de Palmarolle et Ste-Germaine

Billet des arts

Jocelyne Caron artiste

L'encaustique

Dans ce billet culturel, je veux démystifier le médium de prédilection que j'utilise dans mon art depuis une dizaine d'années: l'encaustique.

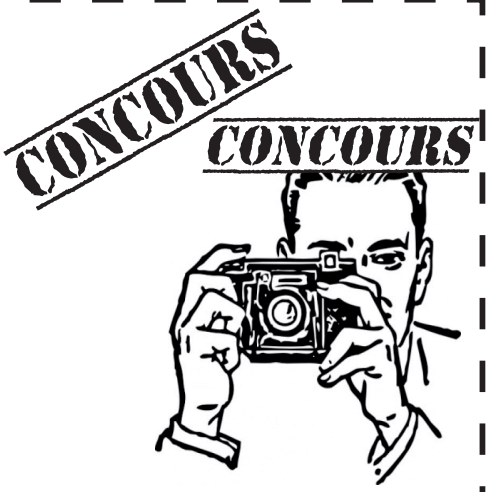
Sur la scène de l'art contemporain, cette technique des anciens est pratiquée par un très petit nombre d'artistes. De nature curieuse, je suis passionnée par l'histoire de l'art. L' encaustique est une technique de peinture datant de l'antiquité gréco-romaine. Les historiens de l'art laissent sous-entendre qu'elle fut aussi utilisée par les Égyptiens pour ennoblir les sarcophages.

La cire peut encore être exploitée aujourd'hui. Il s'agit d'une technique de peinture avec de la cire d'abeille utilisée en état de légère fusion. Quoique délicat, le procédé très ancien a toujours attiré certains peintres à cause des qualités offertes par la cire d'abeille : cohérence, épaisseur présentant une certaine translucidité, résistance aux effets de l'eau et brillance après lustrage.

L'outillage du peintre à l'encauste est relativement simple. Je peux travailler à l'encaustique aussi bien à chaud qu'à froid ou me servir de la cire comme couche finale à une œuvre ayant été exécutée sur n'importe quel support avec n'importe quel médium.

Maintenant, je travaille la cire à froid que je mélange à des pigments pour créer ma propre palette de couleurs. Je pousse ma recherche jusqu'à amalgamer d'autres matériaux comme du collage, du sable, etc.

Travailler à l'encaustique, c'est me donner la liberté de peindre un paysage, un portrait réaliste avec une touche d'abstrait et c'est cette technique qui me permet la créativité qu'on retrouve dans mes tableaux. De cette façon, j'ai moins le contrôle du médium alors, je m'amuse avec la couleur et la matière.



Vivre l'automne et l'hiver
à Palmarolle

Concours de photographies
6 MAI 2013

PRÉSÉLECTION - 6 avril 2013
Dimensions des photos (papier photo) : 8" X 10"
Impression de la photo à la boutique
Passion photo inc. 80, 4e ave Est, La Sarre
Clé USB ou CD (photos numériques 300dpi)
EXPOSITION (OFFICIEUX)
Lieux publics à Palmarolle, calendrier,
promotion sur le site municipal
VOTE DU PUBLIC (3 prix)
PRIX À GAGNER (à déterminer)

GALERIE
BERNARD

LOUISA
NICOL

FÉLICITAS
ET AUTRES MODÈLES

Exposition du 14 février au 23 mars 2013
Vernissage le 13 février de 17h à 20h

3926, rue Saint-Denis
Montréal (Québec) H2W 2M2
514 277 0770—galeriebernard.ca

Louisa Nicol s'impose au cœur de l'art actuel

en élargissant les frontières du dessin

Les modèles et les personnes de sa connaissance qu'elle met en scène pratiquent des professions reliées au monde des arts visuels ou des lettres. La conscience de leur corps est donc omniprésente.

Les œuvres, dans l'exposition FÉLICITAS et autres modèles, sont réalisées au crayon de couleur (Prismacolor ou Conté), à la plume, au graphite ou aux trois crayons (sanguine, fusain et pastel blanc). Leurs supports sont constitués de différents papiers. Ils sont souvent combinés à du papier Kraft, un papier d'emballage aux tons chamois ou sable, déchiré en grandes strates. Le tout est marouflé sur des toiles de coton ou de lin et monté comme des tableaux.

Les personnages sont placés dans un espace qualifiable de non-lieu, une situation accentuée par le fait que le sol et les objets sont souvent absents. Plusieurs dessins tiennent compte du clair-obscur mettant l'accent sur le relief. D'autres sont tracés au trait et, parfois, un seul détermine le contour du corps.

Souvent, l'artiste se sert de la couleur et de la forme du papier Kraft déchiré comme des éléments qui lui permettent d'équilibrer les vides et les pleins de la composition. Depuis quelques années, elle juxtapose plusieurs dessins, en l'occurrence des images partielles du corps qui, isolées les unes des autres, font figure d'abstraction. Assemblés, ces dessins forment une œuvre autonome.

Le marouflage sur une surface rigide remet en question la fragilité traditionnelle du dessin l'associant ainsi à la peinture. Si le dessin a toujours été la clef de celle-ci, il devient un dessein par les innovations et la virtuosité que Louisa Nicol y apporte et désigne les multiples possibilités que ce mode de représentation propose aujourd'hui. Les œuvres présentées dans cette exposition solo rendent un bel hommage aux modèles de Louisa Nicol et en font un événement unique.

Formulaire d'inscription à remplir et à déposer aux points suivants : Caisse Desjardins d'Abitibi-Ouest, Centre de services Palmarolle, bureau municipal et journallepont@hotmail.com

Bulletin de participation

Nom _____

Adresse _____ *No. téléphone* _____

MRC D'ABITIBI~OUEST

Chronique verte de la MRC d'Abitibi-Ouest

Chronique mensuelle publiée sur l'Inforoute de la MRC d'Abitibi-Ouest : *mrc.ao.ca*

Volume 4, numéro 3
Mars 2013

Centre de valorisation des matières résiduelles (CVMR) et écocentre

15, boulevard Industriel, La Sarre
(819) 333-2807

Heures d'ouverture :
Lundi au samedi
8h00 à 16h00

MRC d'Abitibi-Ouest
6, 8e Avenue Est
La Sarre (Québec)
J9Z 1N6
Tél : (819) 339-5671
Fax : (819) 339-5400
mrcao@mrcao.qc.ca

Le plastique

Le plastique est fabriqué à partir de pétrole ou de gaz naturel. Ces deux matières premières sont transformées pour former des résines de plastique, qui constituent la base des produits finis. Il y a 7 types de résines qui entrent dans la composition du plastique. Ainsi, le numéro à l'intérieur du ruban de Möbius (triangle avec les trois flèches) permet aux recycleurs de savoir à partir de quelle résine le plastique a été fabriqué.

De manière générale, tous les types de plastique peuvent se recycler. Le plastique numéro 6, le polystyrène, n'est toutefois pas accepté dans le bac bleu.

Voici les plastiques admissibles et non admissibles dans le bac bleu :

Plastiques admissibles	Plastiques non admissibles
1 PETE 2 HDPE 3 V 4 LDPE 5 PP 7 OTHER • Bouteilles ayant contenu n'importe quel liquide incluant shampoing et lessive ; • Contenants alimentaires, de cosmétiques, de boissons gazeuses, de produits d'entretien ; • Tous les couvercles et bouchons en plastique ; • Sacs de plastique (épicerie, magasinage, nettoyage à sec, à pain ou à pâtisserie non gras) rassemblés dans un sac ; • Sacs propres de produits alimentaires (emballages de lait, de papiers essuie-tout) rassemblés dans un sac.	• Tous les plastiques no 6, expansés (styromousse) ou non expansés ; 6 PS • Contenants de peinture, d'huile à moteur, etc. ; • Tubes et pompes de dentifrice ; • Produits de caoutchouc (boyaux d'arrosage, bottes, etc.) ; • Objets composés de plusieurs matières (jouets, outils, etc.) ; • Pellicules souillées ; • Sacs de céréales ou de craquelins (cirés) ; • Emballages de barres tendres ; • Sacs de croustilles (gras) et autres friandises ; • Pellicules extensibles (emballages de pâtés, de viande, de fromage, etc.) ; • Bâches, toiles de piscine, auvents.

Source : Petitgestevert.ca

Quelques conseils

Assurez-vous que vos contenants soient vides et rincés.

Évitez d'imbriquer vos contenants et bouteilles dans des boîtes de conserve ou de carton.

Vous avez de nouvelles idées pour nos chroniques, n'hésitez pas à nous en faire part !

Des questions ? Écrivez-nous : bottinvert@mrcao.qc.ca

Un rendez-vous annuel à ne pas manquer 27 avril 2013

Soirée Vins et Fromages

Encore cette année, Les Loisirs de Palmarolle Inc. vous convient à leur soirée Vins et Fromages. Inscrivez cet événement à votre agenda le 27 avril 2013.

Pour une 4e année consécutive, les membres de l'organisation vous promettent une soirée toute en saveur et en agrément! Plus de détails vous seront transmis dans la prochaine édition du journal Le Pont. D'ici là, vous pouvez contacter Michel Côté, coordonnateur des Loisirs de Palmarolle Inc., au 787-2284.

Au plaisir de partager avec vous de bons vins et d'excellents fromages!

CALENDRIER DE CUEILLETTE DES DÉCHETS ET DU RECYCLAGE

Mars 2013

D	L	M	M	J	V	S
					1 Vidanges Commerce	2
3	4	5	6	7	8 Recyclage Commerce	9
10	11	12	13	14	15 Vidanges Commerce	16
17	18	19	20	21	22 Recyclage Commerce	23
24 / 31	25	26	27	28	29 Vidanges Commerce	30

Desjardins
Caisse de l'Abitibi-Ouest

MARS 2013

DES NOUVELLES DE VOTRE CAISSE...

NOUVEAUTÉ... MON BUDGET !

Desjardins met à votre disposition un nouvel outil de gestion budgétaire **Mon budget**, disponible dans AccèsD Internet et sur les services mobiles Desjardins, vous permet d'avoir un portrait clair de vos revenus et de vos dépenses de tous les jours. Il vous aide également à définir des objectifs budgétaires réalistes de manière simple, rapide et sécuritaire. De plus, si vous avez un projet en tête, **Mon budget** vous permet de créer des projets et d'épargner en vue de la réalisation de ceux-ci.

Pour savoir où va votre argent : **desjardins.com/MonBudget**

Un outil facile à utiliser, essayez-le !

UN PEU D'HISTOIRE....
CHRONOLOGIE DE LA VIE D'ALPHONSE DESJARDINS...

1854…….. Le 5 novembre, naissance de Gabriel-Alphonse Desjardins, à Lévis, 8e enfant d'une famille de 15.
1864-1870… Études au Collège de Lévis.
1871…….. Enrôlement dans la milice canadienne et expédition à la Rivière Rouge, au Manitoba.
1872-1876… Journaliste à *l'Écho de Lévis*, journal conservateur.
1876-1879… Journaliste au *Canadien*, dont son frère Louis-Georges est l'un des propriétaires.
1879-1890… Desjardins publie les *Débats* de l'Assemblée législative du Québec.
1879……..… Le 2 septembre, il épouse Marie Clara Dorimène Desjardins de Sorel. Ils auront 10 enfants : 6 garçons et 4 filles.
1880-1893… Présence de Desjardins au conseil d'administration de la Chambre de commerce de Lévis; il en sera le secrétaire-trésorier de 1880 à 1888.
1891…….. Pendant 3 mois, il publie son propre journal, *L'Union canadienne.*
1892-1917… Il est sténographe français à la Chambre des communes.
1893-1900… Il donne des cours de sténographie au Collège de Lévis.
1893…….. Il compile des *Notes pour servir à une étude de l'assurance-vie*.
1900…….. Le 6 décembre, fondation de la première caisse populaire, à Lévis.
1900-1914… Démarches pour obtenir la reconnaissance juridique des caisses; ces démarches mèneront à l'adoption d'une loi au Québec, mais demeureront vaines à Ottawa.
1902…….. Il devient membre de l'Alliance Coopérative Internationale, qui lui accorde le privilège d'en faire partie sur une base individuelle.
1907-1914… À la faveur de ses tournées, fondation de plusieurs caisses.
1908…….. Premier voyage aux États-Unis, au cours duquel il fonde la Caisse populaire Sainte-Marie de Manchester, dans le New Hampshire. Il retournera 4 fois aux États-Unis, y fondera 8 autres caisses, prononcera des conférences et participera à la rédaction des lois constitutives des *crédit unions*.
1913…….. Il est fait commandeur de l'Ordre de Saint-Grégoire-le Grand par le Saint-Siège, en reconnaissance de sa contribution aux oeuvres sociales catholiques.
1914…….. Il est atteint d'urémie, il doit ralentir ses activités.
1920…….. Le 31 octobre, décès d'Alphonse Desjardins. Il sera inhumé le 4 novembre et aura droit à d'imposantes funérailles, auxquelles assistent de nombreux représentants de l'Église et des 2 gouvernements.

Desjardins est une coopérative financière qui appartient aux membres !