Vol.4 No 3

JOURNAL Le Pont de PALMAROLLE

juin 2014

Photo: Jacques Fontaine

page 3

Guillaume Labonté

Champion olympique

Marc Antoine Fortier

médaillé d'or du Gouverneur général

page 5

GRANDE VENTE

LIQUIDATION

QUINCAILLERIE PALMAROLLE INC. MATERIAUX

128, PRINCIPALE
PALMAROLLE
819.787-2331

FIN DE LOT

SURPLUS D'INVENTAIRE

ACE On a toujours une solution.

PLANCHER

VENDREDI, 20 JUIN 12H00 À 21H00
SAMEDI, 21 JUIN 8H00 À 17H00

Laflamme

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.

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 seront traitées qu'à la séance du conseil suivante.

Erratum

PLAINTE D'UNE CITOYENNE DE LA RUE PRINCIPALE

« Je fais une plainte au sujet des chats et chiens qui sont libres dans le village ...

La plainte nous vient de Mme Françoise Boulet.

Sommaire

Chronique de Jépi	4
Communautaire	3 à 16
Culturel	11
Grenier aux souvenirs	18
Éducation	12-13
Environnement	17
Finances	20
Loisirs	18-19
Municipal	2
Prévention	17
Santé	8

JOURNAL LE PONT de PALMAROLLE

CONSEIL D'ADMINISTRATION

Président : J.- P. Robichaud
Vice-présidente : Christiane Plante
Secrétaire : Clarisse Vachon
Trésorière : Denise Mercier
Administrateurs : André Chrétien, Carolle Hamel, Dominique Aubin
Rédacteur en chef: André Chrétien

Placez votre publicité dans JOURNAL LE PONT de PALMAROLLE

C'est une visibilité incontournable

Tiré à 630 exemplaires

1/8 page - carte professionnelle 18$
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)

FERMETURE DU BUREAU MUNICIPAL

Le bureau municipal sera fermé le mardi 24 juin en raison du congé de la Fête nationale des Québécois et le mardi 1er juillet à cause du congé de la Fête du Canada.
Notez que le bureau municipal est fermé tous les vendredis, et ce, pour la période estivale, horaire qui débutera le vendredi 6 juin pour se poursuivre jusqu'au vendredi 29 août inclusivement.

L'UTILISATION DE LA PLAGE ROTARY

Puisque le beau temps reviendra un jour, tous les citoyens auront très bientôt le loisir de profiter de la plage Rotary! Pour le bonheur et le respect de tous, votre collaboration est souhaitée afin de profiter de la plage en toute quiétude!

Nous vous rappelons que la plage est fermée à compter de 23 h du lundi au jeudi et à compter de minuit le vendredi, le samedi et le dimanche. Les bruits exagérés sont interdits et vous ne pouvez pas amener votre animal de compagnie sur la plage.

Pour votre sécurité et celle des autres, il est interdit d'allumer des feux sur la plage et d'y circuler en véhicule motorisé, quel qu'il soit. Pour la beauté de la plage, utilisez les poubelles mises à votre disposition pour jeter vos déchets! (Réf. : Règl. mun. No 77).

Nous vous demandons d'être prudents lors de vos arrivées et départs sur le terrain avec votre véhicule et de faire preuve de civisme en n'utilisant pas le stationnement et les rues environnants la plage comme étant une piste d'accélération! BON ÉTÉ!

ABORDS DE RUE

Ensemble, soyons fiers de notre village!

Dans le secteur urbain, chaque citoyen qui nettoie son bord de rue tout le long de sa façade contribue à la beauté et la propreté de celle-ci. Entretenir sa pelouse, ranger les objets, utiliser les poubelles, ce sont des petits gestes faciles et accessibles à tous. Merci de collaborer afin de garder notre environnement propre et agréable!

INSTALLATION DE PISCINE RÉSIDENTIELLE

Bon nombre de citoyens prévoient installer une piscine sur leur propriété au cours de l'été.

Saviez-vous qu'un permis est nécessaire?

Un permis pour l'installation d'une piscine creusée, hors terre ou même gonflable est nécessaire. En fait, est considérée comme une piscine tout bassin d'eau permanent ou temporaire conçu pour la natation, la baignade ou tout autre divertissement aquatique et ayant une profondeur de 0,6 mètre (2 pieds) et plus.

L'obtention du permis vous permet d'être informé concernant les normes d'implantation et d'occupation. Vous n'êtes pas sans savoir que dans les dernières années plusieurs incidents sont survenus suite à une installation désuète et non sécuritaire des piscines privées. Cependant, la municipalité possède un règlement concernant les piscines depuis plusieurs années déjà.

Toutes les normes concernant la hauteur de la clôture, la façon d'aménager votre plate-forme, la localisation de toutes les composantes à l'intérieur des limites de votre propriété vous seront communiquées lors de votre rencontre avec l'inspecteur municipal pour la délivrance de votre permis pour l'installation de votre piscine. Il est conseillé de prendre les informations avant de faire l'achat de votre piscine, vous pourriez vous éviter de mauvaises surprises.

Guillaume Labonté champion olympique

déclaré le meilleur étudiant mécanicien de tout le Québec.

André Chrétien

Quand on parle d'olympiades, on voit tout de suite des compétitions sportives, mais l'olympisme on le retrouve aussi dans d'autres secteurs. Saviez-vous qu'il existe des Olympiades en formation professionnelle dans les centres de la région, puis au niveau provincial, de même qu'au niveau national?

Guillaume Labonté

Pendant la fin de semaine du 9 au 12 mai avait lieu dans la ville capitale le Championnat québécois des 11e Olympiades en formation professionnelle et le Centre de formation professionnelle Lac-Abitibi a obtenu une première position, une médaille d'or en mécanique de véhicules lourds, grâce à un jeune homme de 19 ans de Palmarolle, Guillaume Labonté, fils de Jasmin Labonté et de Chantal Bédard. Guillaume est de ce fait déclaré le meilleur étudiant mécanicien de tout le Québec. Il se qualifie donc pour participer aux olympiades nationales qui auront lieu à Toronto en juin prochain… décrochera-t-il le titre de champion canadien en mécanique de véhicules lourds? Le Journal Le Pont de Palmarolle suivra de près cette prochaine compétition et vous fera part des résultats.

Il ne s'agit pas là d'un simple titre honorifique. Cette compétition exige beaucoup de connaissances et de savoir-faire. Pendant deux jours consécutifs, à raison de six heures par jour le candidat doit, devant six juges, prouver ses compétences dans sa discipline. Dans ce cas-ci, Guillaume devait exécuter des tâches très précises sur chacune des composantes de la mécanique d'un camion lourd : moteur, transmission, différentiel, système électrique, etc.

Ces tâches doivent être exécutées dans des limites de temps données, tout en répondant aux normes et aux caractéristiques de chacun des éléments d'un ensemble complexe. Guillaume attribue son succès d'abord aux connaissances transmises pendant sa formation par ses enseignants : Marco Bisson, Éric Fortin et Louis Fortier de même qu'à la qualité des équipements et des services dont dispose le Centre de formation professionnelle Lac-Abitibi. Il ajoute aussi sa capacité de maîtriser le stress et de se concentrer sur le travail à accomplir. Quand il y a six paires d'yeux qui vous observent, six juges, crayon en main qui prennent des notes sur votre travail, de même que de nombreux concurrents des autres régions qui ont la même ambition que vous, c'est-à-dire monter sur le podium à la fin de l'exercice, il faut vraiment avoir le contrôle de tous ses moyens, la compétence pour exécuter parfaitement les tâches qu'on nous a assignées et être fidèle à la procédure à suivre pour ne pas faire d'erreurs…

Depuis deux mois notre « champion provincial » est à l'emploi du garage Beaudry & Lapointe, secteur camions Kenworth et, tout en assumant ses tâches quotidiennes, il se prépare mentalement à la prochaine compétition nationale qui se tiendra dans la ville reine.

S'il avait un message à transmettre aux autres jeunes étudiants, ce serait ceci : « De grâce ne décrochez pas, finissez votre 4e secondaire, cela vous donne accès à une panoplie de programmes de formation professionnelle d'une durée d'à peine deux ans, formation qui vous assurera un job bien rémunéré et une spécialité qui vous permettra de continuer à progresser sur le marché du travail ». « Je ne regrette pas le choix que j'ai fait » ajoute-t-il. Le Journal Le Pont de Palmarolle te souhaite bonne chance à Toronto et dans ta carrière déjà bien amorcée!

Monsieur Le Vieux Grincheux, vous constatez, et parfois déplorez que le langage populaire devient de plus en plus truffé de nouveaux mots qui ne sont pas « dictionnarisés ». Eh! bien, lisez ce qui suit, vous en serez ahuri. Les fonctionnaires nous réservent des perles.

La langue de bois

En France, plusieurs médias ont compilé les dernières nouveautés en matière de langue de bois. Délectable!

Ainsi les documents officiels n'évoquent plus toujours **« l'avenir »** des jeunes. Ils se préoccupent plutôt de **« leur devenir citoyen ».** L'école ne donne pas une éducation semblable à tous les élèves. Elle **« bâtit du commun ».**

Le politicien moderne ne promet plus de **« lancer des projets »**, il s'engage plutôt à **« produire des possibles »**. Prenons note qu'une femme n'est plus enceinte. Elle se trouve **« dans un état de grossesse médicalement constatée »**. Et plutôt de reconnaître, tout bêtement, que les couples homosexuels ne peuvent pas procréer, cinq sénateurs ont décrété qu'ils sont confrontés à **« une infertilité sociale »**.

On se croirait revenu à une époque où un humoriste décrivait les obèses comme des personnes **« confrontés à un défi horizontal ».**

Le Québec n'est pas en reste. Après quelques séances de masturbation mentale, nos hauts fonctionnaires ont obtenu quelques épectases étymologiques….

Ailleurs ils **« réfléchissent »**. Chez nous, on **« mobilise ses savoirs »**. On ne ferme plus les écoles ou les bibliothèques. Désormais, **« on transfère des clientèles »**. Avouons que c'est moins choquant comme nouvelle.

Poste Canada n'abandonne pas la livraison du courrier à domicile dans les grandes villes. Pas du tout. La société annonce **« la transition à des boîtes communautaires »**.

En voilà une bonne. Les écoles ne sont plus situées dans des quartiers pauvres. Elles se trouvent quelque part sur **« l'indice de défavorisation »**. Les élèves ne sont plus **« handicapés »**, ils **« présentent des besoins particuliers ».** Et à la CSST, les travailleurs ne sont plus invalides; ils sont **« chronicisés ».** Nous ne devrions pas insister sur la pollution engendrée par l'agriculture. Imitons plutôt le ministère de l'Agriculture, qui la classe comme une **« externalité négative »!**

En France, les routes et les courbes dangereuses sont décrites comme des endroits **« accidentogènes »**. En France toujours, une mairesse décrivait les parents comme **« des acteurs impliqués dans la conception ».** Au Québec, l'administration évoque plutôt des gens **« qui vivent une situation de parentalité ».**

Très récemment chez nous, on apprend que des CHSLD ne sont plus munis de gicleurs. Mais ils n'en sont pas moins sécuritaires, car ils sont maintenant **« giclés ».** Et je conclus avec le **« nous inclusif »**, le **« nous exclusif »** et le **« vivre ensemble »…**

À côté de ça, l'hypoténuse d'un triangle rectangle, équivalant au carré de la somme de Pi est plus facile à comprendre…

Capsule clin d'oeil

Choisir le **doute** comme philosophie de vie, c'est comme choisir **l'immobilisme** comme moyen de transport.

ASSEMBLÉE GÉNÉRALE ANNUELLE

CLD Palmarolle

Présentation des principaux projets pour l'année 2014.
le mercredi 11 juin 2014,
à 19h ,
au centre municipal.

On vous attend!

Cégep de l'Abitibi-Témiscamingue de Rouyn-Noranda

Marc Antoine Fortier

Obtient la médaille d'or du Gouverneur général et deux bourses d'études

André Chrétien

Autre distinction!

Je venais à peine de rencontrer Guillaume Labonté, le gagnant de la médaille d'or aux Olympiades de la formation professionnelle, qu'on annonçait qu'un autre étudiant palmarollois s'était lui aussi distingué de façon assez marquée au Cégep de l'Abitibi-Témiscamingue, en sciences de la nature.

C'est la médaille d'or du Gouverneur général et deux bourses d'études qu'obtenait Marc Antoine Fortier, lors du Gala reconnaissance tenu le 29 avril dernier au Cégep de l'Abitibi-Témiscamingue à Rouyn-Noranda. Il est le fils d'Allen Fortier et de Sylvie Girard, biens connus dans notre patelin.

Une telle décoration, ça se mérite! Cela suppose que le candidat se distingue par ses succès scolaires, c'est-à-dire qu'il obtient les plus hautes notes de son groupe et de son école. Cela veut dire qu'il a conservé une note moyenne de 96 % sur l'ensemble de ses matières. C'est donc avec ces résultats que Marc Antoine a été accepté à l'Université Laval en génie logiciel. Cette formation d'un minimum de quatre ans le rendra compétent dans la conception de logiciels de toutes sortes, autant pour l'industrie que dans le domaine des jeux vidéo.

En terminant, voici le message que nous laisse Marc Antoine :
- Souvent les jeunes ne veulent pas s'inscrire en sciences de la nature au secondaire. Ils ont peur que cela soit trop exigeant en mathématiques et en sciences, pourtant, ce n'est pas le cas, cela est accessible à tous, à condition d'accepter l'effort et le travail que cela exige. C'est la voie royale pour accéder aux programmes universitaires tels : génie, médecine, actuariat, administration, enseignement des sciences, etc. Ces formations qui offrent de nombreux débouchés et des carrières florissantes. L'équipe du Journal Le Pont de Palmarolle te félicite, Marc Antoine, pour ces distinctions et te souhaite un grand succès à l'université et en carrière.

Marc Antoine Fortier

Félicitations Bravo Félicitations Bravo Félicitations Bravo Félicitations Bravo Félicitations Bravo

Évaluation Sondage

JOURNAL LE PONT de PALMAROLLE

André Chrétien

Nous aurions aimé recevoir plus de réponses au sondage sur notre journal, mais nous nous contenterons des 73 réponses, cela représente tout de même 11 % du lectorat du Journal Le Pont de Palmarolle.

D'abord, l'équipe du journal remercie ces 73 lecteurs qui ont bien voulu collaborer avec elle afin d'assurer un meilleur service à la population de Palmarolle et une réponse la plus proche possible des besoins des citoyens. Bien sûr, la première question posée visait à savoir si le journal était lu, s'il valait la peine de dépenser énergie et argent pour produire un mensuel qui correspond aux attentes des habitués.

Il semble que ce soit le cas, car plus de 80 % des répondants affirment lire au complet le journal. Certains articles attirent 93 % des lecteurs alors que le moins lu se situe à 66 %, ce qui veut dire en gros que tous les articles sont pertinents. Quant à la satisfaction envers le contenu du journal, on retrouve à peine 1 % d'insatisfaction alors que les autres se retrouvent aux colonnes : « très satisfait » et « satisfait ».

Pour ce qui est de l'accord que vous donnez aux affirmations : • Le journal reflète bien notre communauté; • Le journal sait attirer mon intérêt; • Le journal se distingue des autres, etc. : un seul répondant s'est dit plutôt en désaccord.

Nous ne reprendrons pas ici chacune des questions posées, ni les items suggérés : la majorité des réponses se situent à 77 % dans le « très satisfait », 22 % dans le « satisfait » et 1,64 % dans le « peu satisfait ».

Pour finir, nous croyons qu'il est bon et révélateur de vous donner quelques-unes des remarques supplémentaires de nos lecteurs.

- Ce serait plus intéressant si la page couverture était plus colorée. *Réponse : malheureusement, on ne peut pas le faire, cela doublerait le coût pour l'impression du journal. Elle est toutefois en couleur sur Internet.*
- Je le lis depuis qu'il est publié et j'adore cela; toutes les chroniques sont intéressantes. Il y a toujours, à chaque page, quelque chose que l'on apprend, même les blagues! Bravo à tous : J.-P.R., A.C., l'infirmière, les Fermières, etc.
- Vous faites du très bon travail. Dommage qu'il n'y ait pas davantage de gens intéressés à écrire des articles. Continuez de travailler aussi fort et de vous impliquer pour la publication de notre journal municipal. N.B. – J'aimais beaucoup lorsqu'il y avait des jeux. Il serait intéressant d'en ajouter lors des prochaines publications.
- Félicitations à toute l'équipe! Vous faites un travail exceptionnel.
- Continuez votre beau travail. Merci!
- Très bien, c'est varié. Après l'avoir lu, je l'envoie à ma mère qui habite à La Sarre, car elle aime beaucoup le lire.
- Continuer votre beau travail. Restez positifs. Vous travaillez fort et ça paraît. Ce journal est un « pont » entre chacun des citoyens de notre municipalité.
- J'apprécie beaucoup que l'on incite à la propreté et à l'ordre sur chacune de nos propriétés.
- Intéressée à toute la vie de la communauté palmarolloise. Félicitations à tous les intervenants. Quelle générosité. Quelle vitalité et créativité. Vous êtes si fiers les Palmarollois. Une résidente Lasarroise.
- Bravo! Il y en a pour tous les goûts.
- Les enfants quand ils nous rendent visite disent où est le Journal Le Pont?
- Mettre plus d'information sur la réussite de nos enfants à l'école.
- On devrait avoir plus d'articles venant des citoyens. Ils ne s'impliquent pas assez.

Merci à l'Épicerie Marion & Fils de nous avoir permis d'installer nos boîtes de récupération des formules du sondage. Merci aussi au personnel de secrétariat de la municipalité pour sa collaboration, particulièrement à madame Marthe Robineau qui a collaboré à la cueillette des formulaires. Merci aussi à Jean-Paul St-Pierre qui faisait ponctuellement le relevé de nos boîtes de réception.

Bien que peu nombreuses, vos réponses permettront de bonifier notre journal en tenant compte de votre évaluation, de vos remarques et de vos suggestions pertinentes. Cela nous donne l'élan pour poursuivre notre travail.

En résumé, comme conclusion, nous retenons ces points :

- Nous constatons que le journal est lu par deux fois plus de femmes que d'hommes. La moyenne d'âge est de 60 ans;
- Dans 51 % des foyers, au moins deux personnes lisent le journal;
- 96 % des lecteurs le lisent depuis plus de deux ans;
- 91 % apprécient le contenu, la présentation et la qualité de la langue.

Commentaires

Les commentaires sont très positifs et nous encouragent à continuer dans cette voie. Nous poursuivons aussi la sensibilisation auprès des intervenants scolaires, agricoles ainsi que les organismes communautaires et la municipalité afin qu'ils nous alimentent et participent à l'enrichissement du journal.

Le
Vieux Grincheux

Les mégots

« Y pusent à plein »

C'est le printemps, le temps des semences. Avec la fonte des neiges, on découvre que certaines personnes, les fumeurs et fumeuses, se sont appliquées tout l'hiver à semer, à l'entrée des édifices publics, des milliers de mégots de cigarettes.
Bien qu'il y ait, très en évidence, des cendriers extérieurs, il semble que les fumeurs ne les voient pas puisqu'ils ont tout simplement lancé leurs mégots par terre.

Peut-être, au prix où se vendent les cigarettes, espéraient-ils voir le printemps venu pousser des plants de cigarettes ou de tabac… Hélas, il ne semble pas que l'entrée de la caisse populaire, du bureau de poste, du restaurant ou des magasins locaux soient des terrains fertiles pour la germination de ces végétaux.

Ils savent sûrement que leur habitude est nuisible à la santé, que l'odeur qu'ils dégagent est plutôt désagréable, comme dirait l'un des personnages colorés de Palmarolle :
« Y pusent à plein » ils pourraient au moins ne pas polluer l'entourage visuel collectif de leur communauté.

Serait-ce trop de vous demander, chers disciples de Nico, de vous étirer le bras suffisamment pour déposer le reste de votre « clou de cercueil » dans les cendriers mis à votre disposition. Cela s'appellerait un geste de civisme envers les propriétaires de ces commerces et de toute votre communauté.

Comptoir familial

Vente annuelle 2 pour 1

Veuillez prendre note que se tiendra la
« vente annuelle 2 pour 1 »
au comptoir familial de Palmarolle
du 3 au 28 juin inclusivement.
Vous pourrez profiter de ces aubaines les mardis,
jeudis et samedis, de 13 h à 16 h.
Cette réduction s'applique sur tous les vêtements et les chaussures.
Bienvenue à tous et merci de magasiner au comptoir!

Les bénévoles

FÊTE DES PÈRES

le dimanche 15 juin

n'oublions pas notre papa.

Monsieur le maire, les conseillers et conseillères ainsi que tous les employés de la municipalité souhaitent une très heureuse* Fête des Pères *à tous les papas!

Mois de Marie *mai 2014*

Merci
à toutes les personnes qui ont participé et animé le chapelet durant le mois de Marie.

Merci aux prêtres, Jean Dubé et Denis Villeneuve, qui ont animé respectivement le chapelet du mercredi et du vendredi soir.

Le comité

Chronique santé

Dominique Aubin, infirmière

Poid Santé

De nos jours, presque tout le monde voudrait perdre du poids. Que ce soit pour une meilleure estime de soi, se sentir mieux dans sa peau ou parce que notre santé nécessite de diminuer notre masse corporelle, les raisons sont multiples pour s'y mettre.

Afin de vérifier quel serait notre poids santé, les médecins se fient souvent à l'IMC ou indice de masse corporelle. Celui-ci est calculé en tenant compte de notre grandeur et de notre poids. Il permet de déterminer les normes de poids-santé (IMC de 20 à 24), l'insuffisance pondérale (maigreur) (IMC à moins de 20), l'embonpoint (IMC de 25 à 29) et l'obésité (IMC de 30 et plus). Il est à noter que l'IMC s'adresse à une population sédentaire. Il ne s'applique pas aux athlètes ou aux personnes très actives, aux enfants, aux adolescents, aux personnes gravement malades, ainsi qu'aux personnes âgées de 65 ans et plus. Pour ce faire, vous devez prendre votre poids en kg (lb – 2.2 : kg) divisé par votre taille en mètres carrés (ex. : 1,60 m x 1,60 m. : m^2). De façon plus simple, il existe des calculateurs sur internet ou des tableaux. Donc, si vous mesurez 1,60 m et pesez 66 kg, votre IMC est de 24. Par contre, cet outil n'est pas toujours fiable, puisqu'il ne tient pas compte de la masse musculaire, de l'ossature et de la répartition des graisses.

Il existe un lien de plus en plus reconnu entre le tour de taille d'une personne et son risque d'être atteinte d'une maladie chronique comme le diabète, l'hypertension ou les maladies cardiovasculaires. En fait, la graisse abdominale aurait une grande incidence sur votre état de santé.

Pour mesurer votre tour de taille, prenez un ruban à mesurer, placez-le juste sous la dernière côte, à la fin d'une expiration, sans exercer de pression sur la peau. À défaut d'un ruban à mesurer, vous pouvez utiliser une corde et reporter la mesure sur une règle. La mesure du tour de taille permet d'évaluer plus précisément que l'IMC le risque spécifique de souffrir d'une maladie chronique. Ainsi, si vous êtes un homme et que votre tour de taille est de moins de 37 pouces (94 cm), vous avez un faible risque alors que s'il est supérieur à 40 pouces (102 cm), vous êtes fortement à risque. Quant aux femmes, elles doivent avoir un tour de taille inférieur à 31,5 pouces (80 cm) pour être à faible risque ou supérieur à 35 pouces (88 cm) pour qu'il soit considérablement accru.

Si tous ces calculs vous amènent à penser que vous faites de l'embonpoint, il serait temps d'envisager une perte de poids. Pour plusieurs, c'est beaucoup plus facile à dire qu'à faire. Il y a toujours les détracteurs qui vous décourageront en vous disant que vous allez reprendre tout votre poids et même plus. Il y a ceux qui détiennent la vérité ultime : « le » régime qui vous sauvera sans aucun effort. Et finalement, il y a ceux qui ont une vision réaliste de la chose : perdre du poids, ce n'est pas facile. Il faut faire des changements au niveau de plusieurs sphères de votre vie, soit l'alimentation, l'exercice, etc. si vous voulez atteindre votre objectif, mais surtout le maintenir. Car n'oubliez pas : chassez le naturel et il revient au galop!

De nos jours, nous sommes bombardés d'informations : certaines études nous avisent que tel ou tel aliment donne le cancer, d'autre le cholestérol. C'est pourquoi il est si difficile d'y voir clair et de savoir comment s'organiser. N'ayez pas peur de demander de l'aide : à votre médecin, premièrement, pour mieux connaître votre état de santé et les restrictions qui s'y appliquent. Car avant de vous lancer dans un régime ou de vous remettre à l'exercice, il est primordial de connaître vos limites. Par la suite plusieurs intervenants peuvent venir vous supporter dans votre démarche : un nutritionniste pour mieux vous alimenter, un kinésiologue pour avoir un programme d'entraînement adapté à vos besoins ou une infirmière pour vous aider dans le suivi de vos différentes pathologies : diabète, hypertension, hypercholestérolémie etc. Pour terminer, un travailleur social ou un psychologue. Vous vous demandez sûrement pourquoi? Parce que chaque kilo a son histoire. Vous avez pris du poids à votre dernière grossesse, après votre fracture à la jambe ou lorsque votre conjointe vous a laissé… plusieurs épreuves dans notre vie influencent notre santé psychologique et nous empêchent de nous reprendre en main.

Alors cessez de « manger vos émotions » et prenez une grande décision : celle de penser à vous en premier et de le faire pour vous. Car une meilleure santé est un gage pour un meilleur avenir!

de Roquemaure
Paniers-Santé Abitibi

La propriétaire Mme Léonie Courchesne

Des étalages bien garnis nous offrent une quantité de produits biologiques.

Suzelle Perron

Avec une amie, nous nous sommes rendues au magasin « Paniers-Santé Abitibi » de Roquemaure pour rencontrer Mme Léonie Courchesne. Nous voulions en savoir plus sur les produits offerts dans son établissement .

Q. 1. Vous êtes originaire de quel endroit?

R. Je suis originaire de la banlieue de Drummondville .

Q. 2. D'où vous est venu le goût de la production de légumes biologiques?

R. Mes parents étaient agriculteurs. Nous faisions de grands jardins. Je cuisinais avec ma mère donc, j'ai depuis longtemps le goût des légumes frais et de la cuisine santé!

Q. 3. Depuis combien de temps avez-vous débuté dans le commerce des produits de la terre ?

R. Quand j'ai commencé ma famille, je voulais leur servir des légumes frais, donc, à mon tour, je faisais de grands jardins. Avec le temps, comme on avait une fermette laitière, nous fabriquions le fromage. Les gens autour venaient acheter les légumes, le fromage et puis finalement, nous avons commencé à offrir différents produits biologiques diversifiés (riz, légumineuses, etc.)

Q. 4. Comment vivez-vous une journée type qu'exige ce métier ?

R. Bien sûr, la saison de l'été est plutôt animée. On fait le tour de nos jardins, on voit aux priorités, aux urgences telles que l'arrosage, l'entretien et le paillage pour limiter le sarclage. Maintenant, nous avons les marchés publics qui nous occupent de plus en plus dans différents points de l'Abitibi.

Q. 5. D'où proviennent les produits biologiques en magasin?

R. Nos fournisseurs viennent de différents endroits entre autres, Montréal, Sherbrooke, Toronto. Depuis quelques années, les légumes et les fruits sont livrés directement ici, à Roquemaure. Le magasin-épicerie est ouvert à l'année, sur appel hors saison et ouvert tous les jours durant la saison estivale.

Q. 6. À quel moment débute la production maréchère dans vos serres et jardins?

R. En février, les semis sont préparés dans ce qu'on pourrait appeler une pouponnière. Ensuite, on prépare les plants qui seront dans une serre de 150 pieds. Ma belle-fille s'occupe de la serre.
Bref, le travail s'échelonne sur quelques mois à partir de février pour en arriver à produire assez tôt en saison.

Q. 7. En terminant, parlez-nous des marchés publics? Comment en êtes-vous venus à cette idée formidable?
R. Ce sont des demandes qui nous ont été faites! D'abord, des connaissances de Val-d'Or nous ont invités à démarrer un marché public là-bas. Ensuite, se sont ajoutés Rouyn-Noranda, Amos, Matagami. S'est aussi ajouté La Sarre où nous participons une fois en saison au « Marché des saveurs ». Cette année, **nous irons une fois par semaine à Palmarolle où nous avons été invités à faire un marché public dans le stationnement de l'église les vendredis.** Nous sommes emballés par nos projets, notre culture et notre magasin! Le magasin est situé dans le village de Roquemaure dans l'ancienne coopérative.

Et voilà! Nous avons rencontré une personne charmante et heureuse de nous parler des projets qui l'habitent.

Les lieux sont remplis de produits qui savent combler les besoins des clients! Que ce soit dans le magasin-épicerie ou dans les produits frais du jardin en saison, vous trouverez sûrement de quoi vous mettre sous la dent! Bienvenue aux *Paniers-Santé Abitibi* de Roquemaure où l'on trouve de tout pour rester en santé !

Pour de plus amples informations, visitez leur site internet dont voici l'adresse : **www.paniersanteabitibi.ca**

Le marché public
de Palmarolle

Les producteurs de la région
seront au rendez-vous au
Marché public de Palmarolle

situé au 139, rue Principale, au nord du pont, dans le stationnement de l'église.
Seront présents dans nos kiosques : les produits bios, les fromageries, chocolaterie, producteurs de viandes, le Verger de l'Île et les produits de la rhubarbe pour ne nommer que ceux-là.

La saison débutera le vendredi 27 juin, tous les vendredis suivants, de 15 h à 19 h, et ce, jusqu'au vendredi 26 septembre 2014.

C'est un projet du comité de développement appuyé par la municipalité, les Loisirs, les Chevaliers de Colomb et la fabrique de Palmarolle.
La Caisse Desjardins d'Abitibi-Ouest s'est engagée comme commanditaire majeur.
Chacun à leur mesure, nous avons l'appui du Bar de la Marina, Les Murs Cameron et de la Quincaillerie de Palmarolle.

Nous comptons sur la fréquentation régionale composée des villégiateurs autour de nos lacs, lesquels se rendent à leur chalet ou au camping.

Les touristes seront sûrement attirés par le seul marché public qui se tient dans un beau village.

Notons que de nombreux bénévoles travaillent à concrétiser cette activité hebdomadaire et saisonnière.

Louisa,
Les Murs Cameron et la Quincaillerie de Palmarolle.

Devinez
à quoi sert cet objet ?

Tiré tout droit de mon enfance, cet objet avait une indéniable utilité pour certaines personnes.

Ne sautez pas les étapes, lisez votre journal jusqu'à la fin et vous aurez la réponse.
page 18

ABITIBI-OUEST

Programme
Nouveaux Horizons
pour les Aînés.

L'appel de projets est lancé. Vous avez jusqu'au 4 juillet pour déposer un projet. Je vous invite donc à prendre connaissance de toute l'information, du guide et du formulaire rattaché à ce programme et de nous contacter si vous avez besoin d'aide et d'accompagnement dans votre démarche afin de déposer un projet. Partager également l'information autour de vous, pour que le plus grand nombre d'organismes soient au courant.

En lisant les informations, prenez soin de vous dirigez sur les demandes pour la province de Québec.

http://www.edsc.gc.ca/fra/aines/financement/communautaires/index.shtml

Sang-Neuf *Art*

cet été **La Galerie** fête ses **30 ans**

Oui la galerie d'art qui est située au 109A, rue Principale à Palmarolle a été fondée par Raymond Marius Boucher et Louisa Nicol en 1984.

À la galerie ont été exposées les oeuvres des artistes de la région : Roger Pélerin, Jocelyne Caron,Virginia Pésémapéo-Bordeleau, Martine Savard, Norbert Lemire, Christiane Plante, Jeannot Hamel, Anine Olscamp, Jacques Baril (l'horloge publique en façade de la galerie), Nicole Tremblay, Louis Brien...

Aussi, les artistes titulaires des cours à Beaux-Arts Rosa-Bonheur : Hélène Goulet, Jacques Clément, Adeline Rognon, Michel Monett, Tina-Rose Bastien, Josée Perreault, Christiane Plante...

Cet été, le dimanche 20 juillet, se tiendra le 3e déjeuner sur l'herbe, brunch de dégustation, un traiteur préparera un menu spécial pour l'occasion.

Pour souligner les 30 ans, un concours de peinture est proposé. Toutes les disciplines médiums tableaux seront acceptés. Le sujet du concours est d'occasion : **LE MARCHÉ PUBLIC.** Les artistes s'inscriront à la galerie Sang-Neuf Art. Les tableaux devront être des oeuvres originales, réalisées ou croquées sur les lieux.

Les tableaux seront remis pour exposition à la Galerie le lundi 11 août. Un prix du public sera remis à l'artiste dont le tableau aura recueilli le plus de votes.

Les tableaux seront exposés du 11 août au 1er septembre inclusivement.

Le prix du public sera remis le dernier vendredi du marché, soit le 26 septembre.

Avis à la population

JOURNAL LE PONT de PALMAROLLE

La prochaine édition du Journal Le Pont de Palmarolle sortira en juillet, mais il y aura relâche en août.

C'est un rendez-vous!

Voici donc les dates de tombée si vous désirez faire publier des articles pour :

- juillet : 18 juin;
- septembre : 18 août.

journallepont@hotmail.com
Format Word, images jpg

Le journal sera de retour dans vos résidences en septembre 2013.

PAVILLON de Palmarolle

Marlaine Gagnon

Rassemblement des services de garde

Lors de la journée pédagogique du jeudi saint 17 avril 2014, un rassemblement des services de garde de Palmarolle, Macamic, Poularies, Authier-Nord, Taschereau, Duparquet et Boulé a eu lieu au centre municipal de Palmarolle. Les élèves au nombre d'environ 130 ont été reçus en compagnie de leurs éducatrices de façon magistrale par les intervenantes du service de garde de Palmarolle, mesdames Carolyne Fortin, Guylaine Guertin et Lucie Beaudoin.

Dîner d'antan

Celles-ci se sont associées avec quatre dynamiques dames du Cercle de fermières de Palmarolle. En effet, madame Lisette Guertin la responsable, en compagnie de mesdames Réjeanne Lemieux, Nicole Morin-Dorval et Juliette Leblond ont confectionné un repas de Pâques servi chaud comprenant : œufs, jambon, saucisses, patates, crêpes, fèves au lard, et ce, pour tout notre petit monde et leurs accompagnatrices. Ces gentilles dames qui ne comptent pas leur temps ni ne ménagent leurs efforts ont travaillé bénévolement pendant deux jours pour la cuisson et le service du repas, pour le plus grand plaisir des petits.

En ces temps d'individualisme, il est rassurant de voir que des membres de notre communauté comme les dames fermières se préoccupent de partager ce que je considère comme un cadeau précieux : leur expertise et leur temps. Mesdames, soyez-en sincèrement remerciées!

Un grand merci aussi à :

1. Éric et Sandra Marion de l'Épicerie Marion & Fils de Palmarolle pour la commandite de nourriture.
2. Au restaurant McDonald's de La Sarre pour la commandite de jus.
3. À la municipalité de Palmarolle pour la commandite de la salle municipale.

L'équipe WIXX

du Pavillon de Palmarolle

Votre animatrice des saines habitudes de vie

Noémie Rousseau

Le 12 mai dernier, l'équipe WIXX du Pavillon de Palmarolle était bien présente au défi **Go les jambes**. Les participants de cette 4e édition pouvaient, à la fin de leur course, se créer un smoothie à l'aide d'un vélo. De plus, leur équilibre a été mis à rude épreuve grâce à la « slackline ». Le long de l'aréna, il y avait un fil suspendu où l'on devait marcher en équilibre dessus.

L'équipe WIXX, sont des élèves de 5e et 6e année qui animent les dîners pour faire bouger encore plus les jeunes. C'est un réel plaisir de travailler avec l'équipe WIXX. Je tiens à les remercier pour leur implication active au sain de votre village. Merci pour l'animation et votre sourire hors pair que vous propagez dans toutes les activités.

Petits poètes, grands mots d'amour

la structure et la ponctuation du poème étaient libres

De gauche à droite : Juliane Blais, Jésaël Breton, Kiliane Tremblay et Cassandre Fournier

Pour maman que j'aime tant

Tu es belle comme un arc-en ciel
Chut! C'est mon secret
Chut! Je te dis je t'aime
Je te donne ce bon car en toi tout est bon
Tu es irréelle comme un arc-en-ciel
Mon cœur change avec ton humeur
Tu rends la vie plus belle avec tes bebelles
Je suis gaie avec tes chants ensoleillés
Pour t'apporter mille baisers
Toi qui m'a aimée
Je te donne ce poème car tu m'aimes
Je n'ai qu'un cœur d'enfant
Mais il t'aime tant!

Juliane Blais, 3e année

Un coeur qui vole

Mon coeur court court court
En apportant des baisers et des câlins
Mon cœur court court court
Et apporte une fleur pour toi
Pour tout ce que tu fais : ménage, lavage et ensuite
Mon cœur s'arrête, s'arrête, s'arrête gentiment
Puis mon cœur s'arrête, s'arrête, s'arrête
Entre les bras de ma douce et gentille maman
Puis lui donne, donne, donne
Lui donne des baisers,des câlins et une fleur.

Cassandre Fournier, 3e année

La meilleure maman du monde

Tu seras toujours dans mon cœur
Parce que tu m'apportes le bonheur
Une hirondelle parfaite est une étoile
Une maman à ne jamais oublier
La plus aimable c'est toi
Je t'aime de tout mon cœur
Les chants ensoleillés sont pour toi
Tu es rayonnante comme un soleil
Tu bourdonnes comme une abeille
Mon secret est l'amour
Tu es un pétale précieux

Kiliane Tremblay, 3e année

Ma maman

Tu portes bonheur à mes compétitions
Sur 10 je te donne 12
Tu sais maman
Il y a des milliers d'oiseaux dans le ciel et
Des milliers de forêts
Mais une seule maman
Je vais te promettre de ne rien oublier
Mais un enfant si parfait, tu t'ennuierais!
Pour moi tu es une œuvre d'art
Le plus important c'est qu'on s'aime
Devine quoi? La plus jolie c'est toi, tu es belle
Comme un rayon de printemps

Jésaël Breton 3e année

Voyage à Washington et à Philadelphie

Comme vous le savez sans doute, les élèves du secondaire de l'école Dagenais se préparent à réaliser un voyage aux États-Unis, plus précisément à Washington et à Philadelphie. Les campagnes de financement sont terminées. C'est maintenant l'heure du bilan et des remerciements.

Premièrement, nous voulons remercier les Loisirs de Palmarolle inc. de nous avoir fait confiance lors des soirées « Bières et Saucisses » ainsi que « Vins et Fromages ». Au-delà de l'argent ramassé (3 693,95 $), cela a permis aux jeunes de vivre de nouvelles expériences, de développer leur autonomie et leur courtoisie.

Deuxièmement, nous remercions la municipalité de Palmarolle. Elle nous a permis de tenir une cueillette de bouteilles et de faire un souper spaghetti. Lors de ces deux campagnes de financement, nous avons récolté 4 465,41 $.

Troisièmement, un gros merci à Maxi de nous avoir donné la possibilité de recueillir des dons pour financer notre voyage. Il nous reste une fin de semaine à faire, mais à ce jour nous avons amassé un peu plus de 3 000 $.

Quatrièmement, merci chers parents… Nous vous remercions de nous avoir fait confiance pour l'organisation de ce gros projet. Merci pour votre support, pour votre contribution monétaire et surtout, pour votre généreux temps.

Finalement, il faut féliciter les jeunes de première et deuxième secondaire qui participeront au voyage à Washington. Vous avez su démontrer de l'autonomie, de la volonté et le goût de découvrir un nouveau coin de pays… Merci à tous ceux et celles qui ont contribué de près ou de loin au succès de notre projet. Nous dépasserons le cap des 30 000 $ une fois toutes les activités de financement terminées.

Nous pouvons dire mission accomplie pour le financement de ce beau projet. Il ne reste plus qu'à faire le décompte des jours avant l'heure du départ (24 juin).

L'équipe des enseignants au secondaire…

Cercle de Fermières

Mélanie Pelletier, comité des communications

Réunion générale annuelle

Juin, le grand moment tant attendu où nous devons élire des nouveaux membres au conseil administratif. Celles qui désirent s'impliquer, n'oubliez pas d'assister à la réunion afin d'avoir droit de vote et/ou d'être éligibles à l'élection. Cette année trois postes sont à pourvoir, soit celui de la conseillère n° 2, de la vice-présidente ainsi que celui de la secrétaire-trésorière. Pour avoir le doit de soumettre votre candidature et de voter, vous devez avoir assisté à trois réunions mensuelles et avoir été présente à la réunion annuelle. Soyez nombreuses à la réunion. Ce sera également le moment de payer votre adhésion au cercle au coût de 25 $. Je profite de l'occasion pour souhaiter une bonne ***fête des pères*** aux hommes qui partagent nos vies et nous encouragent dans ce que nous faisons.

Le jeudi 8 mai se tenait à Palmarolle le Congrès régional de la Fédération 23. Mme Hélène Germain du Comité spécial recrutement est venue nous visiter en tant que représentante provinciale. Un atelier pour l'évaluation des pièces se tenait le mercredi matin 7 mai et dans l'après-midi, avait lieu l'évaluation des pièces. Sept cercles ont participé et 37 jeunes ont pris part au concours jeunesse, dont deux à Palmarolle. Plusieurs récompenses ont été remises à notre cercle. Nous sommes très fières d'avoir remporté le trophée du Cercle de Fermières du Québec Artisanat Textile du Québec. Nous avons travaillé très fort afin de parvenir à le gagner. Nous félicitons Claudia Pelletier dont la pièce ira au congrès provincial qui se déroulera à Victoriaville en juillet 2014. Merci à toutes celles qui ont osé participer au concours. Un merci également à toutes les dames qui se sont dévouées à préparer le succulent dîner et à celles qui ont fait cuire les dindes. Nous remercions la Caisse Desjardins de l'Abitibi-Ouest pour son implication.

Sucre à la crème

Ingrédients

- 1/3 t (80 ml) de beurre
- 2 t (500 ml) de cassonade tassée
- 2 c. à tab (30 ml) de sirop de maïs
- 1/2 t (125 ml) de lait évaporé (de type Carnation)
- 1/2 c. à thé (2 ml) de vanille
- 1 1/2 t (375 ml) de sucre glace tamisé

1. Dans une casserole à fond épais, mélanger le beurre, la cassonade, le sirop de maïs, le lait évaporé et la vanille. Porter à ébullition et laisser mijoter à feu moyen pendant 5 minutes en brassant de temps à autre. Retirer du feu.
2. Ajouter le sucre glace et, à l'aide d'un batteur électrique, battre de 2 à 3 minutes ou jusqu'à ce que la préparation ait épaissi et perdu son lustre. Verser aussitôt le sucre à la crème dans un moule de 8 po (20 cm) de côté, beurré, et laisser refroidir à la température ambiante jusqu'à ce qu'il ait pris. Couper en carrés.

Donne environ 36 carrés de sucre à la crème.

Comme truc je vous donne le secret de la réussite d'un bon sucre à la crème :

Secret # 1 : atteindre la bonne température de cuisson

La cuisson est l'étape qui détermine la fermeté du sucre à la crème. Si la cuisson est trop longue, votre sucre à la crème sera trop dur. À l'inverse, il sera trop mou si la cuisson est insuffisante.

Ne vous fiez pas au temps de cuisson indiqué dans la recette. Utilisez un thermomètre à bonbon, c'est le meilleur moyen pour s'assurer d'une cuisson optimale. Pour obtenir un sucre à la crème moelleux et fondant, il faut que la préparation atteigne une température entre 112 °C et 115°C (234 °F à 239°F).

Secret # 2 : brasser jusqu'à l'ébullition et c'est tout!

Amenez votre sucre à la crème à ébullition en remuant doucement et continuellement, puis cessez de brasser pendant toute la durée de la cuisson.

Votre sucre à la crème devient granuleux pendant la cuisson? Un bon truc pour l'éviter est de «laver» les parois de votre casserole en début de cuisson avec un pinceau trempé dans l'eau pour enlever toute trace de cristaux de sucre.

Secret # 3 : refroidir jusqu'à la bonne température

La grosseur des cristaux de sucre confère la texture crémeuse ou granuleuse du sucre à la crème. Plus ils sont petits, plus votre sucre à la crème aura une texture idéale.

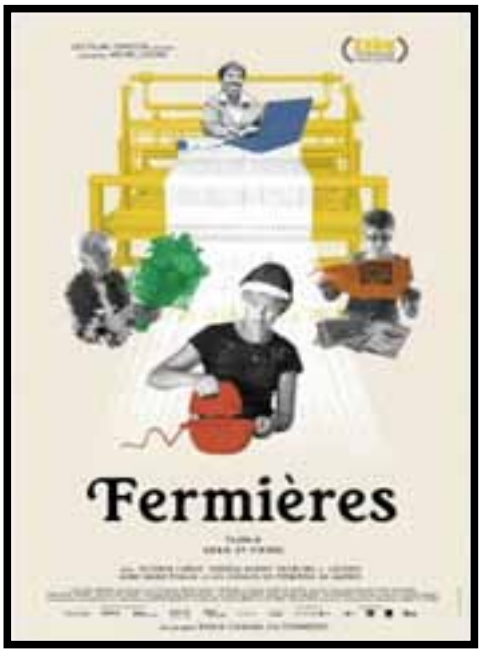
Pour obtenir de petits cristaux, un truc infaillible est de laisser tiédir la préparation jusqu'à une température de 45-50°C (113-122°F) avant de la battre. Il suffit pour cela d'attendre de 20 à 30 minutes après la cuisson.

Secret # 4 : battre jusqu'à l'obtention d'un aspect mat

Une fois tiédie, il vous faut brasser la préparation sans arrêt à la cuillère en bois jusqu'à ce qu'elle commence à épaissir et prenne un aspect mat. Comptez environ 3 minutes de brassage vigoureux.

Il ne vous restera qu'à verser votre préparation dans un moule, puis à attendre. L'attente est la partie la plus difficile avant l'irrésistible moment de la dégustation!

Film



Êtes-vous allez au cinéma voir le film sur les fermières? Personnellement, j'ai adoré. Nous avons eu droit à un documentaire sur la vie d'une fermière. Saviez-vous que les Cercles de Fermières existent depuis 1915? Les cercles étaient à l'époque un lieu d'échange pour les femmes habitant dans le Québec rural. Aujourd'hui, bien qu'une infime partie de ses membres habitent sur des fermes, les Cercles de Fermières sont toujours vivants dans 600 municipalités. Le film parle plus particulièrement de quatre dames : Yolande, Thérèse, Francine et Anne-Marie qui font partie de ces associations, que l'on a souvent traitées de rétrogrades, surtout à une époque où la femme québécoise commençait à s'émanciper et à vouloir être traitée comme égale des hommes. De leur congrès annuel, à leur cuisine où elles confectionnent des plats qu'elles soumettront en compétition lors de leurs concours mensuels et annuel. Savez-vous par qui le Cercle de Fermières du Québec a été fondé? Eh oui! deux hommes, messieurs Alphonse Désilets et Georges Bouchard, agronomes. Si vous avez manqué le visionnement du film au cinéma, vous devrez vous armer de patience et attendre en 2015 pour le voir à la télévision de Radio-Canada. Découvrez l'univers des Cercles de Fermières.

La maman de l'année est Mme Marielle Caron. Elle a gagné un certificat cadeau du Restaurant aux Quatre Saisons.

Le concours du mois

nous demandons du sucre à la crème et une jaquette grand-mère pour enfant de 2 à 8 ans.

Les anniversaires de juin :

- **Chantal Lapointe : 7**
- **Diane Hallé : 9**
- **Marie-Anna Aubin : 14**
- **Marie-Jeanne Fontaine : 18**
- **Yolande Begin : 27**

Lors de notre rencontre de mai, Louise Gervais avait invité Mme Françoise Mongrain à nous apporter ses récompenses. Elle a reçu la médaille du gouverneur, le trophée « Hommage Bénévolat-Québec 2014 » et plusieurs autres mentions. Nous sommes très fières de la compter parmi nos membres du Cercle de Fermières de Palmarolle. Nous la complimentons pour son implication et tout le bénévolat quelle fait. Félicitations Françoise! vous méritez ces honneurs. Une femme impliquée dans sa communauté dont nous devrions suivre l'exemple.

APPEL à TOUS

La chorale de Palmarolle est à la recherche de nouveaux membres

Comme dans bien d'autres mouvements, l'âge nous ratrappe. Nous aurions besoin de sang neuf pour poursuivre notre mission qui est d'assurer le chant à l'église Notre-Dame de la Merci.

N'hésitez pas à donner votre nom, il n'y a pas de mauvais chanteurs. Bien sûr nous chantons avec nos cordes vocales, mais c'est surtout avec notre cœur que nous le faisons.

Non seulement vous exploiterez vos talents vocaux, mais vous profiterez aussi d'une activité sociale enrichissante.

Pour vous inscrire, appelez Mme Francine Boulet au 819 787-2518

Le « MOI inc. »

Dolores Guertin-Audet

Mouvement des femmes chrétiennes

Ce sont les efforts qui font la réussite, le succès, pas la chance. Si on veut sauver la compagnie de notre MOI « il faut investir, ça nous appartient. »

J'ai décidé de vous parler de ce sujet parce que j'ai écouté une conférence de Sylvain Boudreau que je trouve très pertinente.
Saviez-vous que vous et moi, on est tous le PDG d'une entreprise?
« Le MOI inc. »

Ça surprend n'est-ce pas? Ça s'appelle être positif, vivre aujourd'hui en investissant dans notre compagnie... Voici ce qu'il dit dans sa conférence :

Veux, veux pas, si tu t'organises pas, les autres vont t'organiser. Comme personne, nous avons hérité d'une vie et d'un corps, il faut en prendre soin parce que c'est ça notre compagnie. Elle est dotée de plein de départements, Ex : l'alimentation, le travail, l'aspect financier, la famille, le spirituel, l'entraînement physique, les vacances, le bénévolat, etc. Si on néglige un département, il y aura une lacune dans notre entreprise, mais ce sera votre décision pas celle des autres, car c'est VOUS qui gérez ça, dit Sylvain Boudreau.

On a tous hérité d'une machine extraordinaire, il faut en prendre soin pour se rendre à un âge avancé; les probabilités sont grandes à condition qu'on prenne soin de nous aujourd'hui...
« J'aimerais ça faire telle ou telle affaire, mais j'ai pas le temps. »
Prends-le le temps, c'est toi le boss. Prenez soin de votre entreprise, ça vous appartient, faites-en votre priorité, ce n'est pas égoïste.

Tu dois te sauver si tu veux sauver les autres.
Comment puis-je donner de l'énergie si je n'en ai pas? Puis-je vous parler de cela si ça ne m'intéresse pas?

Demandons-nous pas ce que le pays peut faire pour nous sans nous demander ce qu'on peut faire pour le pays. Ex : l'environnement, la santé, la culture, etc.

Nous sommes tous un **PHARE** : un phare ça guide, ça éclaire, ça rassure, ça protège; s'il est éteint, il ne fait pas la job. Une bonne journée, ça part de toi, si tu mets des efforts tous les jours pour réussir (c'est pas facile et c'est no**rm**al).
Dis bonjour au monde, les gens vont te saluer; souris, les gens vont te sourire, sois généreux avec la vie, elle sera généreuse avec toi; le positif attire le positif; le négatif attire le négatif.

Un des départements de notre belle entreprise, c'est l'**ÉVOLUTION** parce que le monde, dans lequel on vit change, évolue, ON **DOIT CHANGER**, on doit ÉVOLUER et on doit l'**ACCEPTER** parce que le monde va évoluer et pas moi; c'est inconcevable, je vais échouer si je ne vais pas de l'avant. C'est dans tous les domaines... **ÉMERVEILLEZ-VOUS...**

Intéressez-vous à des choses qui vous allument. Entourez-vous de positif, les gens négatifs nous contaminent. Je vous donne un exemple : vous entrez dans un magasin et le vendeur vous semble amorphe, écoeuré, il n'aime pas son travail et il se dit : « J'suis « juste » un vendeur? Serez-vous intéressé? Parce qu'il y a des gens qui sont **« juste ».** J'suis « juste » livreur , « juste » temps partiel, « juste » sa femme, dit Sylvain.

Je vous cite des gens que j'ai entendus moi-même : J'suis « juste » une ménagère, « juste » une préposée aux malades; j'suis « juste » infirmière-auxiliaire, j'suis « juste » un infirmier, pas un médecin. J'suis « juste » une suppléante, j'suis « juste » conscierge, j'suis « juste » bûcheron, j'suis « juste » mécanicien Mais ça en prend, tous sont indispensables à la société, car vous êtes compétents, si on ne vous avait pas, qu'est-ce qu'on ferait?

Ou encore, j'suis « juste » à la retraite, mais la retraite, c'est l'aboutissement d'un travail bien accompli.

On peux-tu se sentir bien, être fier et bien dans sa peau des fois ? Être conscient de sa valeur, ce n'est pas défendu et ce n'est pas se vanter. J'ai mis des efforts dans la compagnie de mon « **MOI** inc. » et j'ai des résultats; malheureusement, les gens ne voient que les résultats pas les efforts pour y arriver, ex : un concert représente des heures et des heures passées à apprendre.

Ce sont les efforts qui font la réussite, le succès, pas la chance. Si on veut sauver la compagnie de notre MOI, « il faut investir, ça nous appartient.»

Membres et amies du Mouvement des femmes chrétiennes,
si vous voulez en savoir plus, venez assister à la
MINI-JOURNÉE FRATERNELLE
où on visionnera le vidéo de Sylvain Boudreau.

Date : 2 juin 2014 dès 9 h
Lieu : Société d'histoire de Ste-Germaine (près de la COOP)

Ce sera suivi d'un pique-nique, rallye, jeux dans la nature si le soleil est là sinon, ce sera en haut du Centre récréatif, salle des Optimistes

BIENVENUE

INFO: ***Marie-Thérèse***
819 787-6140

RAPPEL

COTISATION MFC
AVANT LE 15 JUIN 2014

ENVOYER VOTRE CHÈQUE DE $ 20
AU NOM DE :
Mouvement des femmes chrétiennes
À :
Mme CÉLINE LEBEL
C.P. 171, Palmarolle
J0Z 3C0
tél: 819 787-2295

MERCI!

Chronique Prévention incendie

Le barbecue et le propane!

Pour plusieurs d'entre vous, l'été est synonyme de bonnes grillades sur le barbecue avec des amis, à relaxer et profiter du beau temps! Toutefois, il est important de prendre certaines précautions. En voici quelques-unes :

Avant d'utiliser votre barbecue ...

- Vérifiez si votre barbecue fait l'objet d'un rappel par le fabricant ou Santé Canada. Si c'est le cas, vous devriez peut-être ne pas l'utiliser! Pour en savoir plus, consultez le site Internet http://www.canadiensensante.gc.ca;
- Nettoyez l'intérieur et l'extérieur de votre barbecue, ainsi que les pièces mobiles;
- Vérifiez si votre bouteille de propane est âgée de plus de 10 ans. Si c'est le cas, remplacez-la et remettez-la à un distributeur de propane. Ne jetez jamais une bouteille de propane aux ordures, elle pourrait exploser;
- Avant d'allumer votre barbecue pour la première fois, à la suite d'une longue période où l'appareil n'a pas été utilisé (ex. : l'hiver) ou après chaque remplissage de la bouteille de propane :
    - Ouvrez le couvercle du barbecue. Aspergez les raccords d'eau savonneuse afin de déceler la présence de fuites. Ouvrez prudemment la valve de la bouteille de propane. Si des bulles se forment, il y a fuite. Fermez aussitôt la valve et remplacez les pièces défectueuses;
    - N'utilisez jamais d'allumettes ou une flamme nue pour déceler les fuites.
- Vérifiez la flamme produite par le propane, elle doit être d'un bleu inaltéré. Si non, faites vérifier votre barbecue par un professionnel.

Saviez-vous :

- **Que le propane est incolore et inodore. Par souci de sécurité, un odorant (œuf pourri) y est ajouté afin de déceler sa présence en cas de fuite ;**
- **Que le propane est plus lourd que l'air.**

Allez, à votre barbecue!

- Lisez les instructions du fabricant;
- N'utilisez pas votre barbecue à l'intérieur. Utilisez-le toujours à l'extérieur dans un endroit bien aéré;
- Gardez, en tout temps, votre barbecue à plus d'un mètre (3 pi) d'un mur et de toute ouverture (porte, porte-patio, fenêtre, etc.) afin de ne pas endommager le revêtement du mur et d'éviter, en cas de fuite, l'infiltration du propane dans la maison;
- Pour allumer votre barbecue : ouvrez le couvercle, ouvrez la valve de la bouteille de propane, ouvrez un bouton de contrôle de l'intensité du brûleur et appuyez sur le bouton de démarrage. N'appuyez pas plus de deux (2) fois;
- Ne laisser jamais votre barbecue allumé sans surveillance;
- Ne déplacez pas votre barbecue une fois allumé, vous risquez de vous brûler;
- Éteignez votre barbecue en fermant d'abord la valve de la bouteille de propane et ensuite, une fois la flamme éteinte, fermez les boutons de contrôle;
- Lorsque vous entreposerez votre barbecue, enlevez la bouteille de propane et entreposez-la debout, à l'extérieur. Cette dernière ne doit pas être entreposée à l'intérieur de la maison ou d'un autre bâtiment, tel un cabanon ou un garage.

Transporter votre bouteille de propane!

- Immobilisez votre bouteille de propane en position debout;
- Assurez-vous que la valve de la bouteille est bien fermée;
- Assurez-vous que le bouchon d'étanchéité de la bouteille est installé;
- Laissez une fenêtre du véhicule ouverte, même si la bouteille est « vide ».

Sources :

- * Ministère de la Sécurité publique, site Internet, fiche d'information *Les barbecues au propane*

* Régie du bâtiment du Québec, site internet section *Je suis Citoyen/Pensez sécurité à la maison/Griller et réfrigérer*

Cette chronique est également disponible sur l'Inforoute de la MRC d'Abitibi-Ouest (mrc.ao.ca) sous l'onglet « Accueil », section *Sécurité incendie*.

Le grenier aux souvenirs

Gilles Fortier

L'objet mystère est une petite clôture servant à retenir lunette et paquet de cigarettes sur le tableau de bord de l'auto.

Les personnes de 50 ans et plus s'en souviennent sûrement. Mon père avait une petite clôture comme celle-ci en 1963 et naturellement elle disparut en même temps que sa voiture. En 2009, lors d'une vente de garage à St-Eustache, j'ai aperçu par hasard cette petite clôture. Je l'ai achetée sans hésiter, déboursant un gros 10 $ (le paquet de cigarettes de l'époque était inclus dans la vente). Cette clôture est très rare puisque la dernière fois que j'en ai vu une, c'était justement en 1963.

Les Loisirs de Palmarolle inc.

Activités estivales

Les Loisirs de Palmarolle inc. souhaitent vous informer que le soccer et le camp de jour seront de retour cet été!

Tous les détails vous seront transmis dans les sacs à dos de vos enfants par l'entremise de l'école au cours des prochaines semaines.

Toutefois, si vous êtes intéressés par l'une de ces activités, mais que votre enfant ne fréquente pas l'école, vous pouvez joindre la nouvelle coordonnatrice des loisirs de Palmarolle, Roxanne Laprise, au 819-787-2284.

Bon été!

GO LES JAMBES

GO LES JAMBES

Quelle importance?

Le 10 mai dernier, 476 citoyens ont enfilé leurs espadrilles et se sont dégourdis lors de la 3e édition de Go les jambes. Comme lors des années passées, marcheurs et coureurs de tous âges se sont activés au sein d'une vigoureuse communauté de personnes actives.

Une nouveauté cette année : un trajet de 15 km a été proposé aux coureurs et fut très apprécié.

Ce qui est infiniment surprenant c'est d'avoir rassemblé ces personnes de toutes origines, de tous âges en ce samedi si gris et si frais. Que faut-il comprendre de cette affirmation massive en faveur de l'activité physique dans notre beau village de Palmarolle ?

- Qu'il y a des amoureux fous de Go les jambes!
- Qu'il y a une trentaine de personnes du programme qui ont pensé à Go les jambes à chaque semaine s'étant donné l'objectif d'y participer trois mois auparavant!
- Qu'il y a des beaux visages de notre village qui sont là chaque année pour marcher un 10 km en agréable compagnie de braves gens!
- Qu'il y a des coureurs de l'élite qui testent leur performance à Go les jambes en vue de leur participation à des événements de grande envergure;
- Qu'il y a Go les jambes pour mettre en action chaque membre d'une famille, de la grand-mère au petit bébé en passant par l'adolescent qui vient relever le défi du 2,5 km en moins de 12 minutes.

Quelle importance accorderons-nous à la prochaine édition de mai 2015? Nous donnerons-nous les ressources à Palmarolle pour mettre sur pied une activité qui ouvre Palmarolle sur chaque membre de sa communauté et sur l'Abitibi-Témiscamingue au complet? Serez-vous de la prochaine édition en tant que participants? Bénévoles? Partenaires?

C'est à souhaiter!

Pour cette deuxième édition, Action Santé Abitibi-Ouest (ASAO), le Centre local de développement d'Abitibi-Ouest (CLDAO) ainsi que Kino Québec tiennent à souligner le merveilleux travail des familles de l'Abitibi-Ouest dans la construction de leur fort.

Ce sont plus de 196 familles, réparties dans 14 pavillons de la Commission scolaire du Lac-Abitibi qui ont partagé de merveilleux moments en famille, en construisant un fort à leur image.

Nous tenons à remercier tout spécialement les enseignants d'éducation physique, les chargés de classe et les directions d'école qui ont grandement contribué à la réussite de cette deuxième édition. N'oublions pas les municipalités et leurs journaux locaux qui ont moussé le concours auprès de leur population. Sans vous tous, le concours « Fort en famille 2014 » n'aurait pas eu autant de succès!

Félicitations pour votre implication dans un événement aussi original que riche en souvenirs d'hiver pour toute la famille! Nous espérons que votre participation à la réussite de cette édition vous donnera l'envie de poursuivre l'expérience l'an prochain et ainsi encourager encore plus de participants à bâtir un « Fort en famille ».

Comité organisateur :
Christian Milot,
coordonnateur ASAO
Caroline Gamache,
coordonnatrice en animation du milieu au CLDAO
Marie-Pier Pothier,
intervenante pivot « Écoles en santé » au CSSSAB
Tomy Lapointe,
kinésiologue au CSSSAB
Paul Saint-Amant,
conseiller Kino Québec

Juin 2014

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

disponible
pour diverses
locations

- **Rencontres familiales**
- **Événements spéciaux**
- **Vacances**
- **Etc.**

Pour plus d'information,
Dany Prince 819 787-2402

Go les jambes en chiffre

476	Le nombre de participants à la troisième édition qui a eu lieu le 10 mai 2014;
3 %	L'augmentation du nombre de participants par rapport à 2013;
38	Le nombre de bénévoles dévoués au succès de l'évènement;
11	Les partenaires ayant permis de rassembler les ressources pour offrir gratuitement cette activité intergénérationnelle;
28 %	des bénévoles qui provenaient de l'extérieur de Palmarolle;
106	participants étaient de Palmarolle, alors que 52 % des participants venaient du reste de l'Abitibi-Ouest et qu'un participant sur cinq provenait des autres villes de l'Abitibi-Témiscaminque et même d'aussi loin que Chambly et Québec !
76	L'âge vénérable de la doyenne de l'évènement.

Desjardins
Caisse de l'Abitibi-Ouest

Saviez-vous qu'une préautorisation « Prêt-à-conduire Desajrdins » peut se faire du confort de votre foyer ?

La préautorisation pour un Prêt-à-conduire Desjardins : un autre avantage pour les membres !

À partir d'AccèsD Internet, les membres Desjardins peuvent compléter leur demande en ligne et obtenir **un certificat de préautorisation** pour un financement Prêt-à-conduire Desjardins. En quelques minutes et quelques clics, vous pourriez sauver bien du temps et des questions chez le marchand en lui remettant votre certificat. Les marchands en profitent aussi, car la saisie de la demande est ainsi bien moins longue. D'ailleurs, si les conditions du certificat sont respectées, ils obtiendront une réponse instantanée.

Quels en sont les avantages pour le membre, en plus des avantages du Prêt-à-conduire Desjardins en soi ?

- Pratique : permet au membre d'établir son budget, de magasiner en toute quiétude son véhicule et augmente son pouvoir de négociation au moment de l'achat en sachant qu'il est déjà approuvé !
- Rapide : évite de devoir compléter une demande complète de crédit chez le marchand et réduit le temps d'attente.
- Sécuritaire : évite de devoir divulguer certains renseignements personnels au marchand.

Tout ceci ajouté aux avantages du Prêt-à-conduire Desjardins :

- Assurance vie incluse, sans frais additionnels.
- Assistance routière automobile gratuite pour une durée d'un an.
- Rabais exclusif sur l'assurance auto.
- Offert exclusivement chez les marchands et concessionnaires participants.
- Option verte : pour l'achat de voitures hybrides et électriques neuves.

… un duo emballant et payant !

Comment faire?

C'est très simple vous verrez à l'aide de notre formulaire de demande en ligne :

- Entrez dans votre AccèsD Internet;
- Accédez à l'onglet « financement »;
- Choisissez « Préautorisation Prêt-à-conduire Desjardins » ;
- Appuyez sur le bouton « Remplir une demande ».

Le certificat de préautorisation est valide durant 30 jours à compter de son émission. La date d'échéance est inscrite sur le certificat.

Essayez-le, vous serez enchanté !

Prendre note que nos guichets automatiques et le service Accès D sont disponibles 24/24 heures, 7/7 jours.

En raison de la **« Fête nationale du Québec »**, nos bureaux seront fermés le **mardi 24 juin 2014** ainsi que **le mardi 1er juillet 2014** pour la **« Fête du Canada ».**

Une formule toute simple pour se trouver une activité en Abitibi-Ouest

Suite au succès obtenu lors des deux premières éditions, le Salon des loisirs revient le 23 août prochain de 9 h à 13 h au Curling de La Sarre.

Regroupant plus de 30 exposants qui s'unissent pour présenter l'offre de loisirs culturels ou sportifs en Abitibi-Ouest, ce salon est un lieu dynamique où les familles pourront obtenir de l'information et même tester certaines activités dans la Zone active.

Pour la troisième édition, le comité souhaite interpeller les organisations de partout en Abitibi-Ouest. Le comité croit que les villages et leurs organisations auraient avantage à participer au salon afin de rejoindre un plus large public et mieux se faire connaître. « Ce salon offre une excellente visibilité aux organisations et aux activités qu'elles proposent aux familles. Participer à cet événement, c'est aussi une possibilité d'accroître le nombre de participants » indique Christian Milot d'Action Santé Abitibi-Ouest. Les exposants peuvent profiter de l'occasion pour faire les inscriptions.

Encore cette année, le Salon des loisirs se veut une formule toute simple. D'ici le 15 juin, l'ensemble des organismes ou des entreprises d'Abitibi-Ouest offrant une activité culturelle, sportive ou autre, sont invités à s'inscrire par courriel à activite.asao@gmail.com et de venir passer l'avant midi du 23 août avec nous.

Ce projet est rendu possible grâce à la complicité de la Commission des loisirs de La Sarre, d'Action santé d'Abitibi-Ouest, de la Maison de la famille, de la Maison des jeunes, du CSSS des Aurores-Boréales et du CLD d'Abitibi-Ouest.

Christian Milot, coordonnateur ASAO
Téléphone : 819 333-3113