

Monsieur Noé Godbout

Un pionnier honoré



Remise des diplômes

CAROLLE HAMEL

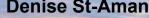
QUITTE LA POLITIQUE MUNICIPALE Page 2





Denise St-Amant

Photo gagnante









Prochaines séances du conseil : 7 juillet - 5 août Les séances ont lieu à 20 h, au 499, Route 393 Palmarolle

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

Sommaire

Chronique littéraire	4 - 5
Communautaire	6 - 16
Culturel	11
Grenier aux souvenirs	15
Education	20
Environnement	17
Loisirs	18 - 19
Municipal	2 - 3
Santé	12 - 13

JOURNAL LE PONT

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

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 1^{er} juillet en raison du congé de la Fête du Canada et le lundi 4 août en raison de la Fête des maires et mairesses.

Notez que le bureau municipal est fermé tous les vendredis, et ce, pour la période estivale. Cet horaire a débuté le vendredi 6 juin et se poursuivra jusqu'au vendredi 29 août inclusivement.

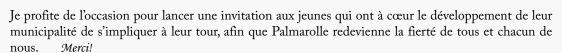
CAROLLE HAMEL

QUITTE LE CONSEIL MUNICIPAL

Je tiens à remercier les citoyennes et citoyens de Palmarolle qui m'ont appuyée tout au long de mon mandat comme conseillère municipale à Palmarolle.

Comme je l'ai mentionné dans ma lettre de démission : « Mes attentes n'étant pas celles que j'espérais en renouvelant mon mandat en novembre dernier et ne me sentant pas à l'aise avec plusieurs décisions qui sont prises par le conseil municipal, après mûre réflexion, j'en suis venue à la conclusion qu'il était de mon devoir de laisser ma place à quelqu'un d'autre. »

Alors, encore une fois un gros merci à tous ceux et celles qui m'ont élue en novembre 2009. J'ai fait mon possible pour vous appuyer dans vos démarches, mais le temps est venu pour moi de passer à autre chose.





REMERCIEMENTS

Un merci tout spécial à toutes les personnes qui ont encouragé, de près ou de loin, la famille de Laurent Gosselin de Gallichan, suite à son décès le 20 avril dernier. Merci de votre présence qui a permis de réchauffer nos cœurs et surmonter cette épreuve. Ce fut très apprécié.

De la part de son épouse, Madame Denise Doyon de Gallichan, ses enfants : Carmen (François), Laurence (Sylvain), Marcel (Josée), Dwayne (Lyne) ainsi que Martine Goulet et Luc Perron, ses 15 petits-enfants et ses deux arrière-petits-enfants.

TAXES MUNICIPALES

RAPPEL : Le 2° versement des taxes municipales est dû le 5 juillet (3° versement : 5 octobre). Un intérêt quotidien de 0,065754 % par jour (24 % par année) est calculé sur tous les soldes dus. Pensez-y!

INSTALLATION DE PISCINE RÉSIDENTIELLE

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

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 considéré 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.

LE MOT DE L'INSPECTEUR

RAPPEL concernant le règlement sur l'arrosage des pelouses, des jardins et plates-bandes.

En effet, l'utilisation extérieure de l'eau par les propriétaires desservis par le réseau d'aqueduc municipal est soumise à un horaire. Cela dans le simple but d'éviter le gaspillage d'eau et, plus particulièrement, lors de la saison estivale vu les quantités d'eau plus souvent restreintes.

Pour les numéros civiques pairs, les jours où l'arrosage est permis sont les mardis, jeudis et samedis de 7 h à 9 h et de 20 h à 22 h.

Pour les numéros civiques impairs, les jours où l'arrosage est

permis sont les mercredis, vendredis et dimanches de 7 h à 9 h et de 20 h à 22 h.

Petite exception lorsque vous installez une nouvelle pelouse, vous pouvez, sur l'obtention d'un permis d'arrosage, effectuer l'arrosage sur 15 jours consécutifs aux heures mentionnées plus haut.

Un petit rappel concernant les permis de rénovation et de construction; ils sont requis pour toute rénovation et pour toute construction. Cela permet à votre inspecteur, lors de la rencontre, de s'assurer que les règlements municipaux sont respectés. Attention! ce règlement s'applique aussi aux commerces.

PISTE CYCLABLE

MESSAGE IMPORTANT

La toute nouvelle piste cyclable vient à peine d'être asphaltée que déjà certaines personnes irrespectueuses l'ont déjà empruntée avec des véhicules motorisés (VTT).... C'est vraiment désolant... Nous désirons avertir tous les utilisateurs de véhicules motorisés que la piste cyclable est réservée uniquement aux cyclistes et aux piétons! Nous enjoignons la population à nous signaler tout contrevenant qui pourrait être vu sur la piste cyclable avec un véhicule motorisé. N'hésitez pas à noter le numéro de plaque d'immatriculation ou tout autre renseignement qui sera pertinent afin de contrer ce genre d'action déplorable.



FOSSE SEPTIQUE

CONCOURS 2014

C'EST LE TEMPS DE LA TRAITER ET DE BIEN LA TRAITER

Profitez de nos services pour faire vidanger ou traiter votre installation septique. Si vous prenez rendez-vous avant le 15 août 2014, que vous faites vidanger avant le 15 septembre 2014 et payez avant le 30 septembre 2014, vous devenez éligible au tirage d'une vidange gratuite ou d'un traitement gratuit lors de votre prochaine vidange de votre installation septique. La vidange ou traitement doit être effectué dans les deux ans suivants.

Le camion est disponible à partir du mois de juin 2014 jusqu'au 31 octobre 2014, alors réservez le plus tôt possible auprès de la MRC d'Abitibi-Ouest.

Téléphone: 819 339-5671, poste 221.



Chronique littéraire



Jean-Pierre Robichaud

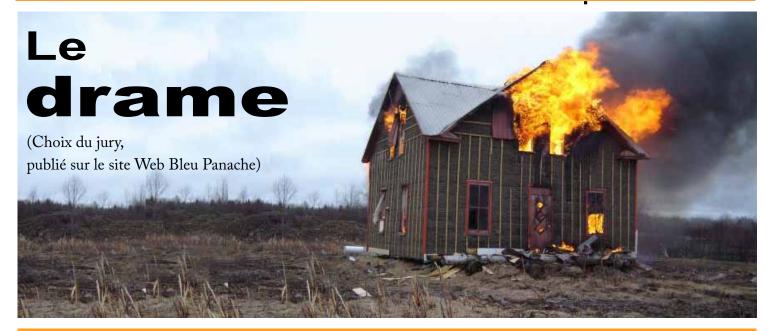


Photo: Pascal Perreault www.spi-amos.com 2006

Après avoir stoppé brusquement devant la cour, Euzèbe s'éjecta de son vieux Plymouth 1942 et, dans sa précipitation, omit d'en refermer la portière malgré le froid intense. Il dévala la descente qui menait à la maison de Wilfrid et grimpa prestement l'escalier de la galerie. Il ouvrit la porte, comme un coup de vent, sans frapper. Il avait une figure de sinistré. « Le feu! », râla-t-il du fond de la gorge, tout essoufflé. « Frid, y a le feu en face... » Il ressortit sans refermer la porte. Après un instant de stupeur, Wilfrid se leva d'un bond et se précipita à la fenêtre qui donnait chez son frère, de l'autre côté de la route. Un épais givre collé à la vitre masquait la vue de la maison. Il marcha à longues enjambées vers la porte, toujours ouverte, par laquelle s'engouffrait un nuage blanc. Il attrapa sa veste de lainage au passage et sortit en courant. Il dégringola les escaliers. Sa femme, Marie, le suivit sur la galerie ainsi que son fils aîné, Ulric, âgé de douze ans. Elle fut d'abord pétrifiée par ce qu'elle vit, ses jambes flageolèrent. La maison de sa sœur, qui abritait aussi neuf enfants, crachait une épaisse fumée noire. Son estomac se révulsa et elle faillit vomir. Elle avait toujours entretenu une crainte viscérale

du feu. Ces maisons de colonies pouvaient flamber comme une boîte d'allumettes, disait-on. Elle vit Euzèbe, ses courtes jambes arquées transportant son corps aussi vite qu'elles le pouvaient. Il contournait déjà la maison. Elle reconnut aussi son jeune frère s'affairant derrière, du côté de la chambre des maîtres. Puis, à droite de la maison, elle crut apercevoir deux têtes émergeant du banc de neige monté par la déneigeuse. Les enfants sont sortis, reprit-elle espoir. Elle commença à prier.

Soudain, un cri déchirant, un cri primal, qui refuse de mourir, qui veut fuir la mort à toutes jambes, perça les murs et alla s'étouffer là où la fumée se mêlait déjà aux nuages. Une langue de feu lécha le cœur de Marie et sa poitrine s'enflamma. Appuyée à la rampe pour ne pas s'écrouler, elle vit son mari fracassant, à l'aide d'un madrier, la fenêtre d'où provenait l'appel de détresse. La flamme, étouffée à l'intérieur, s'engouffra rageusement par l'ouverture. Elle lécha le visage de Wilfrid, rôtissant ses poils au passage. Le feu grimpa le long du mur extérieur, jusqu'aux corniches. Marie vit son mari tentant un bras à l'intérieur, par-dessus le rebord de

la fenêtre. Il dut le retirer aussitôt : le feu avait pris à sa manche. Il cala son bras dans la neige pour éteindre la flamme. C'en est fait, tenta de s'avouer Marie. Elle respirait à peine. La maison était décomptée. En pleurant, elle se mit à prier de plus belle et, ses jambes ne la portant plus, elle rentra en titubant. Elle refusait toujours d'imaginer qu'il y ait des victimes. Ils ont sûrement eu le temps de sortir. Mais son intuition lui disait qu'un drame était en train de se produire. Elle s'échoua sur une chaise au bout de la table. dos au mur. Sa tête s'écroula sur ses avantbras et elle demeura prostrée, son corps agité par des vagues gémissantes, sa bouche pleurant des prières devenues inutiles.

L'aîné, Ulric, resta pantois devant le panache noir surgissant du pignon de la maison et roulant très haut dans le ciel. Un frisson le parcourut en entendant le cri dément que les murs étouffèrent aussitôt. Il crut reconnaître la voix d'une de ses cousines, d'un an sa cadette. Il l'imagina courant vers une fenêtre indiquant une issue hors de cette fournaise. Son père, Wilfrid, dut aussi entendre le cri car il accourut sous la fenêtre. Il le vit saisir un madrier et en asséner un coup à travers

l'ouverture. Le verre se fracassa, lui projetant ses éclats au visage. À l'instant, la flamme s'engouffra par l'ouverture et s'en prit à son père en l'enveloppant. Il dut vivement reculer. Ulric le vit se rapprocher à nouveau et, s'accroupissant, passer un bras à l'intérieur, fouillant à l'aveugle. Il dut aussitôt le ressortir, car la manche se consumait. Il planta son bras dans la neige qui siffla sous l'effet de la chaleur. Se ressaisissant, Ulric rentra, chaussa ses bottes, attrapa son manteau et sa tuque. Puis il courut rejoindre son père. Les deux manches de sa veste étaient en lambeaux.

Wilfrid se rendit rapidement à l'évidence. Les flammes jaillissaient maintenant par toutes les ouvertures. Une solution de dernier recours lui vint à l'esprit. « Euzèbe, saute dans ton char pis va chercher d'l'aide chez l'père Dollard! », cria-t-il à l'autre. « Qu'y emmène les pompes à feu! » Euzèbe s'engouffra dans son taxi, dont le moteur tournait toujours. Il démarra en patinant dans la neige, puis s'élança sur la route. Wilfrid rejoignit ses deux nièces en bordure du chemin. Sur les neuf enfants qui habitaient là avec leur mère, elles étaient les seules qui avaient miraculeusement pu s'échapper du brasier. Complètement affolées, sans manteau ni bottes, réclamant leur mère, les pauvres pleuraient à fendre l'âme.

Le jour tassait lentement la nuit. L'air s'était adouci, comme si le bûcher de la veille l'avait tiédi. Le ciel était couleur de cendre et écrasait au sol des relents de chair rôtie. Une ombre rôdait autour du trou fumant. Wilfrid n'avait pas dormi. Son dos voûté semblait porter tout le poids de cette hécatombe. Il avait erré toute la nuit entre sa maison, tentant de réconforter sa femme, et le lieu du sinistre où, se faisait-il accroire, une main pouvait tout à coup surgir des cendres brûlantes. Des voisins s'emmenaient lentement, sans conviction. Ils avaient des visages cadavériques, des airs de déterrés. Chacun savait bien qu'il restait un sale boulot à accomplir: sortir les corps calcinés des ruines. Aucun n'en avait envie. Un lourd silence s'installa dans le groupe. Une odeur de chair calcinée tapissait leur palais, comme de la graisse de porc figée.

Marie s'éveilla en sursaut ou plutôt sortit de sa torpeur, car elle n'avait point dormi ni bougé du bout de la table où elle s'était affaissée la veille. Elle avait pleuré toute la nuit. La mort rôdait, Marie la sentait, à commencer par la sienne qu'elle avait, dans son désespoir, appelée à quelques occasions au cours de la nuit. Mais on martelait violemment dans son ventre. Le petit qui v gîtait regimbait et manifestait, lui, son désir de vivre. Cette réalité, bien vivante celle-là, frappa, comme le ressac d'une vague, celle du drame de la veille. La vie et la mort s'affrontaient en Marie. Elle, si croyante, en avait soudain après Dieu. Que vaut la vie qu'on met au monde, s'Il se permet de vous l'arracher dans des circonstances aussi cruelles? À ce moment, elle souhaita que ce petit être ne voie jamais le jour. Il y avait sûrement des moyens pour y arriver. Mais l'autre rua de plus belle. Marie mit ses deux mains sur son ventre gonflé comme une outre et y sentit les protubérances que les petits pieds du turbulent y imprimaient. Au même instant, elle aperçut Ülric, son aîné, qui arrivait de l'étage, suivi de quelques autres de ses marmots dans l'escalier. Du coup, son instinct de mère reprit le dessus. Il faut que je me ressaisisse. Mais elle ne se sentait même pas la force de se lever. Quand ses deux nièces survivantes apparurent au pied de l'escalier, le malheur qui les frappait lui apparut dans toute son ampleur. Les petites réclamaient leur mère. Marie les serra fort, presqu'à les étouffer. Il devint alors clair dans son esprit que, dorénavant, ce serait elle qui serait leur maman. Elle eut la force de se lever et, les jambes ankylosées, marcha en chaloupant vers le poêle, son gros ventre la réduisant à se déplacer avec un dandinement dépourvu de dignité. À l'aide du tisonnier, elle brassa les braises et les alimenta avec une bûche. Elle s'apprêta à faire manger la marmaille.

De l'autre côté de la route, un silence mortuaire régnait. Les décombres exhalaient une intolérable odeur de chair calcinée. Quelques braves, le visage enveloppé dans un foulard, s'affairaient, à l'aide de crochets et de gaffes, à racler minutieusement les décombres. Il allait bien falloir sortir ces huit corps, et leur offrir une sépulture digne du funeste coup du destin qui les avait frappés. Wilfrid avait, contre son gré, pris le contrôle des opérations. Il ne disait mot. Il ne les trouvait plus. Il aurait voulu être loin de tout ça, mais il se convainquait qu'il se devait de terminer le sale boulot. Il était harassé, la tête lui tournait et la puanteur du bûcher lui soulevait le cœur. Il ne faisait que des signes, de la main ou du menton. Les premiers corps, noircis, torturés, rabougris, apparurent sous les gaffes qui fouillaient les cendres. Des yeux s'embuèrent. Certains vomirent. Tous se re-



gardèrent, par en dessous, les yeux fuyants, ne sachant plus que faire. Comment sortir ces corps de là tout en préservant leur dignité? Ils attendaient un signe. Wilfrid surmonta son dégoût, ramassa une fourche et s'approcha du bord du solage. Il avança la fourche, hésita un instant, puis, fermant les yeux, la planta dans un premier corps. Une douleur lui transperça les entrailles. Il eut l'impression d'assassiner ce corps. Un flot de larmes l'aveugla quand il tira la masse difforme pardessus le rebord du solage et qu'il la déposa sur la neige noircie par les cendres. Plusieurs reculèrent devant le corps calciné. Une autre douleur lacéra Wilfrid quand il retira la fourche du cadavre. Il la sentit qui sortait de son propre corps, tirant avec elle des lambeaux de sa chair. Laissant échapper un cri rauque, il planta violemment la fourche dans la neige et s'éloigna en titubant et en vomissant. Le geste de Wilfrid en hasarda d'autres, qui saisirent fourches et gaffes. La répugnante besogne s'accomplit très vite, tous souhaitant en finir rapidement. Au fur et à mesure que les corps se retrouvaient sur la neige, d'autres les couvraient rapidement de toiles de caoutchouc, les enroulaient autour et transportaient ces restes sur un camion stationné tout près.



Le summum de la solitude, ce serait de s'étreindre soi-même pour se consoler...

Jour de remise des diplômes





De gauche à droite: Amanda Breton, Catherine Fontaine, Abelia-Rose Audet et Laurence Lemieux.

Le samedi 7 juin a été une journée importante pour plus de 150 jeunes élèves de la Cité étudiante Polyno. Eh oui!, c'était jour de remise des diplômes, jour de réjouissances intenses pour ces finissants de 5° secondaire de la Commission scolaire du Lac-Ahitihi.

C'est vers 13 h que s'ouvrait cette journée mémorable par l'arrivée sur le site des nouveaux diplômés et, plus visibles, des nouvelles diplômées. Ce fut le premier défilé de la journée, des voitures de luxe descendaient des princesses aux robes flamboyantes, aux coiffures exubérantes, aux souliers de cendrillon. Quant aux garçons, plusieurs portaient veston et cravate avec chemise griffée. Quelques-uns, plus coquets, arboraient chapeau rétro, débardeur et nœud papillon.

C'était fascinant de voir toute cette belle jeunesse si bien mise. On se serait cru dans un conte de princesses et de princes. Certaines ont fait preuve d'originalité dans le choix du véhicule venu les déposer à l'école. En effet, c'est dans une caisse de « pick-up » qu'elles étaient assises. À l'arrêt, le conducteur est venu ouvrir le panneau arrière pour y installer un dispositif de descente sur lequel on a encore une fois vu défiler six élégantes princesses. Quelle belle idée! Quand on est à Las Vegas, on se fait reconduire en limousine, mais à La Sarre, quoi de plus approprié que de le faire en

« pick-up », voiture emblématique de notre région. Quelques garçons, quant à eux plus humbles, sont arrivés en trottinette sous les rires de la foule amusée.

C'est après cette manifestation extérieure que tous, élèves, parents et amis sont entrés à l'intérieur. La Salle Desjardins était réservée aux finissants et à leurs parents pour la remise des diplômes, appelons cela : la partie sérieuse de la journée.

C'est là que se font les discours, les remises de prix, de distinctions, de mentions honorables et de bourses. Quant aux discours, on peut dire qu'ils ont été courts, mais pertinents et bien passe et parfois temps pourrait a'obligations, dans la clie dans les m d'enseignen Puis après la remise de sourci-

blés. Ils sont souvent la preuve que les agents de l'enseignement, enseignants comme directeurs, sont soucieux de la réussite de leurs commettants. C'est toujours émouvant de les entendre louer les efforts, la persévérance et le mérite de ces finissants qui sont sous leur gouverne depuis quatre ans. Pour eux, c'est un nouveau mandat qui se renouvelle d'une année à l'autre. Je me permets de citer une phrase de M^{me} Manon Trottier, directrice de la Cité étudiante Polyno : « Le temps passe, passe et parfois, nous dépasse... » Ici le mot temps pourrait être synonyme : d'exigences,

d'obligations, de mouvance perpétuelle dans la clientèle, dans les programmes, dans les mentalités, dans les méthodes d'enseignement, etc.

Puis après les discours d'usage, ce fut la remise des médailles et des bourses, soulignons-en quelques-unes :

> bourse du Cégep de l'Abitibi-Témiscamingue pour les meilleurs résultats scolaires décernée à M^{me} Roxanne St-Pierre Alain, la médaille du gouverneur général pour la plus haute moyenne générale a été attribuée à M^{me} Anick Binet qui a obtenu une cote R de 96 %.

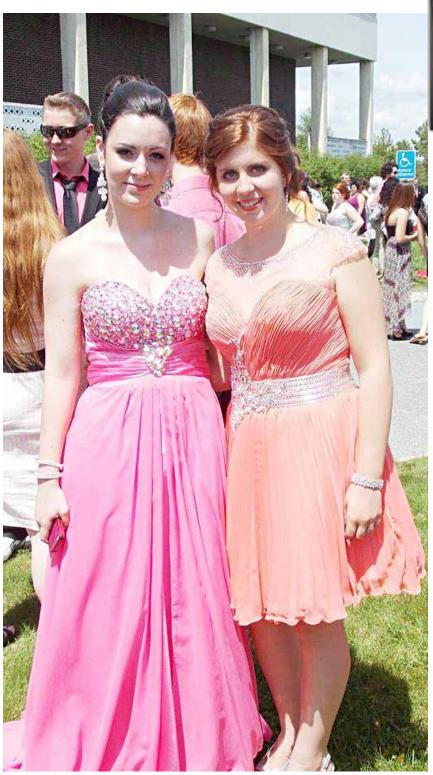
> > suite ...

Justine Aubin et Marie-Gabrielle Petit

Finissants de

5^e secondaire

Commission scolaire du Lac-Abitibi



Marie-Gabrielle Petit et Audrey Thibodeau



Abelia-Rose Audet - Tommy Breton

Marie-Gabrielle Petit et Abelia-Rose Audet

Deux bourses d'un montant de 1700\$ ont aussi été données à M^{mes} Cassiopée Morin et Audrey Lord-Langlois, finissante qui réside dans notre patelin pour ses résultats scolaires bien au-dessus de la moyenne.

Après avoir vécu les fortes émotions des remises de distinctions et de compliments, il fut bon de se retrouver dans le restaurant, La Table des Chefs, restaurant rattaché au Centre de formation professionnelle Lac-Abitibi, pour un souper en compagnie des finissants. Bonne nourriture, bon vin, décor de rêve et toujours ces princesses desquelles il était difficile de se détacher la vue. Certaines, en plus d'être enveloppées de magnifiques robes, portaient des banderoles soulignant des distinctions qu'on leur avait attribuées précédemment.

L'une d'entre elles en portait quatre en bandoulière parce qu'elle avait gagné les titres de : la plus sociable, la plus énergique, la plus impliquée et comme représentante des élèves, c'est une fille de Palmarolle, elle se prénomme Laurence ... le mieux est de ne pas révéler son nom de famille, on se ferait taxer de racoleur.

L'équipe du *Journal Le Pont de Palmarolle* dit bravo aux organisateurs de cette belle cérémonie, félicitations à tous les collaborateurs et participants!

Un nouveau curé, l'abbé Crescent Mboninyibuka

Nous avons accueilli le 25 mai dernier un nouveau curé, l'abbé Crescent Mboninyibuka, pour aider notre curé, l'abbé Denis Villeneuve, dans notre paroisse et les paroisses environnantes.

Il est originaire du diocèse de Bururi (Burundi, Afrique orientale). Né le 1^{er} septembre 1973, il a été ordonné prêtre le 17 juillet 2004. Bienvenue à l'abbé Crescent Mboninyibuka.

La fabrique de Palmarolle. Marcelle Bélanger



L'abbé Denis Villeneuve, M^{me} Jeanne Laflamme et l'abbé Crescent Mboninyibuka

Rien à faire...!!! «dites-vous»









Le Vieux Grincheux



Quelle ne fut pas ma stupéfaction quand j'ai entendu à la télévision un groupe de jeunes de Palmarolle clamer par trois fois devant le conseil municipal et devant les caméras de RNC Média « Y a rien à faaaiiirrre à Palmarolle! » Ce groupe de petits quémandeurs se présentait à une séance du conseil municipal pour réclamer de ce dernier une piste de « skateboard ».

Sachez chers petits que, quand on se plaint qu'il n'y a rien à faire dans son village, c'est probablement qu'on ne sait pas se prendre en main... Quelque chose à faire, cela dépend de chacun de soi. C'est certain que, quand on passe tout son temps enfermé dans la maison à pitonner sur son téléphone intelligent, sur son iPad ou sur sa tablette, on finit par ne plus savoir qu'il y a autre chose à faire...

Laissez-moi vous informer que dans ce village où vous habitez, il y a un aréna qui vous offre la possibilité de faire du patinage, de jouer au hockey libre ou de vous inscrire dans une équipe de hockey. Pourquoi ne l'utilisezvous pas plus? Comment se fait-il qu'on ne puisse pas former aucune équipe de hockey à aucun niveau avec des joueurs locaux? Saviez-vous que dans votre municipalité on vient d'inaugurer une piste cyclable qui a coûté plus de 200 000 \$? Qu'attendez-vous pour enfourcher votre bécane et aller pédaler? Si j'ai bien vu, dans la cour de l'école, on y trouve un court de tennis. Elle peut encore accepter des joueurs.

Je sais aussi qu'on a ici un terrain de baseball et un terrain de soccer. Il faut sans cesse solliciter les jeunes pour les inciter à faire partie d'une équipe de soccer. Rien ne vous empêche, chers petits oisifs, d'appeler vos chums pour vous organiser des parties de baseball ou de soccer, pour vous amuser en groupe sans attendre que la Commission des loisirs « vous organise ».

Le gymnase de notre école vous ouvre ses portes pour vous permettre de jouer au badminton. Combien d'entre vous ont su en profiter? N'existe-t-il pas aussi dans la forêt juxtaposant votre village une piste de ski de fond bien entretenue et bien damée, à laquelle on a ajouté un terminal confortable il y a deux ans, au coût de 10 000 \$ et pour laquelle on a aussi acheté un véhicule d'entretien opéré par des adultes bénévoles? Comme utilisateur de

cette piste, j'y rencontre très peu de jeunes et d'ados, sans doute parce que nous ne pratiquons pas ce sport aux mêmes heures...?

Votre village est traversé par une rivière, un kayak ou un canot, ça ne coûte pas cher, vous pouvez même l'emprunter, n'y a-t-il pas de plus belle activité que de pagayer et de faire de belles excursions sur ce plan d'eau? Qu'attendez-vous pour le faire? Rendus à l'autre bout de la rivière, vous pourrez profiter d'une plage municipale pour vous baigner et pratiquer la natation... cela demande-t-il trop d'efforts?

Que vous vouliez ajouter à tous ces services un « skatepark », c'est bien légitime, je ne conteste pas cette initiative de votre part. Je trouve cependant que ce n'est pas la bonne manière d'obtenir une réponse positive à votre demande que d'aller clamer à la télévision, devant toute la population de l'Abitibi-Témiscamingue, que votre municipalité ne vous offre rien comme activités de loisirs. C'est pourtant ce que laisse entendre votre slogan, trois fois répété : « Y'a rien à faaaiiirrre à Palmarolle! » Cela fait grincer des dents Le Vieux Grincheux que je suis.

Un pionnier honoré

Monsieur Noé Godbout



André Chrétien



1^{re} rangée, de gauche à droite : M^{me} Ginette Lamoureux, épouse du lieutenantgouverneur, M. Noé Godbout, l'honorable Pierre Duchesne, lieutenantgouverneur. 2^e rangée : Ghislain et Carole Godbout (enfants de Noé).

Le dimanche 8 juin dernier, le lieutenant-gouverneur du Québec, monsieur Pierre Duchesne, se rendait à la résidence Les Jardins du Patrimoine de La Sarre pour remettre une carte d'anniversaire à monsieur Noé Godbout, un pionnier de Palmarolle, pour souligner ses 97 ans.

Monsieur Godbout est natif de Saint-Ludger, comté de Frontenac. Avant de venir s'établir à Palmarolle en 1939, il épousa Émilienne Rodrigue de Saint-Samuel, paroisse voisine. C'est donc à Palmarolle que naîtront leurs neuf enfants, sept garçons et deux filles. Deux de ces garçons ont joué des rôles particuliers aux niveaux régional et provincial.

Qui n'a pas connu Clément Godbout, président provincial de la Fédération des travailleurs et travailleuses du Québec (FTQ) pendant plusieurs années. Et au plan local, monsieur Ghislain Godbout a présidé aux destinées de la commission scolaire comme directeur général. C'est également la petite-fille de monsieur Noé, Isabelle, la fille de Ghislain, qui vient d'accéder à son tour au poste de directrice générale de la Commission scolaire du Lac-Abitibi.

Monsieur Noé Godbout, malgré son âge avancé, est toujours en pleine possession de ses moyens et de toutes ses facultés. L'équipe du Journal Le Pont de Palmarolle lui souhaite aussi un heureux anniversaire. Avec un prénom comme celui-là, nul doute que M. Godbout jouira encore de quelques bonnes années de vie.



Ce mois-ci je vous présente



un petit oiseau et même s'il est vieux il a encore un grand talent. Lequel ?



ERRATUM

Dans le numéro du journal de mai dernier, dans l'article Club Quad en page 18, il aurait fallu lire : la présidence est assumée par M. Benoît Audet et non Benoît Aubin.

Aussi dans la liste des concessionnaires de véhicules sport, il aurait fallu ajouter : SMC Mécanique enr. de Sainte-Germaine-Boulé, quads Hi Sun.

Merci!

₹<<

André Chrétien



Emplacement du futur Marché public



Le décompte est commencé, le 27 juin débuteront les activités du Marché public de Palmarolle qui aura lieu les vendredis de 15 h à 19 h, et ce, jusqu'au 26 septembre 2014.

Le marché sera situé dans le stationnement de l'église de Palmarolle, au nord du pont, où passent en moyenne 4 800 voitures par jour, mais un peu plus les vendredis grâce à la présence des villégiateurs des lacs Abitibi, Duparquet et Hébécourt. Louisa Nicol, instigatrice du projet, explique que : « les marchés publics créent de l'engouement dans les autres MRC et c'est une belle vitrine pour les producteurs régionaux. Avec la circulation et la vocation agricole de Palmarolle, nous croyons que la municipalité est un lieu idéal pour un marché public ».

Ce marché permettra de faire valoir les produits locaux ainsi que d'établir un contact privilégié avec les consommateurs soucieux d'obtenir des produits frais de proximité. En ligne - facebook.com/JournalLePont

À ce jour, huit producteurs ont confirmé leur présence régulière au Marché, soit : Feuille de lune (Rouyn-Noranda), la fromagerie Fromabitibi (Macamic), LaFraisonnée (Clerval), Panier-Santé Abitibi (Roquemaure), Les Fantaisies d'Isabelle (Ste-Germaine-Boulé), Les Géants rouges (Palmarolle), La Vache à Maillotte (La Sarre) et le Verger des tourterelles (Duhamel-Ouest). D'autres producteurs seront présents en alternance.

Ce projet, initié par le Comité de développement de Palmarolle, est appuyé par la Municipalité, le Comité des loisirs, les Chevaliers de Colomb ainsi que par la Fabrique Notre-Dame de la Merci. La Caisse Desjardins de l'Abitibi-Ouest s'est engagée comme commanditaire majeur en coopération et soutien de la SADC d'Abitibi-Ouest, du CLD d'Abitibi-Ouest et du MAPAQ. Nous tenons aussi à souligner le soutien des organisations suivantes : Bar de la Marina, Les murs Cameron, la Galerie Sang-Neuf Art, la Quincaillerie Palmarolle, Aménagement E. Mercier et Les Serres Gallichan.

L'agriculture est importante à Palmarolle. La fertilité de ses terres en fait un des meilleurs territoires agricoles de la région abitibienne. Le village de Palmarolle est donc un lieu de choix pour accueillir les autres producteurs et transformateurs de la région : fromagerie, verger, vignoble, chocolaterie, maraîcher, etc. Selon Dave Dubé, président du Comité de développement, « La venue du Marché public va créer une affluence propice à tous les commerçants du village. C'est un bel ajout au dynamisme économique de la municipalité ».

En parallèle avec le Marché public, la Galerie Sang-Neuf Art tiendra un concours de peinture pour souligner ses 30 ans d'existence. Ainsi, en fréquentant le Marché public de Palmarolle, la clientèle aura l'occasion de voir des artistes à l'œuvre inspirés par l'atmosphère du lieu. Les tableaux seront des œuvres originales réalisées sur les lieux. La période du vote pour le prix du public se tiendra du mercredi au dimanche à compter du 13 août jusqu'au 1er septembre 2014, à la Galerie Sang-Neuf Art, 109A, rue Principale Palmarolle. Le prix du public sera remis à l'artiste ayant recueilli le plus de votes pour son tableau. Il sera décerné le 26 septembre, soit le dernier vendredi de la saison du Marché public, à 17 h.

Toute personne intéressée à avoir de l'information sur le marché public peut s'adresser à Stephen Burman, responsable du marché, au 819 787-2727 ou par courriel au marchepublic@cldpalmarolle.ca. De plus, les gens sont invités à suivre la page Facebook (facebook.com/MarchePublicPalmarolle) du Marché public afin d'être au courant des activités spéciales, de connaître les producteurs qui seront présents, d'avoir des idées de recettes, etc.

Information:

Louisa Nicol, *membre du Comité de développement et initiatrice du projet* 819 787-3047 rosab@rosabonheur.ca

Steven Burman, responsable du marché 819 787-2727 marchepublic@cldpalmarolle.ca

BEAUX-ARTS ROSA-BONHEUR

Billet des arts





Cet été La Galerie Sang-Neuf fête ses 30 ans

3° déjeuner



Vins et dégustation en plein air 109A, Principale, Palmarolle.

Les billets sont en vente

- à la galerie d'art,
- à l'Épicerie Marion & fils
- aux Maisons de la culture
- auprès des artistes.

Concours de peinture

Un concours de peinture est organisé en lien avec le Marché public. Les oeuvres devront être originales et inspirées par le **Marché public.** Le concours est ouvert aux artistes amateurs et professionnels.

Le 11 août est la date de remise des tableaux à la galerie. L'exposition aura lieu du 15 août au 1^{er} septembre. Vous êtes tous invités à venir voter pour le prix du public qui sera remis à l'artiste qui aura recueilli le plus de votes pour son tableau.

La remise du prix se fera le vendredi 26 septembre lors du dernier marché de la saison.









Maintenant que vous savez mieux de quoi se compose votre menu, vous savez aussi ce qui « devrait » se retrouver dans votre assiette!

Avoir une alimentation équilibrée n'est pas toujours facile. La tentation est forte, encore plus lorsqu'on présente différents problèmes de santé. A ce moment, ce n'est pas seulement un changement en ce qui concerne votre alimentation qu'il faut faire, c'est toute une réorganisation de votre vie. Dans plusieurs cas, vous devez aussi perdre du poids, ce qui vous permettra de diminuer les risques d'une maladie chronique ou en améliorer la gestion.

La plupart des régimes vous recommanderont d'avoir une saine alimentation, de diminuer vos portions et de faire de l'exercice physique. Dans la plupart des cas, avec beaucoup de volonté, vous pourrez y arriver. Par contre, il est vraiment important de faire de l'activité physique et de bien vous alimenter en prenant suffisamment de protéines pour maintenir votre masse musculaire. Ce sont les muscles qui « brûlent » le plus d'énergie et donc qui vous aident à perdre du poids. C'est pourquoi les régimes draconiens qui coupent dans tout ce que vous mangez sont à proscrire puisqu'ils épuisent votre système. Oui vous perdez du poids, mais surtout de l'eau, du muscle et de la graisse. Votre corps, qui a été privé pendant une certaine période, cherche par la suite à refaire des réserves en cas d'une prochaine pénurie. C'est pourquoi on reprend tout le poids perdu, et même plus.

Pour perdre du poids et surtout, le maintenir par la suite, il importe de bien comprendre le fonctionnement de votre corps. Celui-ci puise son énergie dans les glucides : les sucres rapides (gâteaux, pâtisseries, liqueur) et les sucres lents (pâtes, patates, pain, riz, qui se transforment en glucides dans votre corps). Lorsque votre corps a épuisé ses réserves de glucides, il transforme la graisse (lipides) et les muscles en glucides assimilables par vos cellules pour leur fournir l'énergie nécessaire.

Tout ce processus est produit en lien avec l'insuline. Celle-ci est une hormone produite par notre corps lorsque du sucre est en circulation dans notre sang après l'ingestion d'aliments sucrés. Elle a deux fonctions : permettre aux glucides d'être assimilés par les cellules et assurer le stockage du sucre inutilisé en graisse. Puisque de nos jours nous consommons de 150 à 200 livres de sucre par année, comparativement aux 5 livres que les gens consommaient il y a 100 ans, notre pancréas a de la difficulté à s'ajuster et à produire assez d'insuline. Parfois, nos cellules deviennent moins réceptives à l'insuline, ce qui fait que plus de glucides sont transformés en graisse et qu'on a toujours faim. D'où les « bibittes à sucre »! C'est pourquoi certaines personnes engraissent plus facilement que d'autres.

De nos jours, les médecins parlent souvent de syndrome métabolique. Il est caractérisé par 4 problèmes de santé qui découlent tous de la résistance à l'insuline. Il est caractérisé par de l'obésité, de l'hypertension, du diabète et de l'hypercholestérolémie.

C'est un cercle vicieux : si vous présentez un surplus de poids, il y a de grands risques que vous développiez du diabète, du cholestérol et de l'hypertension. C'est pourquoi un changement de vie est nécessaire pour prévenir toutes ces maladies.

Il est maintenant possible, ici à La Sarre, d'avoir accès à un régime basé sur ces principes : il vous aide à perdre du poids en mettant votre organisme au repos. Vous ne consommez plus de glucides pour une certaine période. Votre corps doit donc se tourner vers les graisses pour produire de l'énergie : c'est ce qu'on appelle la cétose. Par contre, il faut s'assurer de combler vos besoins en protéines et autres nutriments pour maintenir votre masse musculaire. Dans plusieurs cas, la perte de poids conjuguée avec la « remise à zéro » de votre pancréas permet d'éviter de développer des maladies chroniques ou de permettre un meilleur contrôle en diminuant par exemple la prise de médication. Le tout est basé sur un protocole médical qui vous assure un suivi régulier.

Avec le beau temps qui arrive, il est encore plus tentant de perdre du poids. Si vous avez décidé de vous prendre en main, je vous en félicite! Mais n'oubliez jamais qu'il s'agit d'un travail à vie : vous devez changer vos habitudes de vie et les maintenir puisque votre corps, lui, cherchera toujours à faire des réserves...Il faut donc y aller une étape à la fois et ne pas perdre de vue ses objectifs.



Centre de santé et de services sociaux des Aurores-Boréales



Siège social Centre de soins de courte durée 679, 2° Rue Est La Sarre (Québec) J9Z 2X7 (direction générale)

Message d'intérêt public à la population desservie par le Centre de santé et des services sociaux des Aurores-Boréales (CSSSAB)

La direction générale du Centre de santé et de services sociaux des Aurores-Boréales (CSSSAB) désire aviser la population d'Abitibi-Ouest qu'au cours de la période de vacances estivales, à cause d'un manque d'effectifs, les horaires de plusieurs points de services seront modifiés. À moins d'avis contraire, seuls les points de services CLSC de La Sarre, Palmarolle, Macamic, Dupuy et Beaucanton conserveront leurs horaires de services habituels. Il est donc préférable de vérifier les heures d'ouverture par téléphone avant de vous présenter à l'un ou l'autre de ces points de services (CLSC). Pour les points de services de Taschereau, Normétal, Gallichan et Duparquet, il y aura une suspension temporaire des services du 23 juin au 16 août 2014.

Voici la liste des numéros de téléphone des points de services de l'Abitibi-Ouest (incluant Beaucanton) pour lesquels un message d'accueil vous informera des heures d'ouverture.

Beaucanton 819 941-3007 Dupuy 819 783-2856, poste 21 Palmarolle 819 787-2216, poste 233 Macamic 819 782-4661, poste 3222

Pour les points de services (CLSC) de Palmarolle, Macamic, Dupuy et Beaucanton, on pourra connaître à l'avance les heures d'ouverture pour les services courants et les prélèvements puisqu'on y affichera, sur la porte de chacun de ces locaux, la disponibilité du personnel, des soins et des services dispensés.

Pour les points de services (CLSC) de Taschereau, Normétal, Gallichan et Duparquet où il y aura une suspension temporaire des services du 23 juin au 16 août 2014, le message téléphonique mentionnera la suspension des services et un avis sera affiché sur la porte principale des points de services.

Pour les services courants en CLSC du Centre de soins de courte durée de La Sarre (hôpital), la situation demeure inchangée. Les mêmes horaires qu'à l'habitude prévaudront tout au cours de l'été, soit du lundi au vendredi, de 8 h à 16 h. Les prélèvements s'effectueront au laboratoire selon l'horaire habituel, soit de 7 h 30 à 9 h 30, du lundi au vendredi.

Le fonctionnement de l'urgence, des soins intensifs, de l'hémodialyse, de l'unité de médecine-natalité et pédiatrie, de la clinique externe, de la santé mentale et de l'oncologie demeure le même également.

Le Centre de santé et de services sociaux des Aurores-Boréales vous assure que la qualité des services et la sécurité seront maintenues et le personnel en place assurera une réponse efficace et sécuritaire aux besoins de la clientèle.

Pour toute situation urgente, présentez-vous à l'unité d'urgence du CSSS des Aurores-Boréales à La Sarre ou appelez Info-santé au 811.

Sources: Paul Fortin, directeur général du CSSSAB, 819 333-2311, poste 2302



00e anniversaire de votre cercle



Cercle de Fermières

Mélanie Pelletier, comité des communications



De gauche à droite : 1^{re} rangée : M^{mes} Marguerite Beaudoin et Bernadette Bédard, 2º rangée : M^{mes} Louise Gervais, Marie-Jeanne Fontaine, Rose-Aimée Paradis, Angèle Beaudoin, Imelda Pomerleau, Hélène Gauthier et Lisette Guertin; 3º rangée : Mmes Réjeanne Lemieux et Mélanie Pelletier.

Y étiez-vous?

Le 25 mai, nous avons célébré le 80^e anniversaire du Cercle de fermières de Palmarolle. Pour ceux qui n'étaient pas là, vous avez manqué quelque chose. Il y avait de l'excitation dans l'air! À cette occasion, nous avons remercié nos doyennes en leur offrant des gerbes de fleurs, un certificat pour leurs années d'adhésion. Nos bénévoles nous ont préparé et servi un excellent repas. Au dire de certains invités, nous avions un cinq étoiles! Nous avons également eu droit à quelques fous rires lors de la pièce de théâtre d'une mère qui racontait l'histoire du Cercle de Palmarolle à sa fille, au téléphone. Nous sommes très heureuses d'avoir remercié ces femmes qui ont été très importantes dans le succès de notre cercle. Elles le méritaient grandement. J'aimerais profiter de l'occasion pour remercier nos bénévoles à la cuisine pour leur excellent travail ainsi que ceux et celles qui ont assuré le service aux tables.

Je remercie également nos chers commanditaires pour leur implication: Ferme Bellevue, Épicerie Marion & Fils, Caisse Desjardins de l'Abitibi-Ouest.



Taillez vos concombres

Le concombre est une plante rampante dont les tiges peuvent atteindre plus de 1,80 m. Pour éviter que le plant ne produise plus de feuilles que de fruits (ou, au contraire, qu'il ne s'épuise en produisant trop de fruits), on doit supprimer les rameaux latéraux, de façon à ne conserver que la tige principale. En taillant les nouveaux rameaux chaque semaine, on favorisera la croissance des fruits existants. Bien sûr, on obtiendra moins de fruits par plant, mais ceux qu'on récoltera seront plus gros et plus savoureux!

Exposition annuelle le 19 août 2014

Pour toutes les femmes qui ont participé au concours du mois ou qui ont fabriqué d'autres projets, l'exposition annuelle aura lieu le mardi 19 août 2014. Nous vous accueillerons au centre municipal le lundi 18 août, entre 18 h et 21 h, afin de recueillir vos projets. L'exposition sera ouverte au public le mardi 19 août, de 15 h à 21 h. Ce sera l'occasion idéale pour nos paroissiens de venir voir notre travail et, qui sait, peut-être vous donner le goût de faire partie de notre association.

Lors de notre dernière rencontre, il y a eu des élections pour les postes de vice-présidente, conseillère n° 2 et secrétaire trésorière. J'ai le plaisir de vous annoncer que les dames en poste ont décidé de continuer à assumer leurs fonctions, soit M^{me} Louise Gervais, vice-présidente, Mélanie Pelletier, conseillère n° 2, M^{me} Hélène Gauthier, secrétaire et M^{me} Lucie Nadeau, trésorière. Nous félicitons toute ces femmes pour leur implication et d'avoir accepté d'exercer un autre mandat.

Pour notre réunion du 10 septembre 2014,

concours du mois : un bouquet de fleurs coupées et des muffins aux bleuets (3).

Anniversaires de juillet :

•	Brigitte Guertin :	2
•	Lisette Guertin :	2
•	Jeannine Cameron:	3
•	Cécile Doucet :	12
•	Danielle Breton Bernier:	21
•	Jeannette Vallières :	30
Anniversaires d'août :		

Guvlaine Guertin: Carmella Pelletier: 28 Nancy Brousseau: 30

GELATO AU CHOCOLAT



INGREDIENTS

125 ml (½ tasse) de sucre 30 ml (2 c. à soupe) de cacao, tamisé 15 ml (1 c. à soupe) de fécule de maïs 500 ml (2 tasses) de lait 2 % 45 ml (3 c. à soupe) de sirop de maïs 45 ml (3 c. à soupe) de sirop de maïs 55 g (2 oz) de chocolat noir, haché grossièrement

PREPARATION

- 1. Dans une casserole, mélanger la moitié du sucre, le cacao et la fécule. Ajouter le lait, le sirop de maïs et porter à ébullition en remuant à l'aide d'un fouet. Réserver.
- 2. Dans un bol, mélanger le reste du sucre et les jaunes d'œufs. Y verser le mélange de lait bouillant en remuant. Ajouter le chocolat et laisser reposer environ 1 minute. Mélanger jusqu'à ce que la préparation soit homogène.
- 3. Couvrir et réfrigérer environ 2 heures, ou déposer le bol sur un bain de glace pour refroidir la préparation plus rapidement.
- 4. Turbiner le mélange de lait dans une sorbetière selon les instructions du fabricant, jusqu'à ce que la glace soit bien prise. Transvider dans un contenant hermétique et congeler. Laisser tempérer quelques minutes avant de servir.

GRANITE MELON D'EAU ET LIME



Préparation : 15 min. Cuisson : 3 min. Congélation : 6 h.

Rendement: 1 litre (4 tasses),

environ

250 ml (1 tasse) d'eau 125 ml (½ tasse) de sucre 500 ml (2 tasses) de jus de melon d'eau (voir note) 60 ml (¼ tasse) de jus de lime

PREPARATION

- 1. Dans une casserole, porter à ébullition l'eau et le sucre en remuant jusqu'à ce qu'il soit dissous.
- 2. Dans un contenant plat à fermeture hermétique d'environ 2 litres (8 tasses), mélanger les jus de melon d'eau et de lime. Ajouter le sirop et bien mélanger.
- 3. Couvrir et congeler environ 6 heures ou jusqu'à ce que le granité soit complètement gelé. À l'aide d'une fourchette, gratter la surface du granité pour le défaire en cristaux. Servir immédiatement dans des coupes glacées.

NOTE

Pour obtenir 500 ml (2 tasses) de jus de melon d'eau, réduisez en purée au mélangeur environ 1 litre (4 tasses) de cubes de melon d'eau sans pépins.





Canary songster water

Mon oiseau porte un beau nom anglais «canary songster water», qu'on peut traduire par un sifflet à eau chantant comme un canari.

Ce jouet pour enfant fabriqué par la compagnie Risdon aux États-Unis date de 1923. Le fonctionnement est simple, on remplit le petit réservoir d'eau, on referme bien et on souffle fort dans le petit tube, ce qui fait chanter le petit oiseau comme un canari. En soufflant fort, l'air qui passe dans l'eau crée un trémolo qui donne vraiment l'impression d'un canari qui chante.





Prenez le temps de savourer ce texte magnifique de madame Regina Brett qui avait 90 ans lorsqu'elle l'a écrit... c'est tout en enseignement.

Vieillir en sagesse :

- La vie n'est pas juste, mais elle est belle;
- La vie est trop courte pour perdre son temps à haïr quelqu'un;
- Votre travail ne prendra pas soin de vous lorsque vous serez malade. Vos amis et parents oui! Gardez contact!
- Pleurer avec quelqu'un est plus bénéfique que de pleurer seul;
- C'est correct d'être en colère contre Dieu. Il peut le prendre;
- Épargnez pour la retraite à partir de votre premier chèque de paie;
- Faites la paix avec votre passé afin qu'il ne gâche pas le présent;
- C'est correct que vos enfants vous voient pleurer;
- Ne pas comparer votre vie à d'autres. Vous n'avez pas idée quel a été leur parcours;
- Si une relation doit être secrète, vous ne devriez pas en faire partie;
- Tout peut changer en un clin d'œil, mais ne vous inquiétez pas, Dieu ne clignote jamais des yeux;
- Prenez une grande respiration. Ça calme l'esprit;
- Débarrassez-vous de tout ce qui n'est pas utile, beau ou agréable;
- Ce qui ne vous tue pas vous rend plus fort;
- Quand il s'agit de ce que vous voulez vraiment dans la vie, n'acceptez pas NON comme réponse;
- Faites brûler vos bougies, utilisez vos beaux draps. Ne les gardez pas seulement pour une occasion spéciale. Aujourd'hui EST spécial;
- Soyez excentrique maintenant. N'attendez pas la vieillesse pour porter du violet;
- Le plus important organe sexuel est le cerveau;
- Personne n'est responsable de votre bonheur, sauf vous;
- Pardonnez tout à tout le monde;
- Ce que les autres pensent de vous ne vous regarde pas;
- Le temps guérit à peu près tout. Donnez du temps au temps;
- Qu'elle soit bonne ou mauvaise, la situation va toujours changer;
- Ne vous prenez pas trop au sérieux. Personne d'autre ne le fait;
- Croyez aux miracles;
- Dieu vous aime parce qu'il est Dieu, non pas pour tout ce que vous faites ou ne faites pas;
- Ne remettez pas la vie en question. Soyez au rendez-vous et retirez-en le meilleur;
- Vos enfants auront une seule enfance;
- Tout ce qui a vraiment de l'importance à la fin, c'est que vous avez aimé;
- Sortez tous les jours. Les miracles vous attendent partout;
- Si nous jetions tous nos problèmes dans un tas et voyions tous ceux des autres, nous reprendrions volontiers les nôtres;
- L'envie est une perte de temps. Vous avez déjà tout ce qu'il vous faut;
- Le meilleur est encore à venir;
- Peu importe comment vous vous sentez, levez-vous, habillez-vous et allez-y;
- Choisissez vos batailles;
- La vie n'est pas emballée avec un ruban, mais elle est quand même un cadeau;
- Voilà une belle façon de mordre dans la vie et d'être enfin heureux... je vous le souhaite de tout cœur!

Bonnes vacances à vous tous et toutes! Osez être heureux.



Région Abitibi-Témiscamingue

CLUB BON TEMPS DE PALMAROLLE

Le Club Bon Temps de Palmarolle tient à souligner la participation de ses membres lors des jeux régionaux FADOQ qui se sont tenus les 3 et 4 juin derniers.

FÉLICITATIONS À TOUTES ET À TOUS!

Les gagnants(es) de la Médaille d'argent au baseball-poche (avec un point de différence de la Médaille d'or) sont :

- Robert Boulet
- Maurice Castonguay
- Alice Desrochers
- Lise Dessureault Ayotte
- Claudette Mongrain
- Rosaire Petitclerc
- Sévère Petitclerc
- Anne-Marie PichéJean-Paul St-Pierre

Gagnants(es) de la Médaille d'or à la pétanque :

- Claudette Mongrain
- Rosaire Petitclerc
- Anne-Marie Piché

Gagnants(es) de la Médaille d'argent à la pétanque :

- Claude Ayotte
- Robert Boulet
- Roger Vallières



Chronique verte de la MRC d'Abitibi-Ouest



Chronique mensuelle publiée sur l'Inforoute de la MRC d'Abitibi-Ouest : <u>mrc.ao.ca</u>

Volume 5, numéro 7

Juillet 2014

Centre de valorisation des matières résiduelles (CVMR) et écocentre

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

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



MRC d'Abitibi-Ouest

6, 8° Avenue Est La Sarre (Québec) J9Z 1N6

Tél : (819) 339-5671 Fax : (819) 339-5400 mrcao@mrcao.gc.ca

Les 3RV, une formule gagnante

LE SAVIEZ-VOUS?

Il y a maintenant 16 ans, Recyc-Québec a introduit dans sa *Politique québécoise* de gestion des matières résiduelles le principe des *3RV*. Ce principe est très simple. Pour réussir à bien gérer nos matières résiduelles, il faut passer par ces quatre étapes :

Réduction à la source;

Réemploi de la matière telle qu'elle est;

Recyclage des matières qui ne peuvent être réutilisées;

Valorisation des matières qui ne peuvent être recyclées.

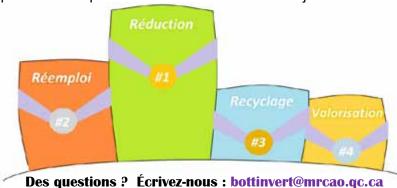
Mais qu'est-ce qu'une *matière résiduelle*? C'est simplement une nouvelle expression pour qualifier ce que nous appelions auparavant *déchet*. Vous aurez peut-être remarqué que le principe des *3RV* ne fait aucune mention de l'enfouissement. C'est que l'objectif visé est d'éradiquer le *déchet ultime*, celui qui est problématique, qu'on met au bac vert et qui s'accumule dans le lieu d'enfouissement technique, qui remplace le dépotoir d'autrefois.

UNE HIÉRARCHIE?

Vous avez peut-être également remarqué que l'ordre des 3RV est important. En effet, ce principe prévoit une hiérarchie. La première solution, celle qui doit être priorisée et proposée avant toutes les autres, correspond à la réduction. Par la suite, on peut penser à réutiliser, recycler puis valoriser une matière.

Et comment arrive-t-on à réduire? - 3 trucs simples

- 🌱 En achetant des produits en vrac ou peu emballés;
- 🌱 En achetant des produits de qualité;
- En se posant cette question avant d'acheter : «En ai-je vraiment besoin?»



Cyclistes, marcheurs et joggeurs

*

Par jépí Robichaud, cycliste



La nouvelle piste cyclable qui relie notre village à la plage Rotary via le Rang 8 est maintenant en bitume sur toute sa longueur. Ceux qui craignaient de s'engager sur la 393 pour rejoindre le Rang 8 se sentiront dorénavant en sécurité. En effet, le dernier tronçon, du bout de la 12° avenue jusqu'au Rang 8, vient tout juste d'être recouvert d'asphalte.

Ce projet, dont il ne manque que la signalisation, a été rendu possible grâce à la ténacité du persévérant président de la Corporation des Loisirs, Jeannot Goulet, qui a vaincu toutes les embûches et porté le dossier jusqu'à son aboutissement.

Nous tenons à féliciter et remercier Jeannot et son équipe qui ajoutent au panier déjà bien garni d'activités sportives dans notre patelin cette magnifique piste cyclable.

Nous n'avons plus aucune raison de ne pas bouger...



Les Loisirs de Palmarolle sont fiers de vous annoncer que la soirée Vins et Fromages du 26 avril dernier a été un grand succès.

Un GROS MERCI à chacun et chacune de nos bénévoles qui sont venus nous aider et un GROS MERCI également à nos commanditaires :

- Ferme Bellevue,
- Ferme Beaudoin-Begin,
- Ferme des Pics,
- Ferme Pieds sur Terre,
- Équipement Aubin,
- Épicerie Marion et fils
- Oli Boutique gourmande et bio.

À l'an prochain!

Vins et Fromages 2014

Roxanne Laprise



Invitation à participer à l'édition 2014

Suite à l'accueil favorable qu'a reçu le Salon des loisirs en 2013, c'est avec grand plaisir que nous vous invitons à participer à l'édition 2014. Le Salon aura lieu, cette année, le samedi 23 août de 9 h à 13 h au Club de curling de La Sarre.

Comme l'an passé, le concept de l'événement se veut une invitation lancée à toutes les organisations, offrant un loisir (culturel ou sportif), à venir présenter leur offre d'activités à la population. Pour ce faire, le comité met gratuitement à la disposition des organismes des tables et des chaises pour y tenir un kiosque. Nous prenons également en charge la promotion de l'événement par l'achat de publicité dans les journaux. Nous vous invitons fortement à en faire la promotion également en utilisant, entre autres, notre page « Facebook » : https://www.facebook.com/Loisirs.Abitibi.Ouest?fref=ts

De plus, un léger goûter sera offert aux personnes présentes sur l'heure du dîner.

Si vous avez des questions, des commentaires ou des suggestions, nous vous invitons à communiquer avec nous par courriel: activite.asao@gmail.com ou par téléphone au 819 339-4282 (Christian Milot, coordonnateur d'Action Santé Abitibi-Ouest) OU au 819 333-2214 (Caroline Gamache, coordonnatrice en développement du milieu au CLDAO).

Au plaisir de vous compter parmi nous. D'ici là, veuillez agréer, Madame, Monsieur, nos salutations distinguées.

N. B. Veuillez prendre note que vous devez remplir le coupon-réponse pour participer au Salon des loisirs de l'Abitibi-Ouest et qu'il est important de nous le faire parvenir avant le 15 juin 2014.

(Christian Milot, coordonnateur d'Action Santé Abitibi-Ouest)

Pour y participer, il est important de nous faire parvenir par courriel à activite.asao@gmail.com ou par la poste au : 80, 12° Avenue Est, La Sarre J9Z 3K6, les informations suivantes avant le 15 juin 2014 :

9	Coupon-réponse		
8	0		
INFORMATIONS IMPORTANTES À TRANSMETTRE			
Nom de l'organisation			
Noms des personnes présentes sur place			
Activités offertes			
Numéro de téléphone			
Adresse courriel si utilisée régulièrement			
Besoins logistiques (Électricité, tables, chaises, Internet)			
Disponibilités pour démonstration			



Comment se préparer au Salon?

Plusieurs organismes seront sur place, investissez un peu de temps pour que votre kiosque capte l'attention : photos, costumes, prix de participation, etc.

Pensez à apporter des dépliants et des cartes d'affaires pour que les gens puissent communiquer avec vous, au besoin, après l'événement;

Soyez en mesure de répondre aux questions souvent posées : coût de l'activité, coût des costumes, date de début et de fin, lieu de l'activité, durée, remboursement, etc.

Si vous prévoyez y faire vos inscriptions, n'oubliez pas de vous apporter de la monnaie et un fonds de roulement;

Et surtout, dites à tous vos contacts que vous serez à cet événement.

L'installation des kiosques:

L'installation des kiosques pourra se faire le 22 août, de 13 h à 16 h ou le 23 août, entre 7 h 30 et 9 h. Chaque organisation est en charge d'installer et de démonter son kiosque dont l'emplacement aura été déterminé par le comité organisateur.

Si vous avez des besoins spéciaux (électricité, espace pour faire une présentation, etc.), il est important de nous en faire part avant le 24 juin.

L'école Dagenais

C'est:

41 élèves du préscolaire; 193 élèves du primaire; 55 élèves du secondaire. Total de la clientèle: 289 élèves.

Palmarolle

Téléphone : 819 787-2326 Télécopieur: 819 787-2330

Colombourg

Téléphone : 819 333-4145 Télécopieur : 819 333-9160

Mancebourg

Téléphone: 819-333-6051 Télécopieur: 819-333-3696

Un grand merci à la
rédaction du
rédaction du
journal local
journal local
de Palmarolle
de Palmarolle
qui fait de la place à notre
école dans ses pages



Un merci chaleureux à tous nos partenaires, parents, élèves, organismes communautaires, et représentants municipaux, pour leur excellente collaboration à la réalisation de notre mission éducative. Ensemble, nous pouvons réaliser de grandes choses! Votre confiance et votre implication positive font toute la différence.









Colombourg