JOURNAL LE PONT de PALMAROLLE

Vol.3 No 7

2013 Novembre

Photo: Jacques Fontaine

Quinze ans déjà!

pour le couple, Sandra et Éric

Page 5

Petites jambes grande course

Page18

Magnifique duo!

Suzelle Perron
Evelyne Drouin

Page16

AMECQ
ASSOCIATION DES MÉDIAS ÉCRITS COMMUNAUTAIRES DU QUÉBEC

Tirage Certifié AMECQ

Culture et 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 Communications.

MUNICIPAL

Prochaines séances du conseil : 11 novembre - 2 décembre

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

Prenez note que si vous avez des demandes pour le conseil, celles-ci doivent parvenir au bureau du secrétaire-trésorier au plus tard le lundi précédent, soit une semaine à l'avance. Passé ce délai, vos demandes ne pourront être traitées qu'à la séance du conseil suivante.

JOURNAL LE PONT de PALMAROLLE

SOMMAIRE

Chronique littéraire	4
Communautaire	7 à 14
Culturel	16-17
Environnement	9
Finances	20
Histoire	6
Loisirs	15 et 17
Municipal	2-3
Santé	11-13
Sport étudiant	18

CONSEIL D'ADMINISTRATION

Présidente : Christiane Plante
Vice-président : J.- P. Robichaud
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 25 $ - 1/4 page couverture 40 $
1/2 page 40 $ - Page 70 $ -
annonces classées 5 $

journallepont@hotmail.com

C. Plante 819 782-4233
A. Chrétien 819 787-2996

Tombée: 18 du mois (avant 13 h)

11 NOVEMBRE : JOUR DU SOUVENIR

Anciens Combattants Canada a l'honneur de souligner 2013 comme étant l'Année des vétérans de la guerre de Corée. Cette année marque le 60e anniversaire de l'armistice de la guerre de Corée, ainsi que le 50e anniversaire des relations diplomatiques entre le Canada et la Corée du Sud. N'oublions jamais les 516 soldats canadiens qui ont donné leur vie, ni les 1 558 autres qui ont été blessés en Corée.

Le bureau municipal sera OUVERT lundi le 11 novembre, Jour du Souvenir. N'oubliez pas de porter fièrement votre Coquelicot en mémoire des anciens combattants de la guerre de Corée.

Notez que les heures d'ouverture régulières du bureau municipal sont du lundi au vendredi, de 9 h à 16 h.

TERRAINS DISPONIBLES À PALMAROLLE

La municipalité a en ce moment quatre (4) terrains à vendre, disponibles immédiatement. Trois de ces terrains sont situés sur la route 393 et un, sur le chemin de la Sauvagine.

- 193, route 393, Bloc 109-10 : 11 110,22 pi2 (999,92 m2) ; servitude de 10 pi (3,04 m) ;
- 195, route 393, Bloc 109-11 : 11 107,11 pi2 (999,92 m2) ; servitude de 10 pi (3,04 m) ;
- 197, route 393, Bloc 109-12 : 11 104 pi2 (999,92 m2) ; servitude de 10 pi (3,04 m) ;
- Lot 13B-01 et 14-01, Rang 8 :44 444,44 pi2 (4000 m2).

Si vous êtes intéressé à l'achat de l'un de ces terrains, communiquez avec la municipalité au 819 787-2303, poste 21 ou 23 et nous vous fournirons tous les détails supplémentaires.

ÉLECTIONS MUNICIPALES 2013

Le résultat des élections préliminaires suite au dépôt des candidatures à la mairie et aux sièges des conseillers municipaux est le suivant :

Mairie : M. Marcel Caron, élu par acclamation
Siège no 1 : Carolle Hamel, élue par acclamation
Siège no 2 : Louisa Gobeil, élue par acclamation
Siège no 3 : Vacant
Siège no 4 : Vacant
Siège no 5 : Gino Cameron, élu par acclamation
Siège no 6 : Vacant

Nous sommes dans l'obligation de recommencer le processus électoral afin de pourvoir les postes vacants.

La nouvelle date pour le jour du scrutin sera le 24 novembre 2013. La période pour produire une déclaration de candidature s'est déroulée du 11 au 25 octobre dernier. Si plusieurs candidats se présentent pour un même poste, il y aura scrutin le 24 novembre 2013. Puisque nous ne connaissons pas les résultats à l'heure de la publication du journal, vous pouvez obtenir plus d'informations en communiquant avec nous au bureau municipal au 819 787-2303, au poste 23.

TAXES MUNICIPALES

PROCÉDURE DE VENTE POUR TAXES

La procédure de vente pour non-paiement de taxes est entamée et suit présentement son cours. Assurez-vous que vos paiements sont à jour si vous ne voulez pas vous retrouver sur la liste des propriétés vendues pour non-paiement de taxes. Vous avez jusqu'au 1er décembre 2013 pour régler votre solde en entier.

OFFRES D'EMPLOI

BRIGADIÈRE

La municipalité de Palmarolle est toujours à la recherche d'un(e) brigadier(ère) scolaire à raison de 1 h 30 par jour les jours d'école. Ce temps est divisé en trois périodes (matin, midi et sortie des classes). Le poste doit être pourvu le plus tôt possible. La personne recherchée doit être fiable, responsable et ponctuelle. Le salaire offert est de douze dollars (12 $) de l'heure.

TECHNICIEN(NE) COMPTABLE

La municipalité de Palmarolle est à la recherche d'un(e) technicien(ne) comptable à raison de 35 à 40 heures/semaine. Le poste sera un poste de remplacement temporaire en raison d'un congé de maternité de la technicienne actuelle. La personne recherchée doit être fiable, responsable et ponctuelle. Le salaire offert est à discuter, selon l'expérience.

* * * * * *

Si l'un de ces postes vous intéresse, veuillez faire parvenir votre cv ou votre offre de services à monsieur Gaétan Côté, directeur général, au numéro 819 787-2303 poste 22 ou en personne au bureau municipal au 499, Route 393 aux heures d'ouvertures du bureau.

ÉVACUATION DES EAUX PLUVIALES

(extrait du règlement 141, art. 28, art. 4.5.3 B)

Les eaux pluviales en provenance du toit d'un bâtiment qui sont évacuées au moyen de gouttières et d'un tuyau de descente doivent être déversées en surface à au moins 1,50 mètre (5 pieds) du bâtiment, en évitant l'infiltration vers le drain souterrain du bâtiment.

L'évacuation des eaux pluviales d'un terrain doit se faire en surface.

La municipalité ne pourra être tenue responsable des dommages causés par le refoulement des eaux d'égouts dans une cave ou un sous-sol si les deux prescriptions suivantes n'ont pas été suivies :

a) Le dessous du plancher de la cave ou du sous-sol devra être au moins 2 pieds plus haut que le haut de la couronne intérieure d'égout;

b) Des dispositions de sûreté ou clapets de retenue devront être installés sur les embranchements horizontaux qui reçoivent les eaux usées de tous les appareils de plomberie, y compris celles de renvois de planchers, fosses de retenue, séparateurs d'huile, réservoirs et tous les autres siphons localisés dans le sous-sol et les caves. Les clapets de retenue devront être installés de façon à être accessibles en tout temps.

Votre ponceau vous appartient….

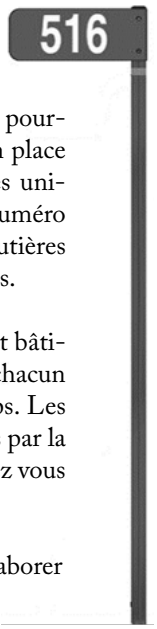
Son entretien aussi!

Voici quelques lignes d'information sur le règlement no 163 de la municipalité de Palmarolle concernant l'entretien de ponceaux des entrées privées.
(art. 568.2 CMQ).

- La Loi sur la voirie responsabilise le propriétaire riverain, en bordure des routes et rangs de la municipalité, à effectuer en tout temps l'entretien de son ponceau d'entrée, qu'il soit en période de gel ou non, à l'effet que les ponceaux appartiennent à chaque propriétaire ainsi que leur entretien.
- L'eau est la principale cause de détérioration de la route, le bon entretien des ponceaux est primordial pour la protection de notre patrimoine routier. Les ponceaux des entrées sont des propriétés privées même s'ils se trouvent dans l'emprise du chemin et la municipalité n'est pas responsable de leur entretien (Art. 3c). Des infractions sont prévues pour les contrevenants.
- En période de gel, voici une proposition que vous pouvez adapter à votre ponceau pour éviter un risque de gel ou autres bris :
  1. Le nettoyage du ponceau est primordial;
  2. Placez un fil chauffant à l'intérieur du ponceau de la manière suivante :
     a. Traversez le fil chauffant d'un bout à l'autre du ponceau en vous assurant qu'il soit bien au fond.
     b. Aux extrémités de celui-ci, fixez solidement une tige de métal et par la suite y accrocher le fil chauffant afin d'y accéder facilement (voir l'illustration).

Pour de plus amples informations contactez la municipalité au 819 787-2303

REPÉRAGE DES ADRESSES CIVIQUES



ADRESSE INVISIBLE = SECOURS IMPOSSIBLE

Dans une situation d'urgence, chaque minute compte! C'est pourquoi les membres du conseil de votre municipalité ont mis en place une solution qui contribue à réduire le temps de réponse des unités d'urgence. L'installation d'un poteau avec plaquette de numéro civique en marge avant des propriétés, terrains et/ou voies routières permet la localisation rapide et à distance des adresses civiques.

De plus, comme le stipule le règlement municipal no 227, tout bâtiment principal doit être identifié par un numéro civique et chacun d'eux doit détenir une plaque visible du chemin en tout temps. Les poteaux et les plaques sont fournis, au coût de 25 $, et installés par la municipalité. Si vous ne détenez pas votre plaquette, vous devez vous la procurer à la municipalité sans tarder!

La brigade des pompiers de Palmarolle vous demande de collaborer afin de vous assurer une intervention rapide en cas d'urgence!

Jépi Chronique littéraire

Jean-Pierre Robichaud

«La suprême récompense du travail n'est pas ce qu'il vous permet de gagner, mais ce qu'il vous permet de devenir.»
(John Ruskin)

L'ultime sacrifice

Sortir du rang sans complètement en décrocher, ça s'apprend. C'est ce qu'expose le professeur et travailleur social Michael Ungar dans Le syndrome de la mère poule. Une enfance trop encadrée et dénuée de risques est un handicap, dit-il. Le jugement s'apprend, la liberté aussi. Petit à petit. Pendant qu'on l'est.

À 15 ans, quand mes parents m'ont fait entrer au Séminaire, la mince glace de l'enfance sur laquelle je marchais s'est cassée. La grande famille unie que je quittais allait me manquer et le lien rompu allait me marquer un bon moment.

Une colère est montée en moi, comme un parasite qui vous contamine lentement. Les conséquences de cette contamination furent le refus de l'autorité, l'indiscipline, la difficulté de relationner avec autrui. Je fus expulsé de deux collèges, tentai d'apprendre un métier, puis finalement, à 17 ans, m'évadai à la grande ville. Montréal, ville de débauche et de perdition, disaient les ruraux. Ma mère, m'imaginant errer là-bas, pleura beaucoup. Mon père, qui avait lui-même quitté la maison au même âge, fut plus rationnel : «Il est assez vieux pour se débrouiller», avait-il lâché dans le combiné téléphonique pendant que ma mère me suppliait de rentrer. Cette phrase se vissa dans ma tête. Mon père venait de me confirmer que je devenais un adulte. Je ressentis une grande fierté, je me vis grandi de quelques pouces. Mais, au même moment, une sourde angoisse s'installa en moi, face aux défis qui m'attendaient de l'autre côté de la porte.

Il m'a fallu des années, et après avoir fondé ma propre famille, pour commencer à imaginer et comprendre comment mes parents avaient vécu cette période 12-17 ans. Quelle angoisse j'ai dû leur faire vivre, inconscient de ce qu'ils en pensaient, englué que j'étais dans cette colère égoïste et sans objet. Mes parents avaient fait la seule chose possible : me laisser me casser la gueule. De l'enfance à l'adolescence, ils m'avaient laissé vivre ma vie, avec quelques balises élastiques, courant le risque d'en perdre la maîtrise.
Peut-être était-ce la confiance : le travail de fond qui me permettrait d'émerger un jour avait été accompli. Ils m'avaient inculqué des valeurs, m'avaient envoyé à l'école et donné le goût de la vie, une vie riche d'autre chose que des choses. Le goût de la liberté aussi. Pas celle, égoïste et individuelle, mais celle, fonceuse, curieuse de tout, celle qui fait de toi un être humain à part entière. Ils avaient tenu ma main quand c'était nécessaire. Puis ils l'avaient lâchée. Sur une période de plusieurs années. Un doigt à la fois.

C'est ce que je me remémorais en lisant des statistiques sur la détresse des étudiants : 90 % se disent dépassés par l'ampleur de la tâche et 63 % sont accablés par la solitude. Des chiffres qui proviennent d'un sondage effectué par la Canadian Organization of University and Collège Health auprès de quelque 30 000 étudiants. Il y a déjà 10 ans, dans une étude, des directeurs d'université détaillaient la multiplication des cas graves de troubles de santé mentale, d'abus complètement délirants et de dérives comportementales, que les psychologues attribuent à un manque d'autonomie des étudiants. Ces derniers apprennent à cerner leurs limites, mais trop tard.

Cette tendance se confirme au Québec : une génération de parents poules serait en train de produire une descendance de «moumounes». Dans La Presse, il y a quelques semaines, on rapportait que le collège de Maisonneuve, à Montréal, organise des réunions dès le mois de juin pour venir à bout des angoisses des futurs étudiants et, surtout, de leurs parents, qui ont peur de ne plus savoir comment accompagner leurs enfants dans leur cheminement scolaire. Des enfants qui sont presque des adultes…

Pour ceux-là, il est trop tard. Leurs parents les ont couvés trop longtemps. Ils ont voulu les préserver du monde. Le choc avec la réalité sera brutal.
C'est ce qu'on devrait se dire chaque fois que notre enfant disparaît du rétroviseur. Chaque fois qu'il claque la porte pour aller chez des amis dont on ne connaît pas les parents. Chaque fois qu'il part faire un tour de vélo dans cette rue où des crétins font vrombir leurs moteurs. Il sait ce qu'il doit faire. Il apprend à exercer son jugement.

Essayons de lâcher sa main, un doigt à la fois. Ayons peur pour lui maintenant, afin qu'il puisse avoir confiance plus tard. C'est le plus difficile des renoncements quand on est parent. Le sacrifice de notre quiétude, pour que nos enfants puissent apprendre à vivre. Avec, et surtout sans nous ◘

Quinze ans déjà!

En 1998 débarquait à Palmarolle un nouveau couple, Sandra et Éric. Ils venaient de Sudbury où ils avaient été pendant 20 ans gérants d'une épicerie à grande surface.

André Chrétien

Ce retour dans sa région natale avait comme but pour Éric, natif de Macamic, de se porter acquéreur d'un commerce à Palmarolle, soit l'une des deux épiceries du village, celle appartenant à M. Fernando Gauthier. Ce commerce avait connu ses débuts sous forme de coopérative, à l'époque, cela s'appelait «un magasin général» on y trouvait de tout, épicerie, quincaillerie, mercerie, etc. Les clous et les boulons prenaient place aux côtés du beurre, du pain, des souliers pour dames et des combines à panneau pour hommes. Ce concubinage de marchandises prit fin lorsque s'ouvrit tout à côté une quincaillerie nouvelle en 1987.

C'est donc après plus de dix ans d'opération que l'entreprise passa aux mains des nouveaux propriétaires mentionnés ci-haut. Pour en faire un établissement moderne, ceux-ci se sont rapidement mis aux rénovations qui n'ont cessé depuis ce temps.

Voici ce que m'ont révélé les propriétaires, Sandra, Éric et leur fils, Brandon : «Depuis 15 ans nos ventes ont sans cesse progressé. Nous avons augmenté sensiblement la variété et la quantité de nos produits, entre autres notre service de boucherie où les ventes ont été multipliées par dix, comparées à celles de la première année.

«Devant un tel encouragement de notre clientèle, nous ne pouvions faire autrement que de répondre par un service accru, une augmentation de notre personnel qui a quintuplé depuis l'acquisition du commerce il y a 15 ans. Nous avons également agrandi notre magasin par deux fois en ajoutant d'abord des espaces de service et d'entreposage. Puis, cette année en 2013, c'est l'entrée et la façade que nous avons agrandies et refaites.

«Non seulement cela rend l'accès plus facile, mais cela donne à la bâtisse une apparence et un coup d'œil beaucoup plus esthétiques. Les matériaux utilisés sont du verre et de la pierre taillée, l'entrée est faite de pavé uni et un terrassement, garni de plantes vivaces, complète le tout.

«Devant un tel encouragement de notre clientèle, nous ne pouvions faire autrement que de répondre par un service accru.

«Si nous avons ainsi investi massivement dans notre commerce, c'est pour rendre à nos clients et aux Palmarollois ce qu'ils nous ont donné durant ces 15 années. C'est en reconnaissance de l'accueil si chaleureux que nous avons reçu à notre arrivée dans la municipalité; dès ce moment, on nous a fait confiance, on nous a encouragés et il semble qu'on continue de le faire. Ces dernières rénovations ont été confiées à des firmes locales : Construction Mario Lavoie, Aménagement paysager Éric Mercier inc., Les Murs Cameron inc., comme pour la totalité de nos employés, nous avons recours à de la main-d'œuvre locale. Quotidiennement, plus de 24 employés sont à notre service, plus précisément à VOTRE service.»

Voilà en partie ce que j'ai recueilli comme renseignements et commentaires des propriétaires.

Quand on me demande où je demeure à Palmarolle, je réponds : «J'habite sur la Rive-Sud du fleuve Dagenais, dans le centre-ville, tout près du centre commercial». Eh oui! on se moque de moi, un centre commercial à Palmarolle…? Bien sûr, que je réponds, j'ai accès en moins de trois minutes, à pied, à une épicerie digne d'une grande surface où le service est impeccable et cordial. Tout à côté, une quincaillerie dont on peut en dire autant, puis le bureau de poste à quelques pas, et en face, un atelier de soudure, de vente de fer, d'usinage, etc. En plus, si je me rends à l'extrémité nord du village, je peux profiter d'un service de restauration, d'une station service et d'un dépanneur… À mes interlocuteurs, je souligne ma chance d'avoir encore dans ma municipalité tous ces services, tandis que presque tous les villages environnants les ont perdus.

Permettez-moi, lecteurs du Pont, de vous inciter à encourager nos commerçants par l'achat local, c'est comme cela que nous conserverons leurs services… et nos emplois. ◘

Carnet d'histoire

par Philippe Gauthier

N'oublions jamais

Avec l'arrivée du mois de novembre, il y a la date du 11 novembre qu'il ne faut pas oublier. Le 11 novembre 1918 est le jour de la signature de l'Armistice de la Première Guerre mondiale. C'est pour cette raison que cette journée est soulignée depuis plusieurs années et est devenue le Jour du Souvenir qui sert à rappeler les sacrifices de milliers de gens dans les conflits armés des années passées.

Quand on parle de la Seconde Guerre mondiale, on dit le plus souvent que le Québec était contre la conscription et du nombre important de déserteurs. Ces faits sont véridiques, mais ils ne représentent qu'un seul côté de la médaille. Aujourd'hui, je vais vous parler d'un homme qui était parmi les 90 000 hommes et femmes du Québec francophone engagés volontairement dans l'armée pour combattre le fascisme lors de la guerre 39-45.

Cet homme est Léo Major. Léo s'engage dans l'armée en 1940 à l'âge de 19 ans. Au début de 1941, on l'envoya en Écosse avec le régiment de la Chaudière. En Angleterre, il suivit une formation d'éclaireur et de commando pendant trois ans. Son entraînement fut rigoureux et le prépara pour le jour J du 6 juin 1944. Deux jours après avoir débarqué en Normandie, Léo et quatre compagnons étaient en patrouille quand ils tombèrent face à face avec cinq soldats d'élite allemands, les SS. Ils ouvrirent le feu et tuèrent les SS, sauf un qui dans un dernier souffle de vie lança une grenade au phosphore près de Léo. Elle explosa en brûlant une partie de son visage, le rendant aveugle de l'œil gauche. Le médecin lui dit que la guerre était finie pour lui. Léo lui dit que ce n'était pas envisageable, qu'il visait de l'œil droit pour tirer et qu'il n'avait pas fini la guerre.

En octobre 1944, Léo est en Hollande avec son régiment. Il effectue une patrouille seul, lorsqu'il repère deux soldats allemands qui font le guet. Il les fait prisonniers et les utilise pour être amenés à leur chef. Arrivé devant le commandant, Léo le désarme et lui dit de venir avec ses hommes parce qu'ils sont maintenant des prisonniers. Ils obéissent sauf un qui prend son arme pour viser Léo, mais Léo tire le premier, ce qui fait en sorte que les autres se tiennent tranquilles. Il réussit à les amener aux lignes canadiennes alors qu'ils sont 93 soldats et que lui est seul.

En avril 1945, Léo et son régiment sont aux portes de la ville de Zwolle aux Pays-Bas. Le commandant veut bombarder la ville pour en déloger les Allemands, mais il sait qu'en bombardant il y aura de nombreux civils parmi les morts. Il demande à Léo et son meilleur ami, Willy Arsenault, de partir en éclaireurs pour voir l'état des forces ennemies dans la ville. Débutée en pleine nuit, la mission commence mal car Willy est tué par une patrouille ennemie. Léo devient fou de rage, il prend les munitions de son ami et part seul pour libérer la ville. Avec une mitraillette à chaque main et son bandeau de pirate, il fait tout un effet sur les Allemands. Il rencontre un officier allemand de l'armée régulière qui parle le français et lui dit de partir, car la ville sera bombardée au matin. L'officier comprend et part avec ses hommes, mais il dit à Léo que les SS (soldats d'élite) ne partiront sûrement pas. Alors, Léo court dans la ville en lançant des grenades pour faire comme si un régiment entier attaquait. Il se rend au quartier général des SS, en trouve huit, en tue quatre et les autres s'enfuient. Il met le feu au QG et repart. Au petit matin, les Allemands sont partis. Il rencontre les résistants hollandais pour leur annoncer la nouvelle. Ensuite, Léo repart chercher le corps de son ami pour l'amener à son régiment. Pour cet acte, il reçut la Médaille de conduite distinguée qui est décernée pour bravoure sur le champ de bataille. Léo eut une autre Médaille de conduite distinguée à la Guerre de Corée, ce qui fait de lui un des trois soldats du Commonwealth britannique à en avoir deux, et ce, depuis sa création en 1854.

En 1968, trois Hollandais de Zwolle retrouvent Léo à Montréal pour l'inviter à fêter le 25e anniversaire de la libération de la ville. Une rue est nommée en son nom et un parc au nom de Willy. Il reçoit aussi le titre de citoyen honorable de la part de la reine Juliana. Léo est décédé en 2008, il est inhumé au champ d'honneur national du Fonds du Souvenir à Pointe-Claire.

La guerre n'est jamais heureuse, mais il est bon d'en parler pour que les jeunes générations ne veuillent jamais la faire. ◘

Le renne au nez rouge

Êtes-vous tannés d'entendre le bramement du «renne au nez rouge», de sentir son haleine fétide et mercantile six semaines avant Noël dans les magasins, dans les centres commerciaux, dans la rue…?

Quand je vois les Musulmans ou les Témoins de Jéhovah refuser de fêter Noël, j'ai presque envie de faire comme eux. Quand on commence à entendre des chants de Noël, à voir des décorations, à entendre des publicités criardes et tapageuses à la radio, à la télé nous incitant à dépenser ou à économiser (quel bel euphémisme) en se garochant à pleine face dans une consommation effrénée de biens matériels, de cossins, de bidules, de gadgets de toutes sortes, cela me choque et m'amène à me poser des questions sur le sens de Noël en 2013.

Comment en sommes-nous venus à «défigurer» à ce point une fête sensée commémorer la naissance d'un personnage historique, un grand penseur, un philosophe qui nous a laissé un message de paix et d'amour? Certains le disent «dieu», quant à moi, mon but n'est pas évangélique en écrivant cet article, c'est comme Vieux Grincheux que je le fais. N'aurait-on pas fait mieux de garder le temps des Fêtes entre le 20 décembre et le 7 janvier que de l'étirer du 1er novembre au 3 janvier? Noël et les deux fêtes suivantes, la circoncision et les Rois, s'articulaient toutes autour de la naissance du Christ. Qu'en reste-t-il? À peu près rien, la fête des Rois, l'Épiphanie, est disparue du calendrier des jours fériés. Quant à la circoncision, le jour de l'An, on a depuis longtemps oublié que c'était la commémoration de la délicate intervention chirurgicale qui, chez les Juifs, consistait à procéder à l'ablation du prépuce chez les nouveaux-nés. Ceux qui sont passés par-là à l'âge adulte ont de la difficulté à comprendre les raisons qui ont poussé l'Église à en faire une fête…

La naissance de Jésus-Christ, c'est la naissance de la chrétienté, c'est une évolution dans le monde, c'est une civilisation avant d'être une ou des religions. La chrétienté a apporté une ère de changement et de progrès au point de vue moral, culturel et scientifique. Elle a engendré des philosophes, des artistes. Elle est l'instigatrice de la démocratie.

Eh oui! On a raison de célébrer Noël, c'est la façon «moderne» de le faire qui me fait grincer des dents.

Qu'en pensez-vous? J'aimerais lire votre opinion sur ce texte dans le prochain numéro du Pont.

Le Vieux Grincheux

JOURNAL LE PONT de PALMAROLLE

L'AMEQ, l'Association des médas écrits communautaires du Québec participe activement au développement et au rayonnement des médias écrits communautaires.

www.amecq.ca

Jean-Pierre Robichaud

André Chrétien

L'AMEQ souligne, parmi les publications municipales de tout le Québec, l'excellence de certains articles qu'elle choisi pour leur qualité, leur originalité et leur pertinenence.

Voici les écrits pour lesquels Le Pont de Palmarolle s'est mérité des éloges:

Einstein et Marie Curie au Pavillon de Palmarolle
André Chrétien, Le Pont de Palmarolle, avril 2012

Triste anniversaire
André Chrétien, Journal Le Pont, Palmarolle, juin 2013

Une ballade en batteuse
André Chrétien, Le Pont, Palmarolle, novembre 2012

Chauffeure ou chauffeuse ?
André Chrétien, Le Pont de Palmarolle, février 2012

Anita, la vache autonome…!
André Chrétien, Le Pont de Palmarolle, octobre 2013

L'amant du lac
André Chrétien, Le Pont de Palmarolle, juillet 2013

Un bon livre…
André Chrétien, Le Pont de Palmarolle, février 2013

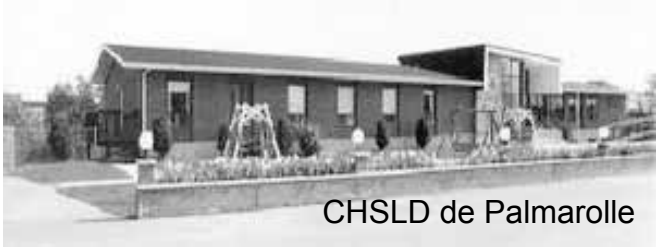
Les conteurs d'histoires
Jean-Pierre Robichaud, Le Pont de Palmarolle, janvier 2013

« Maîtres chez nous? » m'a choqué et révolté
Jean-Louis Labonté, Le Pont de Palmarolle, janvier 2013

Le solstice d'hiver et la fête de Noël
Jean-Pierre Robichaud, Le Pont de Palmarolle, décembre 2012

Serions-nous coucous?
Jean-Pierre Robichaud, Le Pont de Palmarolle, septembre 2013

Remerciements



La présente se veut un remerciement à la municipalité de Palmarolle pour la plantation de fleurs annuelles dans les parapets du CHSLD de Palmarolle.

Les résidents ainsi que le personnel n'ont que de bons commentaires et ont particulièrement apprécié le geste.

Encore une fois, un grand merci, et si la municipalité désire réitérer ce geste l'an prochain, elle est la bienvenue.

Françoise Boulet, représentante du Comité du Milieu Vie.

Remerciements

Éric Marion, responsable

La Fondation des pompiers du Québec pour les grands brûlés

La campagne pour la collecte de fonds au profit des Grands brûlés vient de prendre fin. Cette campagne était orchestrée par l'Association provinciale des épiciers Bonichoix avec l'appui des pompiers locaux.

L'an dernier, on avait recueilli plus de 2 000 $ à Palmarolle. Compte tenu de la population, la municipalité s'était classée au premier rang dans la province. Après le décompte de 2013, il semble que l'on atteindra un montant presque égal.

Félicitations aux citoyens de Palmarolle et un grand MERCI de la part des organisateurs.

Pour nos chers disparus

Dans un silence recueilli
Novembre s'installe sans bruit
L'oiseau a déserté son nid
Plus de feuillage, plus d'abri

Le vent se plaint et la pluie pleure
Sur les jardins, sur les labeurs
C'est l'inertie tantôt stupeur
Et nostalgie dans notre cœur

Novembre habillé de chagrins
Dans la grisaille du matin
Une éclaircie parfois revient
Un doux rayon jaillit soudain

Bientôt est redonné espoir
Cette espérance est comme un phare
Telle une tache de soleil
Ils sont vivants dans leur sommeil

Nos disparus, nos êtres chers
Vêtus d'éclat et de lumière
Ont entendu notre prière
Ils donnent un sens sur la terre.

Suzelle Perron

CALENDRIER DES ÉVÉNEMENTS

Date	Événements	Lieu	Heure
3 nov	Brunch des fermières	Centre municipal	10 h 30 à 13 h 30
4 nov	Rencontre mensuellle MFC	Salle l'Hirondelle Ste-germaine	13 h
5 nov	Vaccination contre la grippe	Centre des loisirs Duparquet	13 h à 18 h
11 nov	Jour du souvenir	Bureau municipal OUVERT	
13 nov	Vaccination contre la grippe	Centre municipal	13 h à 18 h
13 nov	Rencontre mensuelle des fermières	Centre municipal	19 h
18 nov	Projet face à face - MFC	Salle municipale	15 h
24 nov	Scrutin de vote - élection municipale		
6 déc	Souper de Noël du Club Bon Temps	Centre municipal	17 h

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 10
Novembre 2013

Centre de valorisation des matières résiduelles (CVMR) et écocentre

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

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

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

Manger sans gaspiller

Il vous est certainement arrivé de jeter à la poubelle un yogourt passé date, un vieux fromage moisi ou un restant de pâté chinois oublié trop longtemps au fond du frigo. Malheureusement, ces gaspillages alimentaires constituent une part non négligeable de nos poubelles, sans oublier l'impact sur notre portefeuille.

Selon une récente étude[1], le tiers de la nourriture produite à travers le monde est gaspillé chaque année. Au Canada, c'est 40 % des aliments produits qui sont gaspillés.

Chaque année, une famille canadienne jette en moyenne :

- **123 kg** de fruits et légumes, *soit l'équivalent de 820 pommes*

- **16 kg** de viande rouge désossée, *soit 80 steaks*

- **30 litres** de lait, jus et autres liquides

Voici quelques trucs pour vous aider à moins gaspiller :

Planifiez : Faites l'inventaire du frigo et de l'armoire et planifiez vos repas à l'avance. Lorsqu'on sait ce qu'on va préparer, on risque moins de se laisser distraire par d'autres produits lors des courses.

Organisez votre frigo : Avancez les produits plus anciens et laissez à portée de main les produits périssables. Vous penserez ainsi à les consommer plus rapidement.

Cuisinez les restes… ou bien congelez-les : Vos fruits trop mûrs feront de bonnes compotes et les pâtes de la veille, agrémentées d'une béchamel, feront un bon gratin. Congelez vos restants en portions individuelles. Ils feront de bons lunchs pour l'école ou le travail.

Prenez conscience des coûts du gaspillage : Notez le prix des aliments jetés à la poubelle et faites le décompte à la fin du mois. Vous risquez d'être surpris!

Le saviez-vous ?

Le gaspillage dans nos cuisines est de **3 à 5 fois supérieur** à ce que nous estimons.

[1] Rapport publié par l'Organisation des Nations unies pour l'alimentation et l'agriculture (FAO) en octobre 2013

Sources : www.radio-canada.ca
www.exploratv.ca

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

CLD d'Abitibi-Ouest
260, 1re Rue Est
LA SARRE (Québec)
J9Z 2B8 (819)333-2214
cldao.qc.ca

Cibler les besoins
pour diversifier davantage votre milieu

Quelles idées doivent être réalisées? Quel projet doit avoir priorité? Quel impact aura la réalisation de ce projet? Quand le manque d'inspiration ou, au contraire, un bombardement d'idées survient, il faut savoir, en tant qu'organisme, où donner de la tête. L'une des meilleures manières de le savoir, c'est souvent de sonder le terrain, de cibler les besoins et la clientèle que vous désirez toucher et ainsi, vous serez en mesure d'avoir un plus grand impact avec la réalisation de votre événement ou de votre projet.

Sondez les membres de votre organisme, les citoyens de votre municipalité par une consultation publique, un sondage-maison ou tout simplement par un appel à tous dans votre journal local ou par les médias sociaux. Les réponses que vous en retirerez vous orienteront vers de nouvelles idées, vers des projets à donner priorité, des actions à poser. De plus, elles vous permettront de mettre votre énergie au bon endroit et d'apprécier davantage les résultats qui en découleront. Vous pourrez alors établir un plan d'action qui vous aidera à réaliser vos objectifs et ainsi à mieux répondre aux besoins témoignés par vos répondants.

Besoins? Consultation publique? Sondage ? Plan d'action? Ces mots sonnent comme un grincement de dents à vos oreilles? Votre agente de développement rural du CLD d'Abitibi-Ouest est là pour vous venir en aide. Elle pourra vous accompagner dans vos démarches, vous soutenir dans l'élaboration de votre plan d'action et vous orienter vers les bonnes ressources pour réaliser votre projet. Elle pourra également vous conseiller sur les approches à privilégier ainsi que sur les méthodes de travail qui faciliteront vos actions. Soutien, conseils et accompagnement font partie des services que votre agente de développement rural peut vous offrir.

Alors si vous avez une idée, un projet ou tout simplement des interrogations, contactez votre agente du CLDAO et elle se fera un plaisir d'être votre balise dans la réussite de vos actions!

Au plaisir de vous accompagner dans la réalisation de vos projets!

Caroline Gamache,
Coordonnatrice de l'animation du milieu et agente de développement rural

Offre de service
Tâches de bureau

850, 4e Avenue
Val-d'Or
819 825-6377

142-A,
Rue Principale
Rouyn-Noranda
818 762-1284

Pour une justice différente

Annuellement, des centaines d'adolescents réalisent leur mesure de travail bénévole afin de réparer le tort causé envers la collectivité. Pour ce faire, nous comptons sur la collaboration d'organismes communautaires pour accueillir ces jeunes contrevenants.

Néanmoins, il n'est pas toujours simple d'offrir à notre clientèle des tâches suffisantes pour la réalisation entière de leur mesure. C'est donc dans cet objectif que nous faisons appel à tous nos partenaires. Si vous avez des dépliants à plier, des documents à plastifier, à préparer, ou toutes autres tâches de **bureau,** n'hésitez pas à communiquer avec nous. Il suffit de nous préciser vos besoins et la date de remise souhaitée.

Il vous est possible d'apporter à Liaison-Justice ces effets et nous verrons alors à répondre à vos besoins par le biais des travaux bénévoles d'adolescents qui seront sous notre supervision.

Dans certains cas, nous pouvons même récupérer les effets directement à votre organisme.

Pour les secteurs de Val-d'Or et Amos, communiquez avec Carmen Levesque au 819 825-6377, poste 221.

Pour les secteurs de Rouyn- Noranda, Témiscamingue et **La Sarre**, composez le 819 762-1284, poste 221.

mailto:liaison-justice@cablevision.qc.ca

Chronique santé

Dominique Aubin, infirmière

La migraine

Vous avez des maux de tête fréquents et vous vous demandez si vous souffrez de migraines? En fait, la migraine n'est pas seulement un énorme mal de tête, elle s'accompagne aussi souvent de nausées, vomissements, problèmes de vision, étourdissements, sensibilité à la lumière ou au bruit, etc. Il n'y a pas de migraine « typique », la fréquence et la durée variant d'une personne à l'autre et pouvant se manifester dans différentes parties du crâne.

Trois fois plus de femmes que d'hommes souffrent de migraines ainsi que 10 % des enfants et adolescents. La migraine est souvent un problème sous-estimé et bien souvent négligé par les médecins, ce qui implique que plusieurs personnes ne sont pas correctement diagnostiquées et traitées. La plupart ont des antécédents familiaux et des signes avant-coureurs dix minutes à une heure avant la crise. Il peut s'agir de troubles visuels (éclairs lumineux, lignes brisées, points scintillants ou noirs), des picotements dans le bras ou le visage, des troubles d'élocution, des tintements dans les oreilles ou un changement de goût ou saveur des aliments.

Les principaux symptômes de la migraine sont les suivants :

-mal de tête exacerbé par l'activité;
-sensibilité au bruit ou à la lumière;
-sensibilité à la température (avoir froid ou chaud);
-nausées, vomissements, maux d'estomac, douleur abdominale ou diarrhée;
-perte d'appétit;
-vision floue, fatigue, étourdissements ou pâleur.

Les migraines sont associées à des changements dans le cerveau et à des facteurs génétiques. Une réaction anormale des neurones du cerveau déclenche les crises. Celle-ci entraîne une série d'autres réactions (entre autres, de l'inflammation), qui finissent par produire de la douleur et autres symptômes. Les éléments déclencheurs varient énormément d'une personne à l'autre :

-style de vie : stress, changement des habitudes de sommeil, médicaments, activités physiques intenses
-hormones : menstruations, ménopause, contraceptifs;
-Alimentation : repas irréguliers, produits chimiques ou agents de conservation, alcool, certains aliments (noix, chocolat, fromage vieilli);
Environnement : changement de température, lumière vive, soleil, bruits, odeurs.

Il serait important de découvrir « vos » déclencheurs pour ensuite les éviter le plus possible.

Le diagnostic sera posé par un médecin en évaluant les antécédents familiaux et votre journal de migraines (il s'agit de noter les jours où vous avez des migraines, ainsi que leur durée et leur intensité). Il pourra procéder à un examen physique ainsi que d'autres examens plus poussés pour éliminer les autres causes possibles.

Pour prévenir les migraines, il est important d'éviter les éléments déclencheurs, de manger régulièrement, de dormir suffisamment, de faire de l'exercice et de contrôler votre stress.

Aucun médicament ne peut « guérir » les migraines, par contre, certains peuvent soulager les symptômes. La prise de médicaments en vente libre : acétaminophène (tylénol) et ibuprofène (advil, motrin) dès les premiers symptômes peut les empêcher de se transformer en migraine. Cependant, il faut parfois avoir recours à un médicament prescrit, comme ceux de la classe des triptans, pour soulager les symptômes. Si vous êtes enceinte ou allaitez, vous devriez discuter des médicaments que vous pouvez prendre avec votre médecin ou votre pharmacien, qu'il s'agisse de produits en vente libre ou sous ordonnance.

Si vous souffrez de migraines fréquentes ou très intenses, un traitement de fond pourrait vous être bénéfique. Il s'agit d'un médicament que vous prendrez chaque jour pendant plusieurs mois. Ce n'est pas le même médicament que vous prenez pour traiter vos crises. Le médecin pourra vous prescrire le bon médicament suite à l'évaluation de votre calendrier des migraines. Ce traitement vise la diminution du nombre de crises et de l'intensité de la douleur. Pour savoir si ce traitement préventif est efficace pour vous, il faudra compter une période de 3 à 4 mois, pendant laquelle le médecin pourra réajuster la dose au besoin. Ces médicaments n'entraînent aucune dépendance, mais peuvent provoquer des effets secondaires. Il faut normalement prendre ce traitement pendant une période d'au moins un an.

La surutilisation de certains médicaments contre les migraines peut mener à un phénomène qu'on appelle « céphalée médicamenteuse ». Ce terme désigne les maux de tête induits par une prise excessive de médicaments. On assiste alors à un cercle vicieux : la prise de médicaments pour soulager la douleur et la douleur augmentant suite à la prise de médicaments. Il faut un suivi médical pour mettre fin à ce cycle.

Malheureusement, la migraine est un des troubles les plus difficiles à comprendre, diagnostiquer et traiter. Il reste encore beaucoup à découvrir et de nouveaux traitements doivent être mis au point. ◘

Cercle des

Fermières

Mélanie Pelletier, comité des communications

Ces petites friandises sont riches en fibres, en bêta-carotène et en minéraux, notamment en potassium.

Biscuits à la citrouille

Ingrédients

½ tasse de farine tout usage
½ tasse de farine de blé complet
½ c. à thé de cannelle
¼ c. à thé chacun de sel, de bicarbonate et de piment de la Jamaïque
¼ tasse de cassonade blonde bien tassée
3 c. à soupe de miel
4 c. à soupe d'huile
1 gros blanc d'œuf
1 tasse de purée de citrouille compacte en boîte
½ tasse de raisins secs sans pépins
⅓ tasse de noix hachées (facultatif)

Préparation

1. Allumez le four à 350 °F (180 °C). Huilez légèrement une plaque à biscuits.
2. Mélangez les farines, la cannelle, le sel, le bicarbonate et le piment de la Jamaïque.
3. Dans un autre bol, battez la cassonade, le miel, l'huile et le blanc d'œuf. Incorporez la purée de citrouille. Ajoutez les farines et mélangez jusqu'à obtention d'une pâte homogène. Ajoutez raisins et noix.
4. Déposez la pâte sur la plaque par cuillerées à thé bien pleines, à intervalles de 3 cm (1¼ po.).
5. Enfournez et faites cuire 15 min. Laissez reposer les biscuits sur la plaque pendant 1 min. Transférez-les sur une grille avec une spatule métallique et laissez-les refroidir.

Apport nutritionnel

Apport par biscuit :
66 calories
Protéines : 1 g
Glucides : 11 g
Lipides : 2 g (dont saturés : 0,3 g)
Cholestérol : 0 mg
Fibres : 0,8 g
Potassium : 85 mg

Trucs du chef

Pour surgeler la pâte à biscuits crue, préparez les biscuits jusqu'à l'étape 4. Mettez les biscuits sur la plaque au congélateur. Lorsqu'ils sont bien fermes, videz-les dans un sac à congélation. Il vous restera à les décongeler à température ambiante avant de les faire cuire.

prochaine rencontre mensuelle

Ne ratez pas la prochaine rencontre mensuelle le 13 novembre au centre municipal, salle du haut. Nous aurons une démonstration de décoration de boules de Noël à 19 h. Par la suite, se tiendra la réunion pendant laquelle nous élirons une catherinette. Je vous invite à porter vos pantoufles, un tirage spécial se fera parmi les participantes.

Truc :
Afin d'effacer les graffitis de vos petits artistes, passer une éponge humide saupoudrée de bicarbonate de sodium.

Fonds pour OLO

Comme par les années passées, novembre est le mois où les fermières amassent des fonds pour OLO. Des banques jaunes ont été déposées dans divers établissements de Palmarolle afin de récolter vos dons.

Saviez-vous que chaque année, au Québec, une femme sur cinq vit sa grossesse dans la pauvreté? Depuis 1991, **la Fondation OLO contribue à la santé des bébés à naître en offrant gratuitement et quotidiennement** : 1 Oeuf, 1 litre de Lait, 1 verre de jus d'Orange et un supplément de vitamines et minéraux aux femmes enceintes vivant une situation socio-économique précaire.

Son intervention toute simple peut faire toute la différence du monde. Donner généreusement pour nous aider rendre le monde meilleur.

Invitation

Brunch

Le 3 novembre 2013,
le Cercle de fermières
servira un brunch
de **10 h à 13 h 30**
au centre municipal de Palmarolle.

Adultes : 10 $
Enfants de 6 à 12 ans : 5 $
Enfants de 5 ans et moins : gratuit

Anniversaires de novembre :
9 = Lisette Lapointe
18 = Marielle Caron

Pour le concours du mois nous demandons :
Biscuits à la citrouille santé, des couvertures et des baluchons.
Les baluchons et les couvertures seront ensuite remis à la Direction de la protection de la jeunesse (DPJ).
Si vous ne participez pas au concours, vous pouvez tout de même remettre une doudou jusqu'au 11 décembre.

Pour celles ne faisant pas partie des fermières et qui aimeraient participer à cette initiative, vous pouvez remettre couvertures et baluchons lors du brunch ou à l'une de nos membres.

Merci pour votre générosité. Voici ce que j'ai trouvé concernant le regroupement Un P'tit Cœur au Chaud.

VACCINATION CONTRE LA GRIPPE

INFORMATION DESTINÉE À TOUTE LA POPULATION DU SECTEUR SUD

Palmarolle, le 08 octobre 2013, le centre de santé des Aurores-Boréales offre encore cette année la vaccination contre la grippe.

Cette vaccination s'adresse :

- Aux personnes âgées de 60 ans et plus;
- Aux personnes qui souffrent de maladies cardiaques, de diabète, de cancer, d'anémie grave, d'asthme, etc.;
- Aux enfants âgés de 6 à 23 mois.

Les personnes susceptibles de transmettre l'influenza à des sujets à risque élevé peuvent aussi recevoir le vaccin.

La vaccination sera dispensée dans les différents points de service, et ce, sans rendez-vous. Vous devrez présenter la carte du CSSS des Aurores-Boréales.

DUPARQUET ET PALMAROLLE

MUNICIPALITÉS	VILLAGES DES SERVIS Secteur Sud	DATE, HEURE, ENDROIT
DUPARQUET	Palmarolle, Boulé, Gallichan, Roquemaure, Rapide-Danseur et Duparquet	Mardi, 5 novembre 2013 de 13 h 00 à 18 h 00 Centre des loisirs 81, Principale
PALMAROLLE	Palmarolle, Boulé, Gallichan, Roquemaure, Rapide-Danseur et Duparquet	Mercredi, 13 novembre 2013 de 13 h 30 à 18 h 30 Centre municipal 124, Principale

Source : Sylvie Dubé,
agente administrative, classe 2
CSSS des Aurores-Boréales
136, rue Principale
Palmarolle (Québec) J0Z 3C0
819 787-2216, poste 233

ERRATUM

Dernier no du Pont, il fallait lire: page 3, article ET LES FLEURS! 2e paragraphe : pots de fleurs placés aux endroits les plus VISIBLES et non : nuisibles comme il est écrit.

ERRATUM

Dans le poème publié en septembre :

Rentrée des classes.

Page 9, troisième strophe, 2e vers : «Se jouent» corriger pour «Se joue»

Le regroupement Un P'tit Cœur au Chaud est une organisation 100% bénévole qui a pour mission d'apporter un peu de réconfort aux enfants pris en charge par la Direction de la protection de la jeunesse (DPJ) au Québec.

Nos actions

Nous offrons aux enfants hébergés en famille d'accueil ou en unité de réadaptation, de douces et chaudes couvertures en polar fabriquées à la main par des femmes de leur région. La couverture demeure la propriété de l'enfant et l'accompagne à travers les divers placements qu'il connaîtra. Symbole de réconfort, cette «doudou» devient une sorte de point d'ancrage affectif dans le quotidien souvent mouvementé de ces jeunes. Nous fabriquons aussi des «baluchons» (de beaux grands sacs de toile servant à transporter les effets personnels des enfants) qui remplacent avantageusement les sacs de plastique souvent utilisés à cet effet.

Outre l'effet bénéfique de ces actions sur l'enfant, nous croyons que le fait de tisser des liens positifs entre la communauté et les «enfants du système», ne peut qu'enrichir toute notre collectivité.

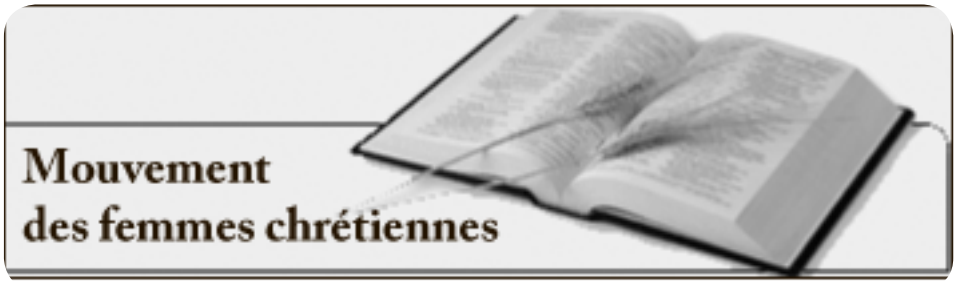
Notre philosophie en 3 mots :

- Confidentialité. Pour des raisons de confidentialité, les couvertures et les sacs sont remis aux intervenants du centre jeunesse qui se chargent de leur distribution auprès des enfants;
- Qualité. Les couvertures et baluchons sont toujours faits à la main. Bien que les produits commerciaux soient souvent moins coûteux, nous croyons que le fait de confectionner ces articles à la main (et avec amour!) leur confère une valeur ajoutée qui fait toute la différence!;
- Gratuité. Les couvertures et baluchons sont fabriqués par nos bénévoles spécifiquement à l'intention des enfants pris en charge par la DPJ et ils leur sont offerts gratuitement. Pour préserver le caractère spécial et gratuit de ces articles, ils ne sont pas vendus dans le cadre de levées de fonds ou autres.

Notre grand rêve Notre vœu le plus cher est qu'un jour, tous les enfants hébergés en famille d'accueil au Québec, que ce soit à Gaspé, Amos, au centre-ville de Montréal ou encore à Kuujjuaq, bénéficient du réconfort que procurent nos douces et chaudes couvertures.

Un mot sur la fondatrice

Caroline Gosselin a mis sur pied l'organisation Un P'tit Coeur au Chaud en décembre 2001, alors qu'elle et son mari se préparaient à adopter une fillette prise en charge par les services sociaux d'Ottawa. Quelques mois plus tard, la petite Léa, 2 1/2 ans, est venue s'ajouter à leur quatre enfants biologiques. Docteure en physiologie/endocrinologie et mère enthousiaste de 5 enfants, Caroline est persuadée que la santé et le bien-être passent par des liens affectifs nourrissants, un mode de vie sain et un contact régulier avec la nature. Elle a fondé et dirige maintenant la Ferme Héritage Miner, une ferme urbaine éducative à Granby. ◘



VIVRE PLEINEMENT SA VIE

LES VOLEURS DE TEMPS

La prochaine rencontre du MFC à Ste-Germaine Boulé

LIEU: Salle l'Hirondelle (en bas)
QUAND: 4 novembre 2013
dès 13 heures
OBJECTIF: Identifier les voleurs de temps dans notre quotidien

Ces voleurs discrets se dissimulent dans les moindres recoins de notre quotidien.
Les biens sont remplaçables,
le temps, lui, ne l'est pas.
Pas d'assurance pour cela; seul le défi est possible...

BIENVENUE À VOUS TOUTES

INFO: Françoise : 819 333-2583
Dolores : 819 787-2795

LA SEMAINE NATIONALE DU MFC
du 10 au 16 novembre 2013

ACTIVITÉ

PROJET: FACE À FACE
face à face avec moi
face à face avec les autres
face à face avec notre mission
(soit au MFC, aux fermières, etc...)
et ***face à face avec dieu.***

OÙ: Salle municipale de Palmarolle (en haut)
QUAND: Lundi 18 novembre 2013
De 11 heures à 15 heures
DÎNER :Apportez votre lunch
(Le breuvage sera servi)
DIVERS : Chants, jeux, devinettes, monologues, animation, etc.

Avis à toutes les dames : «Ne refusez pas une invitation, car chaque personne doit inviter soit sa soeur, son amie, sa voisine d'une autre association etc...»

BIENVENUE!
INFO: Marie-Rose : 819 333-4136
Dolores : 819 787-2795

Souper de Noël

Le Club Bon Temps de Palmarolle vous invite à leur souper de Noël, lequel sera suivi d'une soirée dansante avec musiciens, et tirage de prix de présence.

Réservez tôt auprès des administrateurs du Club Bon Temps.

Date et heure:
Vendredi, 6 décembre 2013, 17 h

Endroit: Centre municipal de Palmarolle
124, rue Principale, Palmarolle

Coût: 10 $ pour les membres
12 $ pour les non-membres
5 $ pour la soirée seulement

NOTE: Il vous est permis d'apporter votre vin et autres boissons.

Pour information
Lisette Laflamme : 819 787-2693
Carolle Hamel : 819 787-2038

Fête des enfants pour Noël

Noël des enfants			
Nom des parents	Nom de l'enfant	Âge	Sexe

Les Chevaliers de Colomb s'affèrent présentement à l'organisation de la fête des enfants pour Noël qui aura lieu au début de décembre.

Cette année, seuls les enfants qui seront inscrits pourront recevoir un cadeau; l'âge maximal est de 10 ans.

Rosaire Plante, responsable

Pour inscrire votre enfant, veuillez remplir la fiche ci-jointe et la faire parvenir à l'adresse suivante :

Chevaliers de Colomb
Case postale 151
Palmarolle (Québec) J0Z 3C0

Café des Rumeurs, 190 ch Gallichan
Gallichan, J0Z 2B0
819-787-3647 poste 2
cafedesrumeurs@hotmail.com,
www.facebook.com/cafedesrumeurs

Café des Rumeurs

Heures d'ouverture : vendredi 17h-23h, samedi 11h30-23h, dimanche 11h30-23h.

Menu et activités au Café pour cet automne

Appelez pour réserver !

Les soupers-concerts ;

Ce sont des événements où bonne nourriture et musique sont à l'honneur. Repas partagés à l'asiatique comprenant différentes entrées ainsi que différents plats principaux, thé et dessert pour compléter. Venez encourager les artistes locaux ! 38$/personne

10 novembre : **Les Frérots** (Sébastien et Francis Greffard)
17 novembre : **Frank et Ringo** (Stéphane Bisson, Francois Grenier)
24 novembre : **Charles Thouin**
1 décembre : **Mystic Projekt** (Julie Pomerleau et Jessica Poirier)
Pour information ou réservation : 819-787-3547 poste 2.

Pour les groupes (sur réservation seulement)

Fondue chinoise (pour un minimum de 4 personnes) 35$/personne
Avec 2 bouillons différents très goûteux, différentes viandes et beaucoup de légumes… miam !

Fondue du phoenix (pour 2 à 6 personnes) 35$/personne
De style coréen, avec bœuf épicé, grosses crevettes, nouilles de pomme de terre et différents légumes.
À partager entre amis ou en amoureux !

Repas partagés. 35$/personnes
Les repas partagés sont une expérience de partage culinaire comme les repas le sont traditionnellement en Asie. Au moins 3 entrées, une soupe, 3 plats principaux, dessert et thé sont placés devant les invités, et ces derniers « pigent » dans ce qu'ils veulent. Une bonne façon de goûter à tout sans se sentir mal à l'aise de piger dans les assiettes de ses voisins !

Magnifique duo!

André Chrétien

Elles font renaître en nous des instants merveilleux et parfois tristes, de l'émotion à l'état pur. J'étais moi-même, à la fin de certaines chansons, tellement pris par cette émotion que j'oubliais d'applaudir.

Une pianiste, une chanteuse, un décor lumineux, mais simple, des jeux de lumières discrets, voilà ce que l'on voit au lever du rideau. Mais attendez de «voir ce que l'on entend» : une musique énergique, une voix sublime.

La magie s'opère dès les premières notes, la nostalgie nous envahit, c'est de la chanson française, française, française… Celle qu'on a tant aimée, celle qui a fait jouir nos oreilles et notre âme dans «notre jeune temps»… et même la génération qui nous a précédés. C'est Trenet, Piaf, Moustaki, Montand, Aznavour, Ferrat, Les Compagnons de la chanson, Bécaud.

Quelles étaient belles ces chansons, et comme elles sont encore si belles quand on les entend de la bouche, de la gorge et de l'âme d'Evelyne Drouin, si bien suivie par une virtuose du piano, Suzelle Perron, bien connue à Palmarolle et poète dans notre journal. Certaines chansons se répandent dans l'assistance comme la rosée sur l'herbe le matin, toutes en douceur, d'autres sont comme des éclats de verre que l'on remue, éclatantes, cristallines, livrées par des artistes de grand talent.

Elles font renaître en nous des instants merveilleux et parfois tristes, de l'émotion à l'état pur. J'étais moi-même, à la fin de certaines chansons, tellement pris par cette émotion que j'oubliais d'applaudir. Il me fallait quelques secondes pour sortir de ma léthargie, pour suivre l'assistance qui ne se privait pas pour le faire généreusement.

Vous allez dire que je dérape, que j'exagère, non, je me laisse aller, tout simplement, sans retenue. Je ne veux pas radoter et revenir sur le «dans notre temps», mais il y a si longtemps que je n'avais assisté à un spectacle de chansons tout en français, où l'on interprète des chansons et non pas des «tounes» comme c'est la mode aujourd'hui, dans ma langue, des textes au vocabulaire riche et imagé, des textes de poètes comme Prévert, Rimbaud, etc. Avant l'interprétation d'œuvres d'un chanteur, on avait droit à une courte biographie agrémentée de quelques anecdotes particulières à chacun, le tout bien dosé, un mélange d'humour et de faits réels.

Avec l'accueil qu'ont reçu Evelyne et Suzelle, je ne doute pas qu'elles poursuivront dans la même veine et que d'autres spectacles sont à venir; j'y serai sûrement! ◘

Billet des arts

Louisa Nicol

Concours de photographies

Le résultat du vote sera dévoilé dans la parution de décembre où les 4 gagnants seront divulgués.

Merci aux participants(es).

Le portrait

Nous disons souvent que pour les écrivains il existe le syndrome de la page blanche. Il s'agit du trac éprouvé devant la tâche à accomplir ou du manque d'idée. Une panne.

Afin d'entretenir la (machine) artistique, en art visuel comme en écriture, nous connaissons des exercices comme le croquis, les esquisses rapides, comparables en écriture aux annotations, les courtes descriptions et des séquences d'action.

Pour le groupe du portrait constitué de 10 artistes : Rosaire Corriveau, Michel De Maupeou, Céline Demers, Francine Gauthier, Jeannot Hamel, Ginette Hallée, Cécile Lamarre, Louisa Nicol, Christiane Plante, nous avons initié cet atelier tous les mardis. L'été, les séances de portraits ont lieu à Palmarolle et dès l'arrivée de l'automne jusqu'en mai, à La Sarre.

Nous faisons appel à nos amis et nos connaissances à nous servir de modèle. Nous nous appliquons à saisir leurs proportions, leur attitude et leur caractère. Cet échange comprend en contrepartie que nous les invitons au repas qui suit la séance.

Une photographie est prise en atelier de notre modèle avec les réalisés avec lui et qui lui sera acheminé par courriel.

Si vous désirez vivre cette expérience, téléphonez à Louisa Nicol au 819 787-3047

À l'invitation de notre chroniqueur, André Chrétien, nous vous proposons quelques-uns de ces portraits. ◘

Petites jambes grande course

André Chrétien

Il fallait les voir ces bambins et ces bambines de toute la région sautiller sur place, se dégourdissant les jambes avant le coup de feu du pistolet de départ pour une course de plus de trois kilomètres dans la forêt du Domaine Roch-Paradis.

Ce sont des jeunes de cinquième et sixième année du territoire de la Commission scolaire du Lac-Abitibi. L'activité est libre, seuls les volontaires y participent. J'ai interrogé les moniteurs et ils m'ont révélé que plus de 90 % de leurs élèves s'y sont inscrits et y participent. Ceux qui ne le font pas doivent quand même se présenter à l'école, c'est sûrement là un facteur qui favorise la participation.

C'est la deuxième année que cette compétition régionale se tient à Palmarolle. Véronique Morin, l'initiatrice de ce projet, me disait que les sentiers du boisé Roch-Paradis se prêtaient merveilleusement bien à cette activité. En plus de cela, la proximité de l'aréna municipal était un atout non négligeable. C'est à l'intérieur que se déroulaient l'accueil et l'inscription. La longueur des trajets variait selon l'âge et le sexe des enfants :

- 1 500 mètres pour les filles de 5e année;
- 2 200 mètres pour les garçons de 5e année;
- 3 200 mètres pour les filles de 6e année;
- 4 300 mètres pour les garçons de 6e année.

Les gagnants de chacune des catégories pourront participer à la compétition régionale à Val-d'Or, puis, au niveau provincial, à Shawinigan.

Sur place, j'ai aussi rencontré une animatrice, Noémie Rousseau. Elle était là pour faire la promotion de «Saines habitudes de vie et ses technologies», programme, comme le dit si bien son nom, qui a comme but de valoriser une bonne alimentation et une activité physique soutenue fréquente et continuelle. On y fabriquait des smoothies qu'on donnait à ceux qui en voulaient, il y avait même un vélo stationnaire qui actionnait un mélangeur pour faire ces smoothies…

Ce matin-là, le soleil était par bonheur réapparu après deux semaines de grisaille. On est toujours heureux de voir des enfants ainsi réunis avec leurs formateurs, de voir ces derniers donner des consignes précises, des recommandations et même parfois des ordres, tout cela dans un climat de sérénité; des gens qui ont l'air d'aimer leur job. On ne peut faire autrement que de se dire : «Ces jeunes sont en formation, ils se préparent à la vie, dans dix ans, ils seront à l'université ou exerceront une profession, ils seront ceux qui formeront la prochaine génération, qui seront nos dirigeants.»

Sans doute reverra-t-on revenir cette activité l'an prochain. J'ai eu beaucoup de plaisir à couvrir cet événement. Bravo les profs et les moniteurs! ◘

Les Loisirs de Palmarolle Inc.

Les activités de l'aréna Rogatien Vachon débuteront le 21 octobre 2013

sudoku

6	9	3		4				
4	5				2		7	6
						4		
		8		9	3			
	6						3	
			4	2		8		
		2						
3	8		9				5	1
				3		6	9	4

6		1			2		4	
					6			
3							8	
7				3	8		5	
		8	1		7	2		
	5		6	2				7
	2							8
			5					
	9		2			3		6

Kino Québec

Vie-Active

La pratique régulière et adaptée d'activités physiques est un excellent moyen d'accroître la longévité et de conserver son autonomie plus longtemps.

Ainsi, le programme Vie-Active de Kino-Québec est offert à tous les mardis soirs, de 18 h 45 à 19 h 45, à la salle du Club Bon Temps de Palmarolle.

Allez!, venez bouger... ça fait tellement de bien.

Diane Cadotte, responsable

COURS DE DANSE

Vous êtes invités à vous inscrire à des cours de danse en ligne et de partenaires pour DÉBUTANTS.

Les cours débuteront après les fêtes à la salle des Chevaliers de Colomb à Palmarolle à tous les mercredis du mois sauf le 3e qui est réservé aux Filles d'Isabelle.

Pour inscription : Monique St-Jean
819 520-0562 (appel local)

Début : Le mercredi 22 janvier 2014
Heure : 19 h 30 à 21 h

Je vous invite tous, gens des environs, à venir danser avec nous ou tout simplement profiter de l'exercice que la danse procure.

Monique Coulombe

Desjardins
Caisse de l'Abitibi-Ouest

VOTRE CAISSE VOUS INFORME

Grande promo BONIDOLLARS !

En demandant une carte **Visa Desjardins d'ici le 29 novembre**, vous obtiendrez jusqu'à **55 BONIDOLLARS en prime**.

Flexible, notre programme de récompenses vous permet d'appliquer vos **BONIDOLLARS** sur plusieurs de nos produits et services financiers tels que le **REER, l'assurance auto et l'assurance voyage**.

La promotion en cours s'adresse à tous les nouveaux détenteurs des cartes **Or *Odyssée*, Or Élégance avec option 1 % et Classique avec option 1 %**. Pour plus de détails, visitez **desjardins.com/primeBoni**.

Optez pour le relevé de compte Visa Desjardins en ligne et soyez récompensé !

En vous inscrivant, **d'ici le 30 novembre**, **au relevé de compte Visa en ligne**, vous recevrez **un crédit de 5 $ sur votre compte Visa.**

Accessible partout et en tout temps grâce à **AccèsD,** le relevé en ligne est une façon pratique de suivre votre compte.

Rendez-vous sans tarder à **desjardins.com/ReleveEnLigne** pour inscrire votre carte **Visa Desjardins** au relevé en ligne et obtenez votre **crédit de 5 $.**

Services d'assistance offerts gratuitement aux membres Desjardins !

En tant que **membre Desjardins**, vous bénéficiez **gratuitement** des services de **l'Assistance vol d'identité et de l'Assistance voyage.**

Pour tout conseil ou toute aide concernant le vol d'identité et aussi, pour les préparatifs et situations d'urgence lors d'un voyage, notre **service d'assistance téléphonique** répond à vos demandes 24 heures sur 24, 7 jours sur 7.

Les **services d'assistance Desjardins** : en tout temps et de partout dans le monde. Pour en savoir plus, **desjardins.com/assistance**

Caisse Desjardins de l'Abitibi-Ouest,
Fière PARTENAIRE DU DÉVELOPPEMENT LOCAL !