Vol.3 No 11

JOURNAL LE PONT de PALMAROLLE

2014 Mars

Photo: Jacques Fontaine

je vous demande, les jeunes

Comment envisagez-vous la suite des choses?

C'est votre TOUR

Page 3

Page 12

Ravage du FEU et du ... TEMPS

Est-ce que l'école **prépare bien** les jeunes à la **vie d'adulte**?

Page 7

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

Prochaine séance du conseil - 3 mars

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

Sommaire

Chronique de Jépi	3 - 5
Communautaire	4 - 7 12 à 15
Chronique souvenirs	13
Éducation	8 et 9
Finances	20
Loisirs	16 à 19
Municipal	2
Santé	6
Sondage	10 et 11

JOURNAL LE PONT de PALMAROLLE

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)

Soyez pile à l'heure, vérifiez vos avertisseurs de fumée

Votre service de sécurité incendie, en collaboration avec le ministère de la Sécurité publique, vous invite à profiter du changement d'heure le dimanche 9 mars pour vérifier votre avertisseur de fumée et, au besoin, remplacer la pile. Rappelez-vous qu'un avertisseur de fumée qui fonctionne en tout temps peut sauver des vies.

Pour vérifier votre avertisseur de fumée, il suffit d'appuyer quelques secondes sur le bouton d'essai pour que le signal se fasse entendre. Un avertisseur en bon état émet un signal immédiatement après le déclenchement du bouton d'essai.
Testez aussi sa capacité à détecter la fumée en éteignant, par exemple, une chandelle près de l'avertisseur. Si votre appareil est relié à une centrale, vérifiez auprès de la compagnie si elle a bien reçu le signal.

Points importants à retenir :

- Si votre avertisseur émet des signaux sonores intermittents, c'est que la pile est trop faible et qu'elle doit être changée.

N'installez jamais de pile rechargeable.

- Installez un avertisseur de fumée par étage, y compris au sous-sol et, idéalement, dans chaque chambre à coucher, en vous assurant qu'aucun obstacle ne bloque la circulation de la fumée.
- Remplacez votre avertisseur de fumée tous les 10 ans ou avant, s'il est endommagé ou défectueux. Fiez-vous à la date indiquée sur le boîtier. En l'absence d'indication, ne prenez aucun risque, remplacez-le.
- Si vous êtes locataire, votre propriétaire doit vous fournir un avertisseur de fumée. On vous recommande de vérifier régulièrement son bon fonctionnement et de changer la pile, au besoin.

Pour plus de renseignements sur l'avertisseur de fumée et la prévention des incendies, communiquez avec votre service municipal de sécurité incendie ou visitez le site www.securitepublique.gouv.qc.ca.

Taxes municipales

Prenez note que les comptes de taxes pour l'année 2014 seront envoyés au début du mois de mars.

Le premier versement doit être effectué le trentième (30e) jour qui suit l'expédition du compte. Le deuxième versement, au quatre-vingt-dixième (90e) jour après le premier versement et le troisième ou dernier versement, au quatre-vingt-dixième (90e) jour après le deuxième versement.

« Veuillez prendre note que nous n'enverrons plus de copies de taxes foncières aux institutions financières. Ainsi, pour l'année 2014, nous enverrons une copie aux contribuables seulement. Si vous effectuez vos paiements par l'entremise de votre compagnie hypothécaire, il sera de votre responsabilité de les aviser et de leur faire parvenir une copie de votre relevé. »

PROCHAINES SÉANCES DU CONSEIL MUNICIPAL

3 mars 2014
7 avril 2014
5 mai 2014

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

Prenez note que si vous avez des demandes pour le conseil, celles-ci doivent parvenir au bureau municipal 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.

Jean-Pierre Robichaud

Chronique de Jépi

C'est votre TOUR

Les jeunes ont toujours été revendicateurs, c'est connu. Rappelons-nous les immenses rassemblements de la Révolution tranquille des années '60. Ceux du « printemps érable » de 2012 n'ont pas inventé la formule.

Dans les années '60, des centaines de milliers de jeunes investissaient la rue. Non pas pour abolir les frais de scolarité, qui étaient, toute proportion gardée, pas mal plus élevés qu'aujourd'hui. Les enjeux étaient d'un tout autre ordre. L'essence des revendications consistait à briser le carcan politico-religieux qui enserrait et étouffait la population. Et aussi la justice sociale; une minorité, surtout anglophone, contrôlait le capital au détriment de la majorité. La langue française était bafouée à Montréal, à l'ouest de la rue St-Laurent. L'éducation coûtait cher et un médecin était hors de prix.

Pierre Bourgeault, chef du mouvement R.I.N, attirait des dizaines de milliers de jeunes lors de ses allocutions. Par la suite arriva René Levesque et le PQ. Ces deux hommes avaient des rêves et nous les faisaient partager. En se structurant en parti politique, ils mettaient en place les outils pour changer le système. Et nous nous engagions, nous militions, nous vendions des cartes de membres à 5 $. Nous sortions, parlions, convainquions. Nous nous impliquions dans les structures, et les plus âgés se présentèrent à des postes électifs. Tous pour un, un pour tous. Ça a pris une génération et beaucoup de ténacité pour changer le cours des choses. Et nous y sommes arrivés. Les systèmes de santé et d'éducation, malgré leurs imperfections, servent aujourd'hui toute la population du Québec. Et que dire de la Loi 101 et la protection de la langue française.

Comment envisagez-vous la suite des choses, je vous demande, les jeunes?

Bien sûr il reste des choses à faire. Tout n'est pas parfait dans notre société. Les besoins changent d'une génération à l'autre et les «carrés rouges» sont venus tapageusement, à grands coups de casseroles, nous le rappeler au printemps 2012. Malheureusement, après avoir crié leur ras le bol dans la rue, ils sont retournés vaquer à leurs occupations quotidiennes. Sont disparus du radar. Comment envisagez-vous la suite des choses, je vous demande, les jeunes? Majeurs et vaccinés, dites-vous? Alors soyez conséquents. L'implication sociale et politique demeure toujours la seule voie pour influer sur le cours des choses, préparer votre avenir.

Qui sommes-nous les «boomers» pour décider dans quelle sorte d'avenir vous, les jeunes, vivrez plus tard? Nous l'avons d'abord rêvé notre avenir; puis nous avons pris les moyens, en nous investissant, pour le bâtir. Et maintenant, nous avons les deux pieds dedans.

En ce moment nous, les aînés et les «boomers», prenons encore beaucoup de place, je vous l'accorde. Nous n'avons qu'à constater la moyenne d'âge dans le bénévolat, les organisations locales et les conseils municipaux. Mais ce bassin, pour raison d'âge, rétrécit comme peau de chagrin. La place se libère; investissez-la. À vous maintenant de préparer votre avenir. Nous vous laissons le coffre d'outils, utilisez-le, à votre guise. Comme nous, vous ferez, bien sûr, des erreurs. Mais n'est-ce pas des erreurs qu'on apprend?

D'abord, allez voter. Puis, investissez-vous. Investissez le terrain de prise de décision. Le changement social et politique est moins affaire de mots que d'actions.

Capsule clin d'oeil

La vie c'est comme une pièce de théâtre. L'important ce n'est pas qu'elle dure, mais qu'elle soit bien jouée…

De nouveaux venus
au conseil municipal

André Chrétien

Allan Fortier

Fernand Filion

Le 3 février dernier, à l'assemblée régulière du conseil municipal, nous avons eu la chance de connaître les nouveaux venus à la table du conseil, deux hommes courageux, messieurs Allan Fortier et Fernand Filion, y faisaient leur première apparition, l'un au siège n° 3 et l'autre au siège n° 6.

Également on a pu connaître la nouvelle directrice générale par intérim, madame Jennifer Boudeau. Elle occupera ce poste en attente du retour de monsieur Gaétan Côté, présentement en congé de maladie. Madame Boudreau était déjà à l'emploi de la municipalité comme comptable. Elle cumulera donc ces deux postes pour une période indéterminée.

Siégeaient donc ce soir-là monsieur le maire, Marcel Caron, et les autres conseillers déjà réélus pour un deuxième mandat : mesdames Louisa Gobeil et Carolle Hamel ainsi que monsieur Gino Cameron. Un siège demeure encore vacant, soit le siège n° 4; quand et comment sera-t-il pourvu? On attend une directive du Ministère à ce sujet.

La réunion a suivi son cours normal, le conseiller Gino Cameron a fait rapport sur le travail de la brigade de pompiers; rien de spécial si ce n'est qu'une sortie à cause d'un feu de « poêle à bois », lequel a été déplacé à l'extérieur de la maison par nos valeureux pompiers. À cela s'ajoutent les rencontres habituelles des membres de la brigade.

Madame Louisa Gobeil a aussi fait mention de la poursuite du travail de l'équipe de la politique familiale dans sa dernière phase. Un rapport final sera produit sous peu. Quant à madame Hamel, elle n'avait aucun rapport à fournir, prétextant que le maire ne lui avait confié aucun dossier. Ce dernier, au début de son mandat, lui avait remis le dossier des communications, mais lui avait enlevé à la suite d'un différend semble-t-il… c'est donc, pour cette fois, le représentant du Journal Le Pont qui le fait pour vous. Si toutefois, vous voulez avoir la meilleure information possible, il y a un moyen bien simple : c'est d'assister aux assemblées de votre conseil municipal.

Je reviens donc à l'ordre du jour de la séance du 3 février. On y a donné un appui à un projet d'implantation d'une tour de téléphonie cellulaire sur le territoire de la municipalité. C'est une bonne nouvelle pour les citoyens utilisateurs de téléphones portables.

Des dons ont été consentis aux organismes suivants :

- Fondation Docteur-Jacques-Paradis : 300 $
- Transport adapté : 100 $
- Liaison Justice : 100 $
- Carrefour Jeunesse Emploi : 200 $
- Patinage artistique La Sarre : 100 $
- Club nautique Lac Abitibi : 30 $ (une carte de membre)

Terminons ce rapport en soulignant qu'une foule record était présente à cette réunion, soit deux personnes : messieurs Robert Boulet et André Chrétien (Journal Le Pont). Il semble qu'on ne se bouscule pas pour assister aux séances du conseil municipal… Osera-t'on après se plaindre du manque d'information de son conseil municipal?

Les mots en voie d'extinction

« Chum »

Le vieux grincheux

Depuis quelques mois, *Le vieux grincheux* nous offre une chronique portant sur les « mots en voie d'extinction ». Plusieurs lecteurs lui font des commentaires sur ses écrits. Certains le trouvent trop pointilleux, tandis que d'autres pensent que ses propos sont trop modérés à leur goût.

Aujourd'hui, il s'attaque au mot « chum ». Ce terme anglais qui remplace les mots si nobles comme : mari, époux, conjoint, etc., mots en voie d'extinction. On dirait que ces dames sont gênées ou mal à l'aise de les utiliser. Auraient-elles peur d'avoir l'air ringardes, démodées ou vieux jeu?

Que l'on veuille parler de l'homme de sa vie, de l'homme avec qui on partage son quotidien, du père de ses enfants, on l'appelle : « mon chum »! Ce mot anglais signifie copain, et celui-ci traduit très mal la réalité correspondant aux rôles énumérés précédemment.

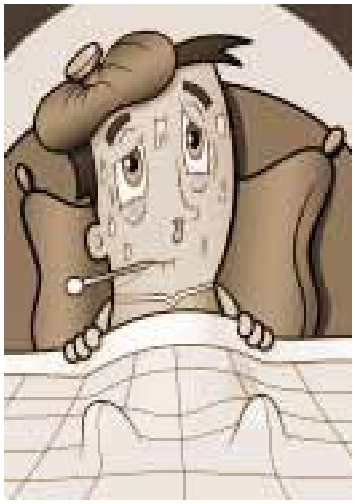
Un chum, c'est une personne que l'on côtoie le plus souvent pour des sorties, pour partager des plaisirs en groupe. D'un chum, on n'exige pas fidélité, attachement, tendresse, on n'attend pas de lui qu'il ait des devoirs envers soi et les siens.

On peut avoir un chum de travail, un chum dans son équipe sportive, un chum de chasse, on peut même avoir un chum de « brosse ». Je trouve donc que les femmes manquent dangereusement de déférence envers leur conjoint quand elles ne le considèrent que comme un chum.

N'oubliez pas chères dames qu'un chum, ça peut se partager, si vous n'êtes pas prêtes à le faire, laissez donc tomber ce terme si peu représentatif de l'homme de votre vie. Laissez-le donc à cet établissement hospitalier qu'on ne finit plus de construire à Montréal : le CHUM.

Coup de fièvre

Extrait du roman « ***Les coureurs d'aventures*** »
de l'auteur Jean-Pierre Robichaud, L'ABC de l'Édition.



Le délire d'une violente fièvre avait enveloppé Wilfrid dans de chaudes nappes de brouillard gris qui voilaient la réalité et emplissaient son esprit de fantômes et de fantasmes qui disparaissaient brusquement en le laissant dans un tel état de faiblesse qu'il ne pouvait s'asseoir pour boire. Ses sens devenaient si aiguisés que le contact de la flanelle humide que Léon lui passait sur le visage lui était insupportable et que le poids de ses vêtements l'étouffait.

Les longues journées au froid à abattre des arbres dans la neige aux cuisses, ajoutées à l'inconfort des camps et à la nourriture peu variée, avaient apporté leur lot de problèmes de santé. Plusieurs bûcherons souffraient de pneumonie, de gourme ou de scorbut. Wilfrid n'allait vraiment pas bien. Il délirait depuis la veille et respirait péniblement. Léon était inquiet et il cachait mal la détresse qui se lisait dans ses yeux. Il décida, ce matin-là, d'affronter le lac jusqu'à la bourgade indienne, à trois heures de marche en raquettes. Il avait résolu de ramener avec lui le shaman de la tribu. Il s'élança sur la piste enneigée. Le ciel d'un bleu polaire écrasait au sol un froid sibérien. Sur le lac, le vent rugissant balayait la neige en la soulevant en blizzard à hauteur d'homme. Léon pénétra le mur blanc qui l'enveloppa comme un fantôme. Parfois, le haut de son corps dépassait au-dessus de la blanche nappe ondulante comme s'il avait été sectionné sous les épaules et flottait sur un nuage. Les morsures du froid n'atteignaient jamais ce géant trapu. Son corps carburait comme une fournaise bourrée de bois. Courbé en avant, la main gauche collée au visage pour se protéger du vent qui s'acharnait à aiguiser ses dents sur sa joue, il avançait tel un automate, l'œil fixé sur la tache qu'il devinait sur l'horizon où le ciel et la terre se confondaient.

Il revint en milieu d'après-midi avec son shaman. Sous un casque en poil de raton laveur, une longue tignasse grise encadrait un visage vérolé. Un imposant appendice nasal, comme une poire tavelée, accaparait une bonne partie de son visage. Il était vêtu d'une veste et d'une culotte en peau d'orignal et avait, aux pieds, des mocassins serrés sous les genoux avec des lacets de cuir. Sur ses épaules, il avait rabattu une couverture, elle aussi en peau d'orignal. Le tout dégageait une forte odeur de viande rancie et de boucane. Il se débarrassa de sa couverture en la balançant sur le pas de la porte. Il portait, en bandoulière, un petit sac en cuir qu'il déposa sur la table. Il s'approcha de Wilfrid qui semblait momentanément libéré des assauts répétés des démons de la fièvre. Lentement, en gestes appliqués, il lui toucha d'abord le front, puis tâta minutieusement la poitrine et, finalement, enfonça ses doigts dans le ventre. L'examen terminé, il fit signe à Léon de faire bouillir de l'eau et commença à murmurer des mots dans son dialecte rugueux.

Wilfrid replongea soudain dans son délire. Des incantations tantôt proches, tantôt lointaines battaient contre ses tempes. Il émergeait à la surface de sa conscience, pour retomber aussitôt au creux de son absence pendant que l'Indien agitait, en murmurant ses prières, une plume de corbeau devant son visage comme pour en chasser les mauvais esprits.«Agreské», invoquait-il fréquemment sa divinité « qui chasse la maladie ». Il fouilla dans son sac et en sortit des écorces de bouleau et des feuilles de cèdre qu'il jeta dans l'eau qui fumait. Ensuite, il broya ensemble du thé du Labrador et du gratte-cul, le fruit de l'églantier, qu'il balaya du revers de la main dans une tasse en tôle émaillée dans laquelle il versa de l'eau bouillante et qu'il laissa infuser sur un coin du poêle. Au bout d'une demi-heure, la mixture d'écorces dégageait une légère odeur de camphre et de sauge sauvage. Il filtra le tout dans un autre chaudron à l'aide d'un tissu en coton. Après avoir enveloppé les résidus dans le tissu, il les pressa sur la poitrine du malade qu'il recouvrit. Il força alors ce dernier à boire un peu du liquide infusé. Wilfrid grimaça sous l'amertume du remède et un peu de tisane s'écoula à la commissure de ses lèvres que Léon épongea délicatement.

Le shaman indiqua à Léon qu'il devra faire ingurgiter tout le liquide au malade avant le lever du soleil. Puis, sans autres formalités, il ramassa sa couverture qu'il jeta sur ses épaules et s'apprêta à sortir. Le crépuscule étendait lentement son voile sombre sur la forêt. Léon indiqua son lit à l'Indien, lui signifiant par là qu'il lui offrait l'hospitalité pour la nuit. L'autre, du revers de la main, lui signifia qu'il quittait à l'instant. Léon lui tendit un sac de pois que l'Indien attacha à sa ceinture avant de franchir la porte et de disparaître dans la pénombre en chaloupant sur ses raquettes. Le lendemain, Wilfrid, accoudé à la fenêtre, regardait le soleil se lever.

Dominique Aubin,
infirmière

L'hypertension artérielle
la maladie silencieuse

Chronique santé

On entend de plus en plus de gens dire qu'ils font de la « pression ». Mais qu'est-ce que c'est exactement et est-ce vraiment dangereux?

L'hypertension artérielle est un problème cardiovasculaire définie par une pression artérielle trop élevée. La tension artérielle est la pression du sang qui circule dans les artères. Plusieurs personnes sont hypertendues, certaines le savent, d'autres l'ignorent ou sont mal traitées. L'hypertension artérielle (HTA) est souvent associée à l'athérosclérose. Celle-ci est caractérisée par des dépôts de plaques d'athérome sur les parois des artères les rendant rigides. Par la suite, elles ne se dilatent pas bien et la pression dans les vaisseaux augmente. Chez les personnes âgées, leurs vaisseaux vieillissent et sont moins souples. Il se peut donc que la tension artérielle dans leurs vaisseaux augmente. L'hypertension n'est donc pas une maladie mais représente plutôt un facteur de risque qui, s'il est traité, permet d'éviter des complications.

Mais que représentent les deux chiffres de notre tension artérielle? Le chiffre du haut, soit la pression systolique, est créé par l'envoi du sang par le cœur lors de la contraction de celui-ci. La tension dans les artères est alors un peu plus forte. Le chiffre du bas est la pression diastolique, soit la tension lors du relâchement entre deux battements cardiaques. Pour un adulte en santé, on s'attend à ce que la pression soit inférieure à 135/85. Il faut plusieurs résultats supérieurs à cette mesure pour que le médecin puisse évaluer votre condition et vous prescrire les médicaments nécessaires. Il est donc important de prendre votre tension artérielle régulièrement si vous suspectez que celle-ci est trop élevée. Il est aussi possible que votre pression soit plus élevée à certains moments : lorsque vous êtes malade, fatigué, stressé ou si vous rencontrez votre médecin. C'est ce que l'on appelle le « syndrome de la blouse blanche ». De plus, l'hypertension peut survenir lors de la grossesse. On parle alors d'hypertension gravidique. Normalement, la tension tend à diminuer pendant la grossesse. Il est donc important de la surveiller, au risque de graves problèmes pour le fœtus et le reste de la grossesse.

Cependant, certains signes peuvent parfois faire suspecter une hypertension artérielle :

- maux de tête le matin, sur le sommet et le derrière de la tête;
- étourdissements;
- troubles visuels : mouches volantes, brouillard devant les yeux, etc.;
- fatigue;
- saignements de nez;
- hémorragies conjonctivales;
- crampes musculaires;
- envies fréquentes d'uriner;
- difficultés à respirer.

L'augmentation de la pression altère au fil du temps la paroi des vaisseaux qui n'est pas prévue pour subir une telle pression. Il y a alors augmentation des risques d'hémorragie au niveau du cerveau et des yeux, du cœur, des reins et du pénis (troubles de l'érection). C'est pourquoi il est important de traiter l'hypertension même si elle ne provoque aucun symptôme. Si elle n'est pas traitée, l'hypertension peut conduire à plusieurs problèmes de santé dont l'accident ischémique transitoire (ICT), l'accident vasculaire cérébral (AVC), l'hémorragie oculaire ou labyrinthique, l'œdème pulmonaire, l'infarctus du myocarde et l'insuffisance rénale.

Certains produits peuvent faire augmenter votre pression, dont la réglisse, les bananes, le coco, la vanille, les anti-inflammatoires, les contraceptifs oraux, la corticothérapie prolongée etc. Les éléments favorisant l'HTA sont un régime trop salé, l'alcoolisme, le tabagisme, le diabète, la grossesse, les chocs émotifs, l'obésité et le manque d'exercice.

Le traitement de l'hypertension est directement relié à ces éléments. Dans un premier temps, il est important de respecter un régime peu salé, avoir une bonne hygiène de vie, la perte de poids en cas d'obésité, l'arrêt de l'alcool et du tabac, des activités physiques régulières et la relaxation.

Bien sûr, lorsque toutes ces actions ont été tentées et qu'il y a encore présence d'une pression élevée, le médecin vous donnera sûrement des médicaments, puisqu'il vaut mieux prévenir et ainsi diminuer les risques de dommages sur votre santé. Il est important de prendre les médicaments régulièrement malgré le fait que votre tension soit de nouveau normale, pour un effet optimal. Il en revient au médecin ou au pharmacien d'ajuster votre médication, n'hésitez donc pas à communiquer avec eux, si vous avez des effets secondaires ou pensez que la médication n'est pas adaptée pour vous.

La prise régulière de votre tension, soit en consultant au CLSC ou à la pharmacie soit en utilisant un tensiomètre à la maison, vous permettra d'avoir un suivi qui permettra au médecin de mieux ajuster votre médication. Ces appareils sont maintenant très simples à utiliser et vous donnent des résultats fiables. Il faut cependant faire

Suite... page suivante

L'hypertension artérielle

la maladie silencieuse

vérifier votre appareil chaque année pour s'assurer qu'elle donne toujours de bons résultats. Il se peut aussi que votre médecin vous demande de passer un examen appelé MAPA (moniteur ambulatoire de pression artérielle). Celui-ci est installé à la pharmacie et vous le portez pendant 24 heures. Cet appareil prend votre tension régulièrement et permet au médecin d'avoir un meilleur suivi de votre TA selon vos activités quotidiennes.

La prévention demeurant la meilleure avenue, il est important de faire contrôler votre tension régulièrement, même en l'absence d'hypertension ou de symptômes. Faites attention à votre alimentation pour éviter le sel et les produits salés (conserves, repas préparés, restaurants, etc.). Si vous êtes traité pour hypertension et que celle-ci demeure quand même au-dessus de 140/90, consultez afin que votre traitement soit mieux adapté.

Sur ce, profitez bien du printemps qui est à nos portes pour sortir et bouger, c'est bon pour le moral et surtout, votre tension!

Est-ce que l'école **prépare bien** les jeunes à la **vie d'adulte**?

par Jean-Pierre Robichaud

La persévérance scolaire préoccupe 82 % des parents et près de la moitié craignent que leur enfant ne termine jamais son diplôme d'études secondaires. (Sondage Léger 2013)

Pourquoi est-ce ainsi? Peut-être que certains systèmes scolaires sont extrêmement performants à faire que des jeunes réussissent bien aux examens; mais peut-être aussi que ça amène d'autres jeunes à être hyper stressés, et qu'à 20 ans, s'ils ne sont pas dans la voie royale de l'université, ils sont malheureux.

Devant ce fait, je soumets humblement quelques éléments de réflexion :

- L'éducation, c'est moins l'acquisition de connaissances que le plaisir d'apprendre.
- Les enseignants devraient être d'abord formés à transmettre la passion du savoir.

- La transmission du savoir devrait être le fait des philosophes.
- Amenons l'élève à réfléchir avec sa raison sur le monde et la pensée, pour comprendre le sens de la vie, dans l'espoir d'être plus heureux et plus libre.
- Stoppons la fabrication de robots qui marchent au pas du système social et économique.
- Formons des êtres qui pensent, qui posent des questions, qui se remettent continuellement en question.
- Formons une génération qui donnera un bon coup de pied au cul à l'humanité; elle en a un urgent besoin.
- À l'élève qui demande : « Pourquoi je devrais apprendre cela? » La réponse ne devrait jamais être : « Parce qu'il le faut. »

JOURNAL LE PONT de PALMAROLLE fait des « petits »

Bravo à Gilles Fortier

pour sa chronique: Le grenier aux souvenirs qui a eu des échos jusque dans l'un des hebdos de la région. Non seulement on a repris son article, mais on l'a invité à récidiver dans des numéros subséquents.

Plus que cela, la télévision communautaire l'a invité pour une émission portant sur ses pièces de collection diverses. Le Journal Le Pont a aussi eu des réponses à la question qu'il posait aux lecteurs dans le dernier numéro soit : l'identification d'un objet hétéroclite que lui-même ne pouvait reconnaître. À lui de nous donner la réponse la plus plausible qu'il a reçue dans sa chronique de ce mois.

Nous vous demandons dans ce numéro de remplir un sondage pour connaître l'intérêt que vous portez à votre journal municipal… C'est rassurant de voir que, même des gens de l'extérieur du territoire palmarollois, lisent et s'intéressent au Journal Le Pont.

André Chrétien

18000 grammes de spaghetti pour une bonne cause

Tania Asselin

École Dagenais

Le 8 février dernier, se tenait à la salle municipale de Palmarolle un souper spaghetti organisé par les enseignants du secondaire et leurs élèves. Ce souper avait pour but d'amasser des fonds pour un voyage à Washington qui se déroulera en juin prochain.

Sous la supervision des enseignants, les élèves se sont occupés du service et de l'animation. Le tout s'est déroulé sans anicroche, les élèves étaient souriants et polis et ont permis à près de 200 personnes de passer une belle soirée.

Ce succès est en grande partie grâce au travail acharné des élèves et des enseignants, mais aussi de leurs nombreux partenaires sans qui nous n'aurions pas eu près de 1000 $ en prix à gagner. Les voici :

Boulangerie Lacroix
Consommation Plus
Surplus du Nord
Centre de formation professionnelle Lac-Abitibi
L'école Dagenais
Le service de garde le Jardin de frimousses
Villa Mon Repos
Pourvoirie du Portage
Dépanneur Chez Gibbs
Francis Marquis
Le cercle des fermières de Palmarolle
Buro Concept
Épicerie Marion et Fils
La Vache à Maillotte
Canadian Tire
Boutique gourmande Oli
Rouge Café
Nicol Auto
Restaurant aux Quatre Saisons
Mc Donald's
Ace Quincaillerie Palmarolle
Sabrina Asselin
Municipalité de Palmarolle
Resto-Bar La Relève
La belle époque

Aussi, il est important de remercier les parents des élèves ainsi que la population pour leur implication dans un projet d'une telle envergure. Grâce à votre générosité, le souper spaghetti a permis d'amasser près de 3 500 $. Merci à tous!

Où en sommes-nous avec notre Politique familiale municipale et la démarche Municipalité Amie des aînés (MADA) ?

DESSIN
« Ma famille »
de Léonie Lemieux

Les membres du conseil municipal se sont engagés, au cours des deux dernières années, à élaborer une politique familiale municipale et à entreprendre la démarche Municipalité Amie des aînés. Quelques embûches ont ralenti la cadence des travaux, mais l'année 2014 sera assurément celle où l'on concrétisera les divers projets menés en parallèle.

Mais concrètement, de quoi il s'agit ?

La politique familiale est un outil dont se dote une municipalité afin de répondre aux besoins des familles et leur offrir une qualité de vie. En ajoutant un volet spécifique « aînés », elle vient lancer un message clair : pour la municipalité, vieillir en restant actif est important. Elle mettra donc en place des actions permettant d'accroître la qualité de vie des citoyens pendant la vieillesse. Nous sommes une municipalité dynamique comptant sur une multitude d'acteurs qui contribuent à améliorer la qualité de vie des Palmarolloises et Palmarollois. Ensemble, nous ne réinventerons pas la roue, mais ferons plutôt un bout de chemin supplémentaire.

Quelles sont les étapes franchies ?

- L'engagement de la municipalité, la désignation d'une responsable des questions familles et des aînés et la formation d'un comité famille. Il est formé de Louisa Gobeil, responsable des questions familiales, Kathleen Bouchard, Cristine Cloutier, Nathalie Ouimet, Noémie Rousseau, Mario Bégin et Françoise Boulet. Merci aux autres citoyens ayant siégé au départ: Ghislain Godbout, Bryan Goulet et Isabelle Leclerc.
- La définition de la famille : *Dessin « Le mot famille est, par définition, l'ensemble des personnes vivant sous un même toit, mais il en est bien plus. La famille est le noyau qui unit ses membres par un lien affectif solide favorisant l'entraide, la transmission de valeurs et la création de liens intergénérationnels. Réconfortante et conviviale, elle peut être modelée selon ses propres désirs pour qu'en résulte une œuvre unique. Elle s'élargit à tous ceux qui nous tiennent à cœur. En effet, un voisin ou un ami proche font souvent partie de la famille. La famille est là où l'on se sent bien, sans borne, ni obstacle. La chaleur de son foyer et de ceux qui le forment contribue à jouer un rôle déterminant, donnant ainsi une couleur à sa collectivité et aux gens qui l'entourent. Elle est l'élément fondamental d'une société équilibrée et contribue à son tissu social. La famille est là où TOUT commence! »*
- L'élaboration du portrait de la municipalité : qui sommes-nous, quels services sont offerts, quelles actions sont déjà réalisées? Ce portrait sera présenté lors d'une consultation publique.
- La consultation de la population sur leurs besoins spécifiques : un sondage a été réalisé et a permis de cibler les besoins. Une autre consultation devrait se tenir au printemps.

Nous vous tiendrons donc informés de l'avancement des travaux par l'entremise d'une chronique mensuelle dans le Journal Le Pont. Aussi, une page «Politique familiale» a été ajoutée sur le site Internet de la municipalité dans la section Services publics et communautaires. Pour toute question, commentaire ou suggestion, n'hésitez pas à nous écrire au courriel suivant :

comitefamille.palmarolle@gmail.com

Évaluation SONDAGE

JOURNAL LE PONT de PALMAROLLE

http://fr.surveymonkey.com/s/ZMRJ7K3
Page facebook.com/JournalLePont

Nous souhaitons recueillir des informations sur l'intérêt et l'appréciation de notre journal et en apprendre plus sur les besoins de nos lecteurs pour ensuite apporter des améliorations répondant aux exigences de notre communauté locale.

Auriez-vous l'obligeance de répondre au sondage suivant et de le déposer, d'ici au 29 mars 2014, dans la boîte prévue à cet effet soit à

l'Épicerie Marion & Fils soit au bureau de la Corporation municipale de Palmarolle.

Vous pouvez également répondre directement en ligne en vous rendant sur la page facebook.com/JournalLePont ou sur le site : http://fr.surveymonkey.com/s/ZMRJ7K3

1. Vous êtes :

☐ Une femme ☐ Un homme

Votre âge : _____

2. Vous lisez le journal assez régulièrement depuis :

- ☐ Moins d'un an
- ☐ Entre 2 et 4 ans
- ☐ Plus de 5 ans
- ☐ Je ne le lis pas
- ☐ Je ne le lis plus

3. Si vous ne lisez pas le journal, quelles en sont les raisons :

- ☐ Je n'ai pas le temps
- ☐ Je ne suis pas intéressé par le journal
- ☐ Le contenu et la mise en page ne m'incitent pas à le lire
- ☐ Je m'informe par : Internet, radio, télévision, etc.
- ☐ Je ne sais pas
- ☐ Autres (veuillez préciser) _____

_____

_____

_____

_____

_____

4. Nombre de personnes qui lisent le journal à votre domicile :

☐	0	☐	1
☐	2	☐	3
☐	4	☐	5 et plus

5. À quelle fréquence, lisez-vous les éléments suivants :	Toujours	Parfois	Jamais
• Articles communautaires (différents organismes)			
• Billet des arts			
• Contes et légendes			
• Chronique incendie			
• Chronique Jépi			
• Chronique santé			
• Chronique verte (MRC)			
• Le vieux grincheux			
• Opinion du lecteur			
• Informations municipales			
• Reportages divers (André Chrétien)			

Faites-nous part de vos commentaires ou de vos idées de sujets à traiter dans le journal :

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

Détachez les pages centrales et les déposer dans la boîte prévue à cet effet soit à

l'Épicerie Marion & Fils soit au bureau de la Corporation municipale de Palmarolle.

Nous souhaitons connaître votre degré de satisfaction en ce qui concerne le journal de façon générale, son contenu et sa mise en page.

6. Quel est votre degré de satisfaction envers les éléments suivants (contenu du journal) :	Très satisfait	Satisfait	Plus ou moins satisfait	Insatisfait
• Le contenu des articles (thèmes d'intérêt)				
• La crédibilité des sources et des propos				
• La qualité du français				

7. Jusqu'à quel point êtes-vous en accord avec les affirmations suivantes :	Fortement d'accord	Plutôt d'accord	Plutôt en désaccord	Fortement en désaccord
La première page m'incite à lire le journal				
Le journal reflète bien notre communauté locale				
Le journal sait attirer mon attention				
Le journal a une touche personnelle qui le distingue des autres				

8. Jusqu'à quel point êtes-vous en accord avec les éléments suivants concernant la mise en page :	Fortement d'accord	Plutôt d'accord	Plutôt en désaccord	Fortement en désaccord
La première page est belle et attrayante				
Les titres sont accrocheurs				
Les légendes me permettent d'apprécier davantage les photos				
Les rubriques sont faciles à repérer				
La mise en page est aérée				

9. Compte tenu de l'ensemble des réponses aux questions précédentes, quel est votre degré d'appréciation générale du journal :
☐ Très satisfait
☐ Satisfaisait
☐ Peu satisfait
☐ Insatisfait

Nous avons besoin de votre opinion!

Ravage du FEU et du ... TEMPS

Un ex-producteur éleveur Yves Fortier

Plusieurs d'entre vous se souviennent sûrement de la Ferme du Ruisseau située dans le Rang 7 Est de Palmarolle. Cette ferme laitière et d'élevage Holstein pure race était dans les années '70 très prospère et productrice. Elle a même été reconnue en 1975 l'une des meilleures fermes du Québec par le Mérite agricole.

Le 3 janvier dernier, par un froid de -47° C, les pompiers de Palmarolle étaient appelés à combattre un incendie de bâtiment de ferme au Rang 7. Comme vous pouvez le constater sur les deux photos qui accompagnent ce texte, les dommages sont considérables.

Une photo du même bâtiment à ses origines nous montre la différence entre son état actuel et l'apparence qu'il offrait à la suite de sa reconstruction lors de la tornade qui l'avait complètement détruit en 1963. Non seulement peut-on y voir les ravages de l'incendie, mais en regardant l'ensemble de la propriété, on peut aussi y voir les ravages du temps et de l'abandon …

Malheureusement, on peut constater le même phénomène sur d'autres propriétés terriennes à Palmarolle. Il fut un temps où on se vantait ici d'avoir les plus belles et les plus modernes fermes de toute la région; il semble que ce temps soit révolu.

De plus en plus, voit-on des bâtiments délabrés ou négligés. Avec le phénomène des fermes cédées à des grands propriétaires qui se spécialisent dans la culture céréalière qui n'utiliseront plus les bâtisses existantes, y a-t-il risque de les voir de plus en plus dépérir ?...

Comme ancien propriétaire de la ferme qui apparaît sur les photos, je me sens un peu comme Jean Béliveau s'il voyait le Forum de Montréal en ruine…

Bien sûr, on n'arrête pas le « progrès », mais quand on songe à toutes les énergies et aux sommes qui ont été dépensées à ériger ces constructions, on ne peut s'empêcher d'avoir un petit pincement au cœur.

Remarques de citoyens

L'art abstrait

ParAndré Chrétien

Dans le Larousse, on dit que l'art abstrait ne cherche pas à représenter le visible; c'est un art figuratif. Alors, ce n'est donc pas de l'art abstrait que l'on peut admirer sur les bancs de neige longeant le trottoir entre l'épicerie et le bureau de poste, car cela est plutôt visible…

C'est un art monochrome, c'est-à-dire d'une seule couleur : le jaune « pipi de chien ». Eh oui! la bordure du trottoir dans ce tronçon nous offre gratuitement une exposition d'œuvres d'art signées : Toutou, Loulou ou Fido.

Peu importe, les passants ne semblent pas trop s'attarder à reconnaître la signature, déjà que les œuvres en question les incitent plutôt à détourner le regard.

On dirait en effet que tous les toutous du village se soient donné rendez-vous à cet endroit, pour réaliser une œuvre commune, dont le but est de teindre cet espace tout en jaune.

Y aurait-il possibilité qu'avec quelques coups de pelle on fasse disparaître ces tableaux peu ragoûtants et inesthétiques?

Printemps fou

Un rayon de soleil
S'est allumé un peu
Prenant des pauses brèves
Et revenir au jeu

Au jeu d'un printemps fou
Qui ne cesse de frémir
Sous des vents parfois doux
Et qui nous font sourire

Sourire en espérant
Que l'hirondelle arrive
Et écouter son chant
Tout ce qu'elle a à dire

Dire tant d'espérance
Il est beaucoup trop tôt
Avec un peu de chance
Reviendront les oiseaux

Oiseaux de février
Nous disait Nelligan
Pleurez mais revenez
Chanter au doux printemps !

Suzelle Perron

C'est un panier pour la cueillette des bleuets

Il n'a pas fallu de temps pour avoir une réponse au sujet du panier paru dans le dernier Journal Le Pont, objet dont j'ignorais complètement l'utilité. Finalement, j'ai appris que ce panier servait à ramasser des bleuets à la tapette. En effet, on glissait le panier sous un plant de bleuets et on tapait sur le plant avec un bol en plastique pour ne pas abîmer les bleuets, ce qui les faisait tomber dans le panier. Quand j'étais jeune, ma mère en parlait, mais je n'en n'avais jamais vu. Un gros merci à Jeannine Lamarche Gagnon qui s'est empressée de me téléphoner pour éclairer ma chandelle.

Le grenier aux souvenirs

Gilles Fortier

Le **fer** à **repasser**

Vous avez sûrement vu dans le journal L'Express, l'article sur mes petites collections? Puisque je n'avais que deux photos en ma disposition; celle des caméras et celle des fers à repasser, j'ai été pris un peu au dépourvu lorsque le journaliste qui m'a interviewé m'a demandé des photos, car je voulais passer celle des fers dans le Journal Le Pont en premier. Donc, je reviens avec cette photo, mais cette fois avec une petite description pour chaque modèle.

Le fer à repasser n'a plus la cote. Aujourd'hui, de moins en moins de personnes s'en servent. Beaucoup de tissus sont sans repassage ou antifroissables, mais le fer à repasser qui était d'une grande utilité possède un lointain passé.

Le plus petit sur la photo est le plus ancien. Il date des années 1800 et était assez simple de construction. Normalement, il avait un chiffre sur le dessus du fer qui indiquait son poids. Ce genre de fer à repasser devait être douloureux lors de l'utilisation, car il n'avait rien pour protéger la main. Quelques années plus tard, à partir de 1910, la compagnie Forbes & Taylor apporta quelques modifications au modèle de base, en lui ajoutant une poignée escamotable en bois. Cela fut très utile puisque les ménagères du temps possédaient au moins deux fers comme celui-ci, elles n'avaient qu'à déclencher la poignée et la placer sur l'autre fer. De cette manière, la ménagère pouvait utiliser l'un des fers tandis l'autre réchauffait sur le poêle. Vous avez sûrement remarqué la plaque avec un motif de couronne? Cette plaque, tout comme celle qui a un «T», servait à déposer le fer temporairement, comme pour changer de pièce de linge, etc. Elle date du début des années 1900.

Étant donné qu'il fallait chauffer le poêle à bois pour chauffer le fer à repasser, et ce, même en plein été, quelqu'un a eu la brillante idée que le fer devrait se chauffer lui-même en y ajoutant une bonbonne de gaz. C'est ce qu'a fait la compagnie Coleman (toujours existante) qui fabriquait déjà des lampes à gaz naphta. Cette compagnie a fabriqué entre 1930 et 1948, deux modèles de fer : l'un états-unien et l'autre canadien (qui lui était disponible en couleur beige, rouge, noir et bleu, ce qui en fait l'un des fers les plus recherchés par les collectionneurs).

Avec l'arrivée de l'électricité, les compagnies n'ont pas d'autre choix que de suivre le courant (sans mauvais jeux de mots) en modernisant leurs fers avec cette technologie révolutionnaire. Par un curieux hasard, les fers ont tous un cordon qui se débranche du fer. Dans les années 40, la compagnie J.K.Mcleod a produit un fer électrique, le Reliance. Sur la photo, c'est celui qui a une poignée en bois vernis. Le fer à droite de celui-ci, qui est de la même époque, serait un Protor. Cette compagnie fusionna avec Silex pour créer la compagnie Protor & Silex.

Finalement, pour ce qui est des fers de la rangée du bas, celui à l'extrême gauche est un General Electric du début des années 50. Ce fer n'est pas à la vapeur contrairement aux trois fers suivants qui le sont. Ils datent tous des mêmes années, mais proviennent de compagnies différentes, soit General Electric, Kenmore et Silex. Le dernier qui date de la fin des années 70 est de marque Abbott Wire. C'est un petit fer de voyage dont la poignée se couche sur le côté pour le placer dans sa boite, ce qui facilite son transport. Voilà ce qui termine ma petite histoire du fer à repasser.

Cercle des Fermières

Mélanie Pelletier, comité des communications

Mme Suzelle Perron

Lors de notre dernière réunion, nous avons eu le bonheur de recevoir madame Suzelle Perron.

Elle nous avait visitées l'an passé, comme nous avions apprécié sa présence, nous avons récidivé cette année. Quel bonheur de savoir quelle acceptait notre invitation. Nous avons donc eu l'immense privilège de l'avoir avec nous pour nous réciter ses poèmes et nous interpréter quelques chansons agrémentées de sa touche magique au piano. Nous y aurions passé la nuit!

Merci Suzelle pour ta générosité.

Nous avons vécu une merveilleuse soirée.

Concours de mars

Carrés à l'érable. Dans votre programme de l'année, nous demandions des fleurs en papier, mais comme la démonstration n'a pas eu lieu, nous avons remplacé cet article par la fabrication d'une paire de pantoufles dans des matériaux récupérés.

Truc jardinage

Pour éloigner les vers, mêler des feuilles de thé avec les graines de semence de radis et de carottes.

Anniversaires du mois

- Rose-Aimée Paradis : 3
- Sandra Marion : 8
- Lucie Nadeau : 16
- Nicole Morin : 17
- Christiane Corriveau : 20
- Sonia Trudel : 22
- Gisèle Morin : 28
- Monique Boulet : 29
- Louise Gervais : 29

Mme Rose-Aimée Pelletier Paradis a été élue Valentine de l'année pour 2014

Le mois de mars est le MOIS DE LA NUTRITION

Le mois de mars est le Mois de la nutrition. Notre prochaine rencontre se tiendra le mercredi 12 mars. Dès 19 h, Mme Réjeanne Lemieux nous fera une démonstration sur la finition des pièces de tissage. La réunion débutera à 19 h 30. Nous recevrons pour cette occasion Mme Sabrina Lavoie qui nous fera un résumé de la conférence de Mme Chantale Roy, instructrice en cuisine crue. Ne manquez pas ça! Nous soulignerons également la Journée de la femme qui se tenait le 8 mars.

Carrés à l'érable

Donne 80 carrés
Une recette de sa maman, Hélène
Catégories: Desserts et Confiseries
Ingrédients

- 2/3 tasse de cassonade tassée
- 1 tasse de sirop d'érable
- 1/2 tasse de beurre
- 1/4 tasse de cassonade
- 1 tasse de farine
- 2 oeufs battus
- 1/4 tasse de beurre mou
- 2 c. à soupe de farine
- 1/2 c. à thé de vanille

Préparation

-Préchauffer le four à 200°C/400°F. Beurrer un moule carré de 23 cm (9 po).

-Dans une casserole, faire mijoter la première quantité de cassonade et le sirop d'érable 5 minutes. Tiédir au comptoir.

-Dans un bol, mélanger le beurre, la seconde quantité de cassonade et la farine jusqu'à ce que le mélange soit grumeleux.

Étaler la préparation dans le moule, la presser légèrement sans tasser.

Cuire dans le bas du four 10 minutes. Retirer du four.

Réduire la température du four à 180°C/350°F.

-Dans un bol, fouetter les œufs y incorporer le mélange tiédi de cassonade et de sirop en fouettant.

Toujours en fouettant, incorporer le beurre, la farine et la vanille. Verser sur la croûte.

Cuire dans le bas du four 10 minutes.

Déplacer au centre du four et poursuivre la cuisson encore 20 minutes.

-Tiédir, servir coupé en petits carrés de 2,5 cm (1 po)

AUTONOMIE et LIBERTÉ

Dolores Guertin

Comment acquérir une saine liberté tout en développant la capacité de prendre nos propres décisions? Il faut d'abord que je reconnaisse mes états de dépendances, découvrir mon potentiel d'autonomie en étant consciente des dons et charismes déposés en moi et les faire fructifier au fil des ans, malgré les difficultés de la vie.
Dans nos familles, notre entourage, il y a des personnes qui ont marqué nos vies, d'autres ont eu une influence heureuse ou malheureuse, selon qu'elles nous ont fait du bien ou qu'elles nous ont brisées.

QUE VEUT DIRE: « ÊTRE AUTONOME »?

Et vous répondez: c'est être libre, indépendante, capable de gérer mes propres besoins, avoir le pouvoir d'agir, la liberté d'action, d'esprit, de pensée en n'étant pas oppressé par personne.

QUELS SONT LES EMPÊCHEMENTS DE NOTRE MANQUE D'AUTONOMIE?

Il y a la maladie, la perte de nos facultés, trop de soumission, l'insécurité, la souffrance de ce que les autres peuvent dire, penser ou faire; être aux ordres de quelqu'un, quand on laisse les autres décider à notre place parce qu'on est incapable de prendre nous-mêmes des décisions par peur de blesser, peur du jugement ou du conflit, peur de s'affirmer, de déranger, peur d'être critiqué, etc...

D'après le Larousse, L'AUTONOMIE est la liberté de se gouverner par ses propres lois; la capacité d'une personne à vivre en ne dépendant pas d'autrui.

LA LIBERTÉ est le pouvoir d'agir ou de ne pas agir sans trop de compromis, de discussions inutiles; de choisir sans contraintes extérieures, ex. : droit de vote ou de religion; c'est la capacité d'assumer ses choix sans culpabilité, sans peur et sans gêne ou soumission.

QU'ALLONS-NOUS FAIRE POUR DEVENIR AUTONOME ET LIBRE, EN SE RESPECTANT ET EN RESPECTANT LES AUTRES?

Garder un certain équilibre qui se joue entre nos besoins et notre possibilité de les concrétiser en assumant à fond les « RÔLES » que nous avons à jouer, en étant responsable, capable de faire face aux conséquences avec courage et ne pas présumer de nos forces, garder nos limites, éviter les épuisements inutiles...

Évitons d'être les exécuteurs(trices) de ceux qui nous manipulent parce qu'ils ont vu nos capacités.

Il n'y a pas de véritable liberté sans authenticité « être soi-même et agir dans le respect de sa vérité profonde, c'est-à-dire de ses émotions, de ses besoins, de ses désirs, de ses valeurs, de ses goûts, de ses intérêts et de ses priorités... »

DEVENIR AUTONOME, EFFICACE, TOUT EN CONSTRUISANT, CELA SUPPOSE :

1 P pour « PATIENCE »
Paris ne s'est pas fait en un jour

3 T pour « TÉNACITÉ »
respecter nos valeurs
« TOLÉRANCE »
proposer et non imposer
« TENDRESSE »
savoir aimer dans la différence...

Ces quatre valeurs nous apporteront d'immenses satisfactions...

« gardons notre lampe allumée »

Mouvement des femmes chrétiennes

« JOURNÉE DE LA FEMME »
le LUNDI 10 MARS

au centre municipal de Palmarolle (en haut) dès 9 h où il y aura des activités en regard de cet événement : culturelles, chants, jeux, etc... Un dîner suivra au Restaurant aux Quatre Saisons de Palmarolle.

Bienvenue dès 11 h 30

Info : Marie-Rose 819 333-4136
ou Nicole 819 787-6168

RENCONTRE MENSUELLE

LUNDI 31 MARS 2014, dès 13 h
au Centre municipal de Palmarolle.

SUJET : L'animation dans le MFC.

On dit souvent que le succès ou la réussite d'une rencontre dépend en grande partie de la qualité de l'animation.
On verra le style, les défauts, la technique, les mentalités à respecter pour une animatrice.
Bienvenue aux équipières et aux personnes intéressées.
Info : Dolores 819 787-2795

La Capitation

Comme à chaque année, nous demandons à la population de supporter la Fabrique Notre-Dame de la Merci en payant la capitation. L'église est un édifice très important dans une paroisse. Pensons à celles qui ont dû fermer leur église, faute de ressources financières. Il est fort probable que nous en ayons tous besoin un jour ou l'autre. Nous comptons sur votre générosité pour assurer l'entretien annuel de l'église, pour la garder en bon état.
Il est possible de remettre votre offrande à la fabrique de Palmarolle :

- Au bureau de la fabrique, le lundi, entre 19 h et 21 h;
- Par la poste : C.P. 69, Palmarolle, J0Z 3C0;
- Dans une enveloppe que vous pourrez déposer dans le panier de la quête à la messe dominicale.

Un reçu vous sera émis.

Un GROS MERCI
à celle et ceux qui ont déjà contribué.

Jeanne Laflamme, présidente

Commission des loisirs de La Sarre

Croque dans l'action — Action santé Abitibi-Ouest

Le 23 mars

culture et sport se donnent

Rendez-vous sur la Principale!

C'est le 23 mars prochain que se tiendra, en face de l'hôtel de ville de La Sarre, la 5e édition du Rendez-vous sur la Principale. Pour cette 5e édition, en plus d'une grande diversité d'activités sportives pour toute la famille, le comité organisateur a misé sur le développement du volet culturel de l'événement pour mettre en valeur les saines habitudes de vie.

Initié en 2010 par Action Santé Abitibi-Ouest secteur centre, « l'objectif du Rendez-vous sur la Principale est d'inciter jeunes et moins jeunes à inclure l'activité physique dans leur mode de vie et à développer de saines habitudes de vie » explique Tomy Lapointe, du Centre de santé et de services sociaux des Aurores-Boréales. Pour cette 5e édition, le milieu culturel a été interpellé afin d'offrir un volet culturel plus diversifié. « Les arts et la culture permettent de faire des découvertes, de vivre des expériences positives et invitent les gens au dialogue et à la réflexion. Nous souhaitons donc mettre de l'avant l'idée que les arts, la culture et l'expression artistique font partie intégrante des saines habitudes de vie. Dans cette optique, il allait de soi de rallier les organismes autour d'un projet commun pour souligner l'importance d'une vie saine et active » affirme Marie-Eve de la Chevrotière, agente de développement culturel à La Sarre.

Cinq organismes culturels de La Sarre ont répondu à l'appel en proposant une participation des plus créatives au projet. Ainsi, l'École de danse d'Abitibi-Ouest, la

> ***«Les arts et la culture permettent de faire des découvertes, de vivre des expériences positives et invitent les gens au dialogue et à la réflexion.***

Maison d'arts Jeannine Durocher, la Sale Ligue d'Improvisation, le CACIM et la Société d'histoire et du patrimoine de la région de La Sarre préparent présentement des activités pour ce Rendez-vous, activités qui seront dévoilées ultérieurement. Il s'agit d'une première collaboration entre les organisateurs de l'événement et les organismes culturels et «nous espérons que cette expérience sera enrichissante et qu'elle démontrera la force de mobilisation et le dynamisme de notre milieu» conclut Monsieur Lapointe. La 5e édition du Rendez-vous sur la Principale se tiendra le dimanche 23 mars prochain, de 13 h à 16 h, en face de l'hôtel de ville de La Sarre. Compte tenu de la popularité de l'activité, le comité confirme déjà le retour de l'Eurobungy Desjardins! Surveillez la page facebook de l'événement pour connaître la programmation d'activités qui sera dévoilée sous peu.

Action santé Abitibi-Ouest est un regroupement de partenaires dont la mission est de favoriser une culture de la santé et de développer de saines habitudes de vie chez les enfants de 0 à 17 ans ainsi que dans leur famille. En maximisant l'utilisation des infrastructures et des équipements en place, cela permettra de donner l'accès et la chance égale à tous afin de bonifier le développement global de l'enfant. Québec en Forme est heureux d'accompagner et de soutenir Action santé Abitibi-Ouest.

Québec en Forme accompagne et soutient, partout au Québec, des communautés mobilisées et des organismes promoteurs de projets qui mettent en place toutes les conditions nécessaires afin qu'il soit agréable et facile pour les jeunes, particulièrement ceux issus de milieux défavorisés, de bouger plus et de manger mieux au quotidien.

À vendre

Collection de timbres, comprenant quatre volumes. Prix à discuter.

Information : 819 787-2851

Il est à noter que la réservation peut se faire en réservant une table de 8 personnes ou en achetant vos billets individuellement. Dans le cas de billet à l'unité, les places seront attribuées par le comité organisateur de la Soirée Vins et Fromages.

Les Loisirs de Palmarolle Inc

Soirée Vins et fromages

Les loisirs de Palmarolle Inc. vous informent que la prochaine édition de la Soirée Vins et fromages aura lieu le **26 avril prochain, à 18 h 30,** à l'Aréna Rogatien Vachon de Palmarolle, le tout animé par le groupe MÉGA. Les 240 billets disponibles sont maintenant en vente au coût de 50 $ le billet et vous pouvez réserver en contactant Michel Côté, coordonnateur des loisirs au 819 787-2284 ou loisirs.palmarolle@mrcao.qc.ca

L'ensemble vocal Florilège

Fête son 10e anniversaire

L'Ensemble vocal Florilège, qui se passionne pour la musique dite classique, fête cette année son 10e anniversaire de façon grandiose avec la présentation du Requiem de Mozart.

Parmi les membres de cet ensemble, plusieurs demeurent en Abitibi-Ouest ou y sont originaires : Lucie Baillargeon (Poularies), Jacques East (Ste-Germaine), Isabelle Gilbert et Carolle Rondeau (Rapide-Danseur), Benoît Roy (Macamic), André St-Aubin (La Sarre) et Guylaine Thiffault (Taschereau).

Le village de Palmarolle est également fièrement représenté par Maurice Asselin, Jacques Francoeur, Jacques Mercier et Magali St-Pierre.

Venez les encourager lors de leur passage à l'église de Macamic le samedi 29 mars prochain! Vous pouvez également vous procurer des billets auprès d'eux. En attendant, profitez-en pour visiter leur page Facebook et leur site web!

Défi Santé 5/30 MC

Disco-Patin

Danser, d'accord, mais…. Pourquoi pas le faire en patinant? Enfilez vos plus beaux patins et venez «swigner» dans une vraie discothèque sur glace. Jus, eau et maïs soufflé comme collation.

Quand : Le samedi 29 mars 2014
Où : Aréna Rogatien Vachon
Heure : 18 h 30 à 22 h

Pique-Nique hivernal

Quoi de mieux que de dîner en plein air après une belle promenade en forêt? Apportez votre repas et venez manger près du feu de camp. Nous vous offrons le dessert : un gâteau-orange. Une nouvelle technique de cuisson à découvrir que vous pourrez vous-même essayer!

Quand : Le dimanche 9 mars 2014
Où : Sentier Roch-Paradis
Heure : 11 h à 14 h

Karibou

Vous cherchez quelque chose à faire avec vos tout-petits? Les jeux de Karibou sont conçus spécialement pour favoriser le développement moteur et les habiletés physiques des enfants par le biais de nombreuses activités stimulantes. Pour les enfants de 1 à 5 ans accompagnés d'un parent.

Quand : Le mercredi 19 mars 2014
Où : Pavillon de Palmarolle
(entrer par les portes vitrées du gymnase)
Heure : 18 h 30 à 20 h

Hockey bottines Zone WIXX

Petits et grands, une sortie en famille vous attend! Apportez votre bâton de hockey et votre envie de bouger! Du soccer sur neige fera aussi partie de la journée! La zone Wixx est ici, c'est à ne pas manquer! Des prix de présence seront tirés... Venez en grand nombre!

Quand : Le samedi 1er mars 2014
Où : Aréna Rogatien Vachon, dans le stationnement
Heure : 13 h à 16 h

Tintamarre Go les jambes!

C'est le temps de faire du BRUIT! GO LES JAMBES! vous propose une marche ou un jogging de 5 km intergénérationnels. Les coureurs auront un premier départ et les marcheurs, un deuxième. À chacun sa vitesse, tant qu'on est en mouvement! Le tout se veut dans un esprit de festivité, alors apportez casserole et trompette. Palmarolle fera son premier tintamarre!

Quand : Le samedi 22 mars 2014
Où : Le départ se fera dans le stationnement arrière du centre municipal
Heure : 10 h 30 à 11 h 30. Les départs se feront vers 10 h 45

Grille d'activités Défi- Santé 5/30 2014

DIMANCHE	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
						1. **MARS** **Hockey bottine WIXX** et soccer sur neige. Où : Stationnement Aréna 13 h à 16 h
2.	3. **Camp de jour sportif-culinaire** École Dagenais 8 h 30 à 16 h 30	4.	5.	6. **Camp de jour sportif-culinaire** École Dagenais 8 h 30 à 16 h 30	7.	8.
9. **Pique-nique hivernal** *Cuis ton gâteau-orange au sentier Roch Paradis* *Remise du prix coup de cœur pour Forts en neige* 11 h à 14 h	10.	11. **Badminton parents-enfants** Où : Gymnase de l'école Dagenais 18 h à 20 h	12.	13. **Badminton adulte** Où : Gymnase de l'école Dagenais Contribution volontaire 19 h à 21 h	14.	15.
16.	17.	18. **Badminton parents-enfants** Où : Gymnase de l'école Dagenais 18 h à 20 h	19. **Karibou** *Enfants de 1 à 5 ans* Où : Gymnase de l'école Dagenais 18 h 30 à 20 h	20. **Badminton adulte** Où : Gymnase de l'école Dagenais Contribution volontaire 19 h à 21 h	21.	22. **Tintamarre** **GO LES JAMBES!** Où : Départ dans le stationnement arrière de la salle municipale 10 h à 11 h 30
23.	24.	25. **Badminton parents-enfants** Où : Gymnase de l'école Dagenais 18 h à 20 h	26.	27. **Badminton adulte** Où : Gymnase de l'école Dagenais Contribution volontaire 19 h à 21 h	28.	29. ****Disco-Patin**** Où : Aréna 18 h 30 à 22 h
30. **Apporte un ami au Studio Santé de Palmarolle** du 30 mars au 5 avril	31. Où : Gymnase de l'école Dagenais 19 h à 20 h	1. **AVRIL** **Badminton parents-enfants** Où : Gymnase de l'école Dagenais 18 h à 20 h	2.	3. **Badminton adulte** Où : Gymnase de l'école Dagenais Contribution volontaire 19 h à 21 h	4.	5.
6.	7.	8. **Ballon-chasseur** *version gagne-terrain parents-enfants* *Prix et tirages* 18 h 30 à 20 h	9. **Transport actif** à confirmer	10. **Badminton adulte** Où : Gymnase de l'école Dagenais Contribution volontaire 19 h à 21 h	11.	12.

Contactez-nous: journallepont@hotmail.com

Desjardins
Caisse de l'Abitibi-Ouest

Des nouvelles de votre caisse

La carte prépayée Visa Desjardins

Accessible, pratique et sécuritaire

La carte prépayée Visa Desjardins est une façon pratique d'accéder à votre argent et de le gérer partout et quand vous le voulez. Elle vous donne toute la flexibilité d'une carte de crédit. Seule différence : *vous devez y déposer votre argent avant de l'utiliser*.

Cette carte comprend :

- La possibilité de recharger votre carte selon votre budget
- La protection Responsabilité zéro contre l'utilisation non autorisée de votre carte
- Un niveau de sécurité accru grâce à la technologie de la puce
- La nouvelle technologie payWave sans contact
- La possibilité d'être personnalisée au nom du détenteur
- Le service « vérifié par Visa » pour les achats par Internet

Autres avantages

- Aucun solde minimum requis
- Montant maximal pouvant être versé au compte de votre carte prépayée : 5 000 $
- Aucun montant minimum de recharge
- Possibilité d'ajouter des cartes et des comptes additionnels

Autres caractéristiques

- Pour effectuer des achats partout où la carte Visa est acceptée
- Possibilité d'effectuer des retraits aux guichets automatiques [1]
- Frais annuels de 6,95 $
- Aucuns frais d'utilisation [1, 2, 3]
- Aucune enquête de crédit requise [4]
- Responsabilité zéro en cas d'opérations frauduleuses

Pour en savoir plus, rendez-vous sur le site **www.desjardins.com**,

- Onglet « Services aux particuliers »
- Prêts, marges et cartes de crédit
- Carte prépayée

1. Des frais de conversion de devises sur les montants enregistrés au compte dans une autre devise et convertis en dollars canadiens sont exigibles
2. Des frais peuvent cependant être exigés par l'institution financière à qui s'adresse le détenteur pour alimenter le compte de carte prépayée ou auprès de qui le compte est détenu
3. Des frais pourraient être exigés selon les guichets bancaires utilisés
4. Il ne s'agit pas d'une carte de crédit. Les fonds utilisés proviennent de vos propres fonds et aucune vérification de votre solvabilité n'est effectuée.

Assemblée générale annuelle

Nous voici arrivés à notre 2e assemblée générale annuelle et vous qui représentez l'essence fondamentale de notre coopérative, vous êtes cordialement invités à cette rencontre importante.

2000 $ seront distribués en prix de présence.

Date : mardi 22 avril 2014 *(date à inscrire à votre agenda)*

Heure : 19 h, à la Salle Desjardins, 500, rue Principale, à La Sarre

Au plaisir de vous compter parmi nous !

Desjardins est une coopérative financière qui appartient aux membres !