Vol. 4 No.7 - Novembre

JOURNAL Le Pont de PALMAROLLE

Planchodrome (skatepark) à Palmarolle

page 5

Coupe du « ruban »

Piste cyclable Desjardins de Palmarolle

page 7

Mission accomplie!

Marché public

page 6

AMECQ
ASSOCIATION DES MÉDIAS ÉCRITS COMMUNAUTAIRES DU QUÉBEC

Tirage Certifié AMECQ

Culture et Communications Québec

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

MUNICIPAL

Prochaine séance du conseil : 3 novembre 2014

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
Communautaire	5 à 15
Grenier aux souvenirs	8
Prévention	20
Loisirs	16 à 19
Municipal	2 - 3
Santé	12-13

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 640 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)

11 NOVEMBRE : JOUR DU SOUVENIR

Cette année marque le 61e anniversaire de l'armistice de la guerre de Corée, ainsi que le 51e anniversaire des relations diplomatiques entre le Canada et la Corée du Sud. N'oublions jamais les 516 soldats canadiens qui ont donné leur vie, ni les 1 558 autres qui ont été blessés en Corée.

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

Notez que les heures d'ouverture régulières du bureau municipal sont du lundi au vendredi, de 9 h à 12 h et de 12 h 30 à 16 h.

MESSAGE IMPORTANT!

Un rappel de votre responsable de l'enlèvement des déchets et des matières recyclables. Le site de transbordement est fermé les jours fériés et les camions doivent être vidés à tous les jours, car il est impossible d'entreposer les camions avec des déchets à l'intérieur.

Si la journée de fermeture tombe sur une collecte de déchets dans la municipalité, le ramassage sera annulé et non reporté. Pour le recyclage, il n'y aura aucun changement de l'horaire pour le moment. Les lendemains de jours fériés, il pourrait y avoir un retard dans l'horaire habituel.

UN PETIT RAPPEL CONCERNANT LE STATIONNEMENT

Il est interdit de stationner ou d'immobiliser son véhicule sur le chemin public (selon le règlement no 176) entre 23 h et 7 h, du 1er novembre au 1er mai inclusivement, et ce, sur tout le territoire de la municipalité. Notez que les agents de la paix porteront une attention particulière au respect de ce règlement cet hiver.

TAXES MUNICIPALES

PROCÉDURE DE VENTE POUR TAXES

La procédure de vente pour non-paiement de taxes est entamée et suit présentement son cours. Assurez-vous que vos paiements sont à jour si vous ne voulez pas vous retrouver sur la liste des propriétés vendues pour non-paiement de taxes. Vous avez jusqu'au 1er décembre 2014 pour régler votre solde en entier.

Entretien et durée de vie de vos bacs

Étant donné que les bacs verts et bleus ont plus ou moins 10 ans et que tout plastique a une durée de vie limitée, d'autant plus qu'ils passent leur vie aux intempéries et au soleil, ceci affecte grandement leur flexibilité. Il est important de penser à les remplacer si vous constatez qu'ils sont endommagés. *Les Entreprises J.L.R. inc.* ne sont aucunement responsables de tout bris concernant ces vieux bacs. *Les Entreprises J.L.R. inc.* ont à leur disposition des bacs de grande qualité et d'une garantie de 3 ans. Vous pouvez aussi vous procurer ces bacs à la Quincaillerie Palmarolle.

Les bacs trop endommagés ne seront pas vidés!

VENTE DE MATÉRIEL DE LA MUNICIPALITÉ

IMPORTANT : Veuillez prendre note que tout matériel vendu par la municipalité doit être affiché publiquement avant d'être vendu à quiconque. Seul le Conseil municipal est autorisé à décider quel matériel sera vendu, à quel prix et à qui. Des avis publics sont émis lorsqu'il y a disponibilité de matériel à vendre et ce matériel usagé est vendu selon les conditions décrétées par le Conseil municipal seulement. Aucun conseiller municipal ni le maire ne sont autorisés à vendre, de leur propre chef et à quiconque, des biens appartenant à la municipalité sans suivre les procédures légales. Si un citoyen est intéressé à acquérir un bien appartenant à la municipalité, qu'il ait été affiché publiquement ou non, il doit obligatoirement en faire la demande écrite.

Vous pourrez avoir plus d'informations au bureau municipal.
La municipalité procédera par « encan silencieux » et les citoyens intéressés devront venir déposer leur offre au bureau municipal et le matériel sera vendu au plus offrant. Les offres seront acceptées jusqu'au vendredi 28 novembre 2014 à 16 heures.

MATÉRIEL DISPONIBLE :

Le matériel suivant, appartenant à la municipalité, est mis en vente soit :

- une camionnette GMC de l'année 1996 hors route, à vendre pour les pièces;
- une tondeuse-tracteur de marque TORO (approximativement de l'année 2007), fonctionnelle, mais qui demande réparation au dispositif de poulie pour les couteaux, ainsi que des couteaux;
- un chargeur sur roues (loader) de marque TERREX de l'année 1974, fonctionnel (remisé depuis 2 ans) dont le prix de départ sera de 3 000 $;
- deux ordinateurs (sous Windows XP), un écran plat, un écran cathodique, trois claviers, une imprimante/numériseur Brother à cartouche d'encre;
- six girouettes en métal dont certaines ont besoin d'un nouveau pivot.

Votre ponceau vous appartient.... Son entretien aussi!

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

- La *Loi sur la voirie* responsabilise le propriétaire riverain, en bordure des routes et rangs de la municipalité, à effectuer en tout temps l'entretien de son ponceau d'entrée, qu'il soit en période de gel ou non, à l'effet que les ponceaux appartiennent à chaque propriétaire ainsi que leur entretien.

- L'eau est la principale cause de détérioration de la route, le bon entretien des ponceaux est primordial pour la protection de notre patrimoine routier. Les ponceaux des entrées sont des propriétés privées même s'ils se trouvent dans l'emprise du chemin et la municipalité n'est pas responsable de leur entretien (Art. 3c). Des infractions sont prévues pour les contrevenants.

- Période de gel, voici une proposition que vous pouvez adapter à votre ponceau pour éviter un risque de gel ou autres bris :
  1. Le nettoyage du ponceau est primordial;
  2. Placez un fil chauffant à l'intérieur du ponceau de la manière suivante :
     a) Traversez le fil chauffant d'un bout à l'autre du ponceau en vous assurant qu'il soit bien au fond;
     b) Aux extrémités de celui-ci, fixez solidement une tige de métal et par la suite y accrocher le fil chauffant afin d'y accéder facilement.

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

À TOUS LES COMITÉS ET ORGANISMES DE LA MUNICIPALITÉ

Nous voulons mettre à jour les différents service et organismes qui se situent sur notre territoire et nous avons besoin de votre contribution pour cela. Voici les informations dont nous avons de besoin :

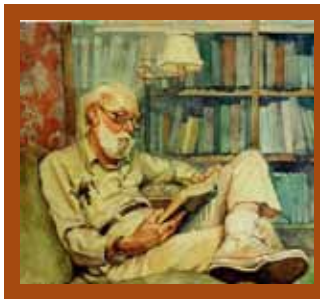
- Coordonnées du comité ou de l'organisme;
- Nom de la personne-ressource;
- Les membres de votre conseil d'administration;
- Les activités déjà prévues pour 2015;
- La liste de vos bénévoles.

Nous voulons mettre en place des mesures pour faciliter l'accessibilité des informations, et pour ce faire, nous devons avoir les bons renseignements. D'ailleurs, au fur et à mesure que des activités, des bénévoles s'ajoutent ou qu'il y a des modifications à la structure de votre organisme, nous vous invitons à nous en faire part.

Vous pouvez nous faire parvenir vos informations par courriel à l'adresse courriel dg.palmarolle@mrcao.qc.ca , par téléphone au 819 787-2303, poste 22 ou encore passez nous voir au bureau municipal.

Nous avons besoin de votre collaboration. Merci de nous appuyer en ce sens!

Annie Duquette, directrice générale p. i.



Jépi Chronique littéraire

Jean-Pierre Robichaud

Le deuil

Dès l'appel, il était accouru au pas de course. Un accident impliquait son fils, lui avait-on crié de loin.

« Non-on-on-on-on-on !... »

Pendant les quelques secondes qui précédèrent son arrivée sur le lieu du drame, une tornade de pensées et d'images tournoyèrent dans sa tête. Dans ce vertige, l'éventualité de la mort l'effleura un instant, idée qu'il repoussa aussitôt. Mais à son arrivée, en apercevant le corps inanimé de son fils, l'inéluctable l'atteignit de plein fouet. Il n'est d'âme paisible qui n'extirpe de ses entrailles un puissant cri de rage devant l'incompréhension et l'incrédulité, face à un geste aussi subit que cruel du destin. « Non-on-on-on-on-on !... » Ce déchirant cri de détresse lui fit fléchir les genoux. Il voulut saisir à pleine main le temps, l'enserrer jusqu'à l'étouffer, l'arrêter, revenir en arrière ne serait-ce que quelques petites secondes et crier au fiston : « Non !... Attends !... Fais pas ça. » Puis, l'espace d'un instant, il voulut mourir pour que son fils revive. Mais l'horloge du temps continua inexorablement sa marche vers le futur, volant les secondes de la vie l'une après l'autre. À travers un rideau de larmes, il devina des formes affolées, puis interdites, face au drame se découvrant dans toute sa cruauté. D'autres silhouettes apparurent, ne semblant pas craindre la mort, car elles se penchèrent sur le corps déjà désâmé. Il les entrevit s'efforçant, dans une ultime tentative, de disputer la chair de sa chair à la faucheuse ricanant déjà sous sa cape. Puis ils couchèrent le petit corps sur une civière et le portèrent à un véhicule dont la gueule béait. Elle avala le tout et se referma brutalement sur le lambeau arraché à son âme.

Pendant les mois qui suivirent, fuyant le lieu du drame, il remorqua son chagrin, le jour en errant, la nuit en le veillant. Aussitôt qu'il s'étendait sur son lit, les pénibles images du passé envahissaient sa chambre. Elles s'emparaient de tout son être, accaparantes, persistantes et dévorantes, comme une nuée de mouches noires en juin. Son corps se décharna et son esprit s'éteignit. Il mourait à son tour, lentement. Puis il voulut se noyer de travail et fuir sa douleur dans des ailleurs hypothétiques, miroirs aux alouettes, qu'il esquiva à la dernière minute.

Et un matin

Et un matin, après avoir péniblement traîné son corps disloqué toute la nuit, son regard, jusque-là absent, indifférent aux gens qu'il croisait, s'accrocha à celui d'un enfant. Une parcelle de lumière s'échappa des yeux du petit et rejoignit les siens. C'est alors qu'une voix intérieure se manifesta : « Tu t'enfermeras pour faire ce qui n'a pas été fait : pleurer toutes les larmes de ton corps, crier, hurler, maudire le sort qui a pompé ta vie en abrégeant celle que tu chérissais. »

Puis, en demeurant sur place, sur les lieux de sa détresse, en l'affrontant de face, il finit par la surmonter. Au début ce fut terrible; puis un matin, il se réveilla tout surpris de vivre dans sa carcasse affaissée. Et, lentement, une minuscule lumière s'alluma, puis grandit et l'envahit. Il renaissait de ses cendres.

Capsule clin d'oeil

Voici un test pour savoir si ta mission sur la terre est terminée: si tu es vivant, c'est qu'elle ne l'est pas.

Une pelle en or pour une grosse pelletée d'efforts

Planchodrome (skatepark) à Palmarolle

André Chrétien

Ce n'est pas une seule pelletée de sable qu'on a levée, mais deux pelletées : une première par les promoteurs et entrepreneurs et une seconde par les ados et jeunes initiateurs du projet d'un planchodrome (skatepark) à Palmarolle.

Réalisation d'un projet ambitieux

Beau monde, beau décor, c'est en ce vendredi 3 octobre dernier, par un temps un peu venteux qu'étaient convoqués : notables, commanditaires, promoteurs, journalistes à cette première étape de la réalisation d'un projet ambitieux, celui de l'installation d'un planchodrome dans l'ère déjà à demi occupée par les jeux et manèges pour enfants, communément appelée « parc d'amusement ».

Si l'on en juge par l'effort et le sérieux mis à la préparation de ce projet, cet espace prendra sûrement dans l'avenir le nom de « *Planchodrome de Palmarolle* ».

Rêve d'un groupe de jeunes en voie de se réaliser

En effet, à l'heure actuelle, ce rêve d'un groupe de jeunes est en voie de se réaliser puisque les principales étapes sont déjà franchies.

Madame Valérie Caron, l'une de principales instigatrices du projet, nous révélait que déjà le financement était complété, de même que les ententes avec la municipalité et la commission scolaire, l'entrepreneur est choisi, les multiples formalités sont remplies. On pourra dès l'été prochain voir la structure apparaître et les premiers utilisateurs se « faire aller joyeusement sur la piste ».

Comment est née cette idée d'un planchodrome à Palmarolle? C'est d'abord un souhait d'un groupe de jeunes qui, connaissant la popularité grandissante de ce sport, ont manifesté leur intention d'en avoir un à proximité. Après en avoir parlé aux parents, avec l'aide de ces derniers, ils ont commencé les démarches nécessaires : demandes à la Corporation des loisirs, représentation au conseil municipal, recherche de commanditaires et d'appuis de divers organismes, etc.
Fait à souligner, madame Caron nous affirmait qu'on avait pu également profiter de l'aide technique et des conseils des autres municipalités qui possèdent déjà de telles installations, dont les villes de Rouyn-Noranda, de Malartic, etc. Cela a facilité les choses tout en diminuant les coûts de nouveaux plans et devis.

L'emplacement choisi

Qu'est-ce qui justifie l'emplacement choisi pour l'installation de ce planchodrome? Toujours selon madame Valérie, c'est d'abord l'espace disponible, ensuite le jeu c'est déjà la vocation de ce lieu. On peut aussi profiter des équipements sanitaires déjà en place. L'endroit étant à l'écart des résidences, le bruit et les ébats parfois bruyants des jeunes n'incommoderont pas les oreilles sensibles… et, ce sera aussi un complément aux équipements récréatifs déjà là, ce qui permettra de redynamiser cet espace.

Plusieurs invités étaient présents

Plusieurs invités étaient présents à cette cérémonie, sans donner de noms, nous y avons vu les promoteurs, les commanditaires locaux et extérieurs, les dirigeants d'organismes et, bien sûr, les représentants de la Corporation des loisirs et de la municipalité dont, monsieur le maire qui, dans son allocution, a souligné le sérieux des artisans de ce projet, ce qui a incité le conseil municipal à l'appuyer fortement. Il a entre autres insisté sur l'implication des jeunes dans sa réalisation.

Le Journal Le Pont de Palmarolle se joint donc à monsieur le maire pour lui aussi féliciter les jeunes pour les efforts qu'ils ont déployés et pour les appuis qu'ils sont allés chercher. Devant ces faits, sachez, chers jeunes, que le rédacteur en chef du journal a bien semoncé son journaliste, le Vieux Grincheux, pour vous avoir traités de « petits oisifs ». Vous avez fait aujourd'hui la preuve que vous êtes capables de fournir les efforts nécessaires pour promouvoir votre cause.

Bravo donc à tous ceux qui ont fait un si bon travail et qui, nous en sommes certains, arriveront à la réussite totale de leur projet!

le premier prix à une magnifique aquarelle

Céline Demers

Mission accomplie! Marché public

André Chrétien

Le vendredi après-midi, 26 septembre, on vivait à Palmarolle la dernière journée de la saison pour le marché public. Comme pour toute cérémonie de clôture, le but était de souligner le succès de cette activité estivale, de remercier et de féliciter tous ceux qui ont contribué à sa réussite. Une table était dressée pour offrir gratuitement café, boissons gazeuses et autres consommations aux clients et aux passants.

Le Journal Le Pont de Palmarolle s'est fait une obligation d'interroger tous les marchands sur place pour connaître leurs impressions et leur appréciation de l'organisation.

Voici les commentaires recueillis : d'abord il y a consensus quant aux services reçus des bénévoles et des préposés à l'équipement et à l'organisation matérielle. Tous, sans exception, ont donné une note d'excellence à l'accueil, à l'appui et à l'assistance apportée aux marchands. On a souligné l'accessibilité aux services sanitaires, à l'électricité de même que la qualité, la beauté et la propreté du site réservé au marché public.

Voici maintenant quelques commentaires individuels :

- Je trouve que cela est une bonne occasion de faire connaître nos produits. Les clients qu'on rencontre ici, on les revoit souvent ensuite dans nos commerces. Cela a même aidé à faire connaître un produit nouveau qui ensuite est devenu l'un des plus populaires;
- C'est une bonne idée d'exiger un dépôt de fidélité de notre part, on s'assure ainsi de la présence active de tous, donc d'une diversité de produits à chaque vendredi;
- À Palmarolle, depuis l'ouverture du marché public, il a toujours fait beau, c'est le seul endroit où l'on a pu profiter, à chaque fois, d'après-midi et de soirées ensoleillés… et, à Palmarolle, ce qui compte plus que le « beau temps », c'est l'empressement des bénévoles qui répondent à nos demandes plus que partout ailleurs;
- C'est une expérience sociale enrichissante. J'ai connu ici des gens qui après plusieurs visites à mon stand sont devenus mes amis;
- On ne paie pas de location pour un stand ce qui nous permet de rentabiliser notre présence et d'assurer un profit raisonnable sur nos ventes. Ce fut pour moi un bon incitatif pour démarrer;
- Cela nous a permis de faire un peu de profit, il ne faut pas cependant compter notre temps. L'expérience est bonne. Je me propose de revenir l'an prochain. Après une première saison, nous serons connus davantage, donc plus d'achalandage;
- La saison a bien débuté, mais on a senti un ralentissement à partir du milieu de la période. Il faudrait accentuer la promotion dans ce temps-là pour garder la clientèle jusqu'à la fin de l'été. Plus il y a de monde, plus cela attire du monde. Il faudra l'an prochain augmenter le nombre de stands et la diversité des produits offerts.

Voilà grosso modo les témoignages rendus au journal. Comme vous pouvez le constater, il semble que la formule mise de l'avant par votre Centre local de développement (CLD) est concluante : c'est réussi. Il ne reste qu'à l'améliorer d'une saison à l'autre pour conserver les acquis, conquérir et séduire de nouveaux clients et marchands.

Concours d'œuvres d'art

Au moment de quitter, avant la fermeture du marché, on a procédé à la remise du prix du concours d'œuvres d'art organisé par madame Louisa Nicol. Sans hésitation, les membres du jury ont accordé le premier prix à une magnifique aquarelle, œuvre de madame Céline Demers, représentant le marché public. À la réception de son prix, cette dernière en a profité pour faire l'éloge de son « professeur », madame Louisa Nicol.

Remerciements

Puis, à son tour, madame Nicol a adressé, au nom du CLD, les remerciements aux bénévoles, aux organisateurs et aux responsables de ce grand succès que fut ce marché public dès sa première année d'existence.

Les membres du Journal Le Pont de Palmarolle se joignent à elle pour offrir leurs félicitations aux responsables de ce beau travail d'équipe.

Coupe du « ruban »

Piste cyclable Desjardins de Palmarolle

ce « grand ruban d'asphalte » qui s'allonge sur une distance de plus de six kilomètres du village à la plage municipale.

Christine Moore, Jaclin Bégin, Gaétan Pelletier, François Gendron, Jeanot Goulet, Marcel Caron et Crescent Mboninyibuka.

Dans la matinée du samedi 27 septembre, toute la population de Palmarolle était conviée à la coupe du ruban pour l'inauguration de ce « grand ruban d'asphalte » qui s'allonge sur une distance de plus de six kilomètres du village à la plage municipale. Ce grand ruban qu'on a, à coup d'énergie et d'efforts, déroulé pendant quatre ans est ouvert depuis ce matin-là aux cyclistes, aux piétons et aux patineurs à roues alignées.

Sur place, on pouvait voir des abris sous lesquels on offrait des cafés et des jus, à proximité, un stand pour les allocutions des organisateurs de l'événement, des notables et des invités spéciaux. Des bicyclettes de tous formats, des mamans derrière des landaus, des bécanes aux couleurs fluo suspendues aux poteaux, bref, un décor bigarré créant une atmosphère de fête populaire.

Quant aux personnages, on pouvait y rencontrer les députés provincial et fédéral, maire, préfet de comté, conseillers municipaux, représentants de la Corporation des loisirs, journalistes, commanditaires, citoyens, badauds, et tutti quanti…

Comme dans toute inauguration, on invite les notables et les promoteurs à faire son boniment, chacun y est allé selon son poste, son rôle et, bien sûr, en tenant compte de la collaboration qu'il a apportée à la réalisation du projet.

D'abord monsieur le maire a félicité les promoteurs du projet. Il a exprimé sa fierté de pouvoir offrir aux citoyens ce précieux et coûteux service. Il en a aussi profité pour remercier Angèle Bégin et Pierre Beaudoin pour leur consentement accordé pour le passage de la piste sur leurs propriétés.

Monsieur le député Gendron a, pour sa part, souligné le fait que ce projet répondait bien aux besoins intergénérationnels et à une priorité du temps, soit : la santé par l'exercice. Il a ajouté que cette réalisation était un exploit pour ses promoteurs.

Monsieur Jaclin Bégin, préfet de la MRC d'Abitibi-Ouest, s'est dit fier que la MRC soit associée au plan de développement durable auquel cette piste cyclable répond très bien. La collaboration de la MRC a été assurée par le fonds de mise en valeur des lots intramunicipaux. À son tour, monsieur Gaétan Pelletier, représentant des Caisses Desjardins de l'Abitibi-Ouest, a souligné que la contribution de 15 000 $ de Desjardins était un PLACEMENT rentable, car c'est la collectivité qui en est gagnante.

Madame Christine Moore, notre députée fédérale, a dit que grâce au plan de Développement Économique Canada, son gouvernement était heureux de contribuer à ce chantier qui permet de développer le bien-être physique et la santé des Canadiens. Elle a aussi ajouté que ce dernier avait aussi comme particularité de relier deux points importants de la municipalité, soit le village et la plage, tout en favorisant l'exercice physique grâce à la pratique du vélo.

Puis, le maître de cérémonie, avant de céder la parole au président de la Corporation des loisirs, monsieur Jeanot Goulet, a insisté sur l'importance du rôle que celui-ci a tenu dans la réalisation de ce projet de grande envergure. En effet, non seulement était-il là dès la première heure, mais il a tenu le phare allumé. Il a été le maître organisateur de plusieurs activités de financement de même que le propagandiste de la valeur et de la pertinence de ce projet.

Quand il a pris la parole, M. Goulet a fait un court historique du projet, puis il a remercié tous les supporteurs, les commanditaires, félicité tous ceux et celles qui ont déployé autant d'efforts et d'énergie pour atteindre l'objectif final, celui pour lequel on était tous là en ce matin d'automne 2014.

Puis, finalement le dernier appelé au micro, ce fut monsieur Crescent Mboninyibuka, curé à Palmarolle, auquel on avait demandé de bien vouloir bénir cette piste. Il a, comme introduction, établi une comparaison entre cette voie cyclable et la voie empruntée par le Christ en Palestine et terminé par le geste de la bénédiction. De la main, il a tracé le signe de la croix en demandant à Dieu de protéger la piste cyclable des « forces du mal ».

Et finalement, on est passé à la raison d'être de cette assemblée, c'est-à-dire, la coupe du ruban, symbole de l'ouverture officielle de la piste cyclable. Cet honneur revenait à monsieur Jeanot Goulet comme président de la Corporation des loisirs et à monsieur Gaétan Pelletier, président des Caisses Desjardins de l'Abitibi-Ouest. Pourquoi M. Pelletier? Parce que la piste se nommera : Piste cyclable Desjardins.

Il ne vous restera, chers lecteurs du journal, qu'à enfourcher vos bécanes pour profiter de cette belle réalisation et à inciter les autres à en faire autant.

André Chrétien

Hein! Quoi? Une journée des hommes!

André Chrétien

Eh oui! le 16 octobre on célébrait au Centre municipal de Palmarolle la Journée internationale de la condition masculine. C'est la deuxième fois que cet événement se déroule dans notre municipalité.

Pourquoi à Palmarolle? Parce que nous avons un grand local à prix raisonnable avec des commodités, des équipements et un mobilier adéquats, mais surtout parce que nous avons un Cercle de fermières dynamiques qui accepte, sans hésitation, d'offrir un succulent dîner aux participants.
Cette année, nous avions en plus un conférencier de Palmarolle en la personne de monsieur Nelson Bellavance, ex-président régional de la Fondation canadienne du rein. Soixante-dix membres de l'Association des retraités de l'enseignement du Québec (AREQ) ont écouté cette conférence avec intérêt et émotion. Monsieur Bellavance nous a sensibilisés à la condition d'une personne privée d'organes aussi essentiels que les reins. C'est un défi inhumain que de vivre avec un tel handicap…

Merci à Nelson, merci au Cercle de fermières de Palmarolle, merci à Suzanne Roy et Claudette Lévesque qui ont offert leurs grands talents pour la décoration de la salle.

André Chrétien
Au nom de l'AREQ CSQ

Nelson Bellavance

La petite .22, carabine allemande

En cette période de chasse, je voulais vous présenter deux belles carabines de collection. La première est la petite .22, carabine allemande ultra légère et très courte soit 37", carabine adaptée pour les jeunes (german youth rifle) construite par la «Deutsche werke, werk erfut» entre 1919 et 1939. Particularité, on doit soulever tout le mécanisme pour la charger. Cette carabine, je l'ai acquise en 1966 en échange d'une chaine à billots.

Winchester 38-55 manufacturée aux États-Unis

La seconde est une Winchester 38-55 manufacturée aux États-Unis par la Winchester Repeating Arms Company fondée en 1855 par Oliver Winchester. Cette carabine fut fabriquée le 21 août 1894, ce qui donna le modèle 94. Elle est la première d'une longue série de carabines très populaires dites à levier comme la 30-30 et la 32 spéciale.

La 38-55 est aussi la première à utiliser de la poudre sans fumée. Cette carabine a sa petite histoire puisqu'elle appartenait à mon grand-père Dorval qui, lui, était contremaître de chantier. Un jour, un bûcheron est venu le voir, car son cheval est mort et, n'étant pas riche, il demanda à mon grand-père de lui trouver un cheval. Mon grand-père en possédait un et accepta de le lui échanger pour quoi que ce soit. Donc le gars possédait cette carabine et mon grand-père accepta l'échange bien qu'il ne l'utilisa jamais. Quelques années plus tard, mon grand-père lui donna la carabine et étant donné que, dans les années 40, tout le monde avait un petit coté (braco-chasseur), l'arrivée de cette carabine fut fort appréciée.
Mon père me fit remarquer un jour que la mire était en argent. Savez vous pourquoi ? Parce que lorsqu'on tire à la brunante, elle reste visible plus longtemps, mais ça, ça reste entre nous.

Vieux Grincheux

«Je le connais ce vieux sur son quadriporteur»

« Je le connais ce vieux sur son quadriporteur, nous sommes allés à l'École Normale d'Amos ensemble de 1961 à 1964. »
Je suis un lecteur assidu du Journal Le Pont de Palmarolle. La chronique du « Vieux Grincheux » me fait particulièrement rigoler. Il ne changera jamais!
Pauvres citoyens de Palmarolle qui devez endurer ce vieux chialeux….

André Lord, South Lancaster, On
(fan du Vieux Grincheux)

CHEVALIERS DE COLOMB

NOËL DES ENFANTS

Le Conseil des Chevaliers de Colomb de Palmarolle est présentement en préparation pour la fête de Noël qui aura lieu le 14 décembre prochain, à 13 h 30, au Centre municipal de Palmarolle. Comme l'an passé, l'inscription pour les enfants est obligatoire. L'enfant doit être accompagné d'un parent. Tous les enfants de un jour à 10 ans seront les bienvenus pour voir le Père Noël. Si vous avez des suggestions pour une activité lors de cette fête, vous pouvez communiquer avec le Grand Chevalier au 819 333-4679 ou avec le secrétaire financier au 819 787-2533.

Vous devez retourner l'inscription à l'adresse suivante : Chevaliers de Colomb Palmarolle Conseil 12007, Case postale 151, Palmarolle (Qc), J0Z 3C0

Nom de l'enfant	Nom des parents	Âge	Sexe F M	Adresse

AMUSONS-NOUS

L'automne est pluvieux et morne, pour nous remonter le moral jouons aux devinettes.
C'est le temps où la forêt nous offre une myriade de couleurs, les érables y tiennent un rôle considérable dans ce magnifique décor.
À l'aide des indices ci-dessous, trouvez le mot qui correspond à chacun. Notez bien, toute réponse doit se terminer par le mot : érable.

Exemple : il est important par le nombre — Rép. : considérable

1. Il est le plus apprécié ……
2. Il est chétif et malheureux ……
3. Il est admiré de tous ……
4. Il est déplaisant ……
5. Il est faible et fluet ……
6. Il se trouve facilement ……
7. Il peut entrer entre deux autres ……
8. Il peut être admis en chirurgie ……
9. Il peut sortir de prison ……
10. Il peut être réutilisé ……
11. Il se détériore facilement ……
12. Il s'endure facilement ……
13. Il a un poids mesurable ……

Dolores Guertin Audet

Mouvement des femmes chrétiennes

RÉUNION DU MOUVEMENT DES FEMMES CHRÉTIENNES

DATE : 3 novembre 2014, 13 h

OÙ : Centre municipal de Palmarolle (en haut)

THÈME : « LE VRAI ET LE FAUX »

BUT : Reconnaître « le vrai du faux »

OBJECTIF : Se donner des moyens pour ne pas succomber au faux et laisser jaillir le vrai.

Dans le doute, quelle est notre source de références ?

Info : Dolores 819 787 2795 ou Françoise 819 333 2583

BIENVENUE CHALEUREUSE POUR TOUTES LES FEMMES!

MERCI!

Un grand merci à Yves Fortier et Rosaire Plante pour leur dévouement à l'entretien du cimetière et du terrain de la fabrique adjacent à l'église.

Grâce à votre implication, l'ordre et la propreté règnent en ces lieux. Il est d'autant plus agréable pour la population de bénéficier de vos efforts pour maintenir ces espaces beaux et accueillants.
En toute reconnaissance pour cette marque de respect, MERCI! *Une paroissienne, Janine B.*

MES RESSOURCES INTÉRIEURES

Vous êtes-vous déjà demandé quelles étaient les forces qui nous habitent pour se sortir de situations fâcheuses ou difficiles?

Tout au long de notre existence, il y a plusieurs choses qu'on s'efforce de développer telles : un bon langage, la politesse, l'hygiène, un bon maintien, de la patience, de l'écoute, de l'espoir, de la foi, de l'audace, la socialisation, etc... Ces ressources ne sont pas innées; elles sont acquises.

Par contre, il y a des ressources qui existent dès la naissance chez l'être humain; on vient au monde avec un certain bagage... Ce potentiel est là même si nous n'en sommes pas conscients, par exemple : l'amour, la compassion, la générosité, l'intuition, la bonté, l'intelligence, la survie, les émotions etc...

* Pour nous aider à comprendre, repensons à un moment difficile que nous avons traversé et identifions une ou deux ressources intérieures qui nous ont aidés à se sortir de cette impasse.

* Choisissons-en trois : L'INTUITION, LA CURIOSITÉ, LES PASSIONS.

On dit de L'INTUITION que c'est une forme d'intelligence, une connaissance directe et immédiate qui ne s'appuie pas sur la raison, ce qui fait qu'on prend une initiative instinctivement; parfois on entend dire par certaines personnes « Je n'ai pas d'intuition » ou «Je n'ai pas eu l'intuition de...» Le «LÂCHER PRISE» et le recours à la spontanéité de nos intuitions sont au contraire créateurs d'énergies positives.
L'intuition rend heureux. Qui n'a pas éprouvé ce sentiment de libération après avoir pris une décision commandée par une aspiration profonde?

LA CURIOSITÉ

C'est la soif de savoir, d'apprendre, c'est une autre forme d'intelligence. La curiosité d'un enfant est sans limites; il touche, il observe, il questionne, les POURQUOI ET LES COMMENT n'en finissent plus.
On dit alors de lui qu'il est éveillé. Qu'en est-il de notre curiosité d'adultes? Elle est aussi importante chez l'adulte tant qu'elle ne tombe pas dans l'excès; comme devenir passion incontrôlée, inquisition, espionnage de la vie d'autrui à n'importe quel prix, ce qui serait un manque de respect de l'autre.

L'être humain a besoin de bonne curiosité pour lui permettre d'améliorer ses conditions de vie au cours des siècles; c'est donc une qualité qui mérite d'être cultivée.

LES PASSIONS

Ce sont des tendances instinctives, un penchant irrésistible qui motive un vif intérêt pour quelque chose, on dit alors : «Cette personne a du talent pour...» Je ne parle pas des passions qui peuvent détruire une personne, mais bien de cette attirance qu'on a toujours eue ou qu'on a découverte un jour; qui est toujours présente et invitante et qui nous fait comprendre de rester debout, en marche et non replié, isolé et découvrir ce qui nous procure de la vitalité, ce qui nous fait sentir vraiment vivant.
Demandez-vous «Qu'est-ce qui me donne de la satisfaction?»

Si vous voulez vous réveiller excité et passionné à propos de votre vie, vous devez choisir la satisfaction plutôt que le confort, dit ART WILLIAMS.
Au lieu de regarder ce que les autres font, découvrons nos propres ressources qui sont là et n'attendent qu'on les exploite.

Cercle de *Fermières*

Mélanie Pelletier, comité des communications

Notre prochaine réunion aura lieu le mercredi 12 novembre, à 19 h 30, au centre municipal (salle en haut). Pour le concours du mois, nous demandons : Jupe d'automne pour femme, conserve de tomates, la couverture et le baluchon pour la DPJ.
Participez en grand nombre!

À l'intention des femmes qui suivent l'atelier de décoration de gâteau avec Nicole, voici la recette de base pour fabriquer votre gâteau pour l'atelier du 2 décembre. Vous pouvez également prendre votre recette.

Gâteau roulé pour bûche de Noël

4 œufs
1 tasse de sucre
1 c. à thé de vanille
4 c. thé d'eau
1 tasse de farine
1 c. à thé de poudre à pâte

Battre les œufs dans un bol à grande vitesse jusqu'à ce que la pâte soit épaisse. Ajouter le sucre graduellement, battre jusqu'à ce que le mélange soit léger. Ajouter l'eau et la vanille. Ajouter les ingrédients secs à faible vitesse ou à la spatule. Étendre dans un moule recouvert de papier ciré. Moule 10 x 15 po. Cuire à 375^{0}F de 12 à 15 minutes. Détacher le bord et renverser sur un linge recouvert de sucre à glacer. Retirer le papier et le rouler sans serrer. Laisser refroidir et dérouler pour mettre de la confiture et rouler.

Truc

Pour éliminer l'odeur d'humidité des vieux albums photos, y insérer une feuille d'assouplissant.

Anniversaires du mois

- Lisette Lapointe : 9
- Chantal Bernier : 11
- Marielle Caron : 18

Brunch annuel de financement

Le dimanche 2 novembre prochain se tiendra le brunch du Cercle de fermières Palmarolle, activité que nous organisons afin de ramasser des fonds pour notre cercle. Nous espérons vous voir en grand nombre.

Le 2 novembre 2014,
de 10 h à 13 h 30
Centre municipal

13 ans et plus : 10 $
6 à 12 ans : 5 $
5 ans et moins : gratuit

Fondation OLO

En novembre, nous amassons des fonds pour une fondation qui nous tient à cœur : la Fondation OLO. Cette fondation aide les enfants à naître en santé et à connaître un bon départ dans la vie grâce à des gestes et un soutien alimentaire adaptés. Chaque année depuis 1991, les aliments OLO (œuf, lait, jus d'orange ainsi que vitamines et minéraux), couplés aux suivis personnalisés offerts par une nutritionniste ou une infirmière, font une différence dans la vie de milliers de futures mamans en situation de précarité économique et de leur enfant à naître.

Surveillez les banques jaunes que nous laisserons dans les commerces de Palmarolle. Vous pourrez y déposer vos dons. Nous espérons ainsi amasser assez d'argent pour aider les mamans de notre région. Soyez rassurés, vos dons demeurent dans notre localité. Merci de votre générosité!

Lors de notre dernière réunion, Louise Gervais nous a rappelé qu'il était temps de commencer à fabriquer des doudous et des baluchons afin d'en remettre le plus possible à la Direction de la protection de la jeunesse (DPJ) le 10 décembre prochain.

La population de Palmarolle est invitée à participer. Vous pourrez apporter vos dons lors de notre brunch qui se tiendra le 2 novembre au Centre municipal de Palmarolle ou le remettre à un membre de votre entourage. Ces doudous et baluchons ne sont pas seulement pour les petits, plusieurs adolescents en profitent aussi.

Chronique santé

Dominique Aubin, infirmière

La vaccination

Puisque j'ai déjà commencé à aborder les vaccins dans les derniers articles, j'aimerais faire avec vous un retour en ce qui concerne la vaccination de base. Bien sûr, selon votre âge, votre statut vaccinal est bien différent puisque les vaccins couverts par le MSSS ont beaucoup évolué au cours des années.

Vaccination de base

D'une façon comme d'une autre, un principe demeure, quel que soit votre âge. En ce qui concerne le vaccin contre le tétanos (dT), vous devez en avoir reçu cinq doses étant enfant et un rappel tous les dix ans. Bien sûr, l'avantage de l'évolution de la technologie, c'est que maintenant, les vaccins sont combinés, ce qui permet de recevoir plusieurs vaccins en une seule injection. Le vaccin contre le tétanos est maintenant combiné à un vaccin contre la coqueluche, la diphtérie, l'hépatite B, la poliomyélite et le Hib (hemaephilus influenza de type B, virus pouvant causer des méningites, ostéomyélites, épiglotites, cellulites, etc.). Vous devez aussi avoir reçu deux doses de rougeole, rubéole et oreillons (RRO) si vous êtes nés après 1970. C'est ce qu'on appelle vraiment la vaccination de base.

Autres vaccins

De nos jours, les enfants sont aussi vaccinés contre la varicelle, le pneumocoque (un type de pneumonie), le rotavirus (une gastro-entérite infantile), le VP1 (la poliomyélite inactivée), le VPH (virus du papillome humain qui peut causer le cancer) et le méningocoque (un type de méningite). Il peut paraître inutile de faire vacciner votre enfant contre la varicelle, mais le vaccin lui permettra d'éviter les désagréments causés par cette maladie, en plus de le protéger contre plusieurs autres infections plus graves. En effet, les boutons de varicelle sont de petites plaies et donc des voies d'entrées dans le système pour des bactéries pouvant causer des cellulites, des ostéomyélites, etc.

Certaines personnes pensent que les enfants sont trop vaccinés, ce qui pourrait nuire à leur développement ou à leur système immunitaire. Il est important de savoir que les vaccins contiennent seulement un fragment du virus et que celui-ci est inactivé, c'est-à-dire, « mort ». La personne qui est vaccinée ne court donc aucun risque de développer la maladie, le but étant de soumettre votre système immunitaire à un échantillon du virus pour qu'il développe des anticorps contre ce virus. Donc, si vous êtes en contact avec ce virus, votre système le reconnaîtra et sera déjà prêt à réagir pour contrer « l'ennemi ».

De plus, il n'y a pas vraiment de limite au nombre de vaccins ou d'antigènes qu'une personne peut recevoir en même temps. En fait, plus votre système immunitaire est stimulé, mieux il travaille, tout simplement. Par contre, les personnes dont le système est affaibli par la maladie ou un médicament ne pourront peut-être pas être vaccinées. Il faut vérifier, à ce moment, avec l'infirmière du CLSC ou de votre pharmacie. Un simple rhume n'est pas une contre-indication à la vaccination, il faut seulement s'assurer de ne pas faire de fièvre. Celle-ci n'est pas en tant que telle une contre-indication à la vaccination, mais pourrait camoufler les réactions dues au vaccin.

Pour ou contre

Les vaccins ne sont pas dangereux : ils peuvent provoquer des effets indésirables comme la douleur, la rougeur ou l'enflure au site d'injection ainsi que de la fièvre. Ces réactions sont normales puisque votre corps doit se défendre contre le virus, comme il le fait lorsque vous avez un rhume.

Il y a aussi une nouvelle mode : de plus en plus de gens s'opposent aux vaccins et refusent que leurs enfants soient vaccinés. Comme je vous l'expliquais plus tôt, un enfant ne court aucun risque lorsqu'il se fait vacciner. Plusieurs personnes pensent que les maladies comme les oreillons ou la poliomyélite ont été éradiquées et qu'il n'est donc plus nécessaire de se faire vacciner. En fait, ces maladies existent toujours, mais sont presque disparues de notre société grâce à la vaccination. Elles commencent donc à refaire surface à cause de ces personnes qui ne sont pas vaccinées et qui peuvent attraper et transmettre la maladie. Il est certain que puisque la plupart des gens sont vaccinés de nos jours, les personnes qui ne le sont pas sont protégées par « l'effet de masse ». De plus, les gens voyagent de plus en plus dans des pays où la vaccination n'est pas présente et les conditions sanitaires moindres. Ils risquent donc de contracter une maladie qui est inexistante ici et la ramener avec eux. C'est pourquoi il est si important de s'assurer que la vaccination de base est à jour avant de débuter la vaccination pour les voyages.

Vaccin contre la grippe

Pour terminer, un petit mot sur la vaccination contre la grippe. Celle-ci est indiquée pour les enfants en bonne santé âgés entre 6 et 23 mois, les personnes âgées de plus de 60 ans, les personnes vivant en établissement de santé ou en centre d'hébergement et celles vivant en communautés éloignées. De plus, certaines conditions médicales peuvent vous permettre de recevoir gratuitement le vaccin. Les personnes qui travaillent dans le domaine de la santé, dans les garderies ou les contacts domiciliaires des personnes à risques ou les personnes dont les enfants de moins de 6 mois peuvent aussi recevoir ce vaccin. Le vaccin pneumocoque (bactérie pouvant causer des bactériémies (infections du sang) et des méningites (infection des enveloppes du cerveau) est, quant à lui, recommandé pour les personnes de 65 ans et plus. Il est aussi donné dans la vaccination régulière chez les enfants de moins de 5 ans.

N'hésitez pas à communiquer avec nous si vous avez des questions sur votre vaccination.

Centre de santé et de services sociaux
des Aurores-Boréales

Service de première ligne

INFORMATION DESTINÉE À TOUTE LA POPULATION DU SECTEUR SUD

Palmarolle, le 24 septembre 2014, **le Centre de santé des Aurores-Boréales** offre encore cette année la vaccination contre la grippe.

Cette vaccination s'adresse :

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

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

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

Les enfants devront être accompagnés d'un des deux parents afin de procéder au consentement à la vaccination. Si l'enfant est accompagné d'un adulte autre que le parent, ils devront présenter une autorisation écrite et signée de la part du père ou de la mère.

VACCINATION CONTRE LA GRIPPE

DUPARQUET ET PALMAROLLE

MUNICIPALITÉS	VILLAGES DESSERVIS Secteur Sud	DATE, HEURE, ENDROIT
DUPARQUET	Palmarolle, Boulé, Gallichan, Roquemaure, Rapide-Danseur et Duparquet	**Jeudi, 13 novembre 2014** de 13 h 00 à 18 h 00 Centre des loisirs 81, Principale
PALMAROLLE	Palmarolle, Boulé, Gallichan, Roquemaure, Rapide-Danseur et Duparquet	**Mardi, 25 novembre 2014** de 13 h 00 à 18 h 00 Centre municipal 124, Principale

Pour information : Info-Santé au 811

Merci de votre attention.

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

LA FONDATION CANADIENNE DU REIN SECTION ABITIBI TIENDRA SON ASSEMBLÉE GÉNÉRALE LE 26 NOVEMBRE

La section Abitibi de ***La Fondation canadienne du rein*** tiendra son assemblée générale annuelle **le mercredi 26 novembre, à compter de 19 heures, à la caserne des pompiers de La Sarre située au 13, 3e Avenue Est.**

Dans le cadre de cette activité annuelle, la population est invitée à se joindre à l'assemblée afin d'en apprendre davantage sur les services, programmes et activités de la Fondation dans la région.

Au programme
Bilan des activités de la section et du 50e anniversaire de la Fondation, rapport financier et présentation du plan d'action.

L'insuffisance rénale
Les reins jouent un rôle essentiel et central au fonctionnement de beaucoup d'organes. Ils aident, entre autres, à retirer les déchets du sang, à maintenir le métabolisme (en réglant les niveaux d'eau et de minéraux dans le corps) et à produire des hormones, dont celles qui règlent la pression sanguine. Si les reins ne fonctionnent plus, la mort s'ensuit dans les jours suivants.

L'insuffisance rénale est une maladie sournoise. Elle touche un Québécois sur 14 actuellement. On estime que 1 000 Québécois et Québécoises reçoivent chaque année un diagnostic d'insuffisance rénale chronique.

En Abitibi, on évalue présentement que plus de 350 personnes souffrent d'insuffisance rénale.

Nicole Jalbert, agente de développement section Abitibi-Témiscamingue
Tél. : 819 290-1215/ nicole.jalbert@rein.ca

INVITATION SOUPER DE NOËL

fadoq
Région Abitibi-Témiscamingue
Club Bon Temps de Palmarolle

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

Venez en grand nombre; dites-le à vos amis(es). Réservez tôt auprès des administrateurs du Club Bon Temps.

Date et heure : Vendredi 5 décembre 2014, 17 h 30

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

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

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

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

QUINCAILLERIE PALMAROLLE INC. MATERIAUX

TIMBER MART

QUE SE PASSE-T-IL À LA QUINCAILLERIE?
Fermeture? Démolition? NON!

Quincaillerie Palmarolle se refait une beauté avec sa nouvelle bannière TIMBER MART
Mêmes gens à votre service!

Profitez de 40 % sur tous les produits ACE!

Palmarolle signe le contrat social des ainés

fadoq
Région
Abitibi-Témiscamingue
CLUB BON TEMPS
DE PALMAROLLE

Une première en Abitibi-Témiscamingue pour la municipalité de Palmarolle qui signait lors d'une séance du conseil municipal, le 6 octobre dernier, le Contrat social en faveur d'une qualité de vie adéquate pour les aînés du Québec. Ce contrat social, élaboré par le Réseau FADOQ, fait l'objet d'une vaste campagne médiatique diffusée dans toutes les régions du Québec.

« Je suis particulièrement fière que mon conseil municipal soit le premier à poser ce geste significatif en faveur des aînés, d'autant plus que Palmarolle est désormais une Municipalité amie des aînés », déclare Francine Boulet, présidente de *FADOQ Abitibi-Témiscamingue*. Le *Contrat social*, c'est d'abord la reconnaissance d'une réalité qui touchera tous les secteurs de notre société et nous devons nous assurer de protéger les plus vulnérables, dont les personnes âgées », poursuit la présidente.

Pour le maire de Palmarolle, Marcel Caron, la signature de ce *Contrat social* allait de soi. « Nous investissons des efforts considérables pour faire de notre municipalité un milieu de vie adapté, sécuritaire et agréable pour nos aînés. Ce contrat s'inscrit justement dans notre démarche de mise en place d'une Politique familiale que nous dévoilerons en novembre prochain », déclare le maire Caron.

Le *Contrat social* en faveur d'une qualité de vie adéquate pour les aînés du Québec s'appuie sur quatre grands principes : la santé, la sécurité, le bien-être et l'appartenance. Ces quatre piliers sont symbolisés par le Bouton argenté à quatre trous, chacun des trous représentant l'un des grands principes. Ce bouton est en vente dans tous les clubs de 50 et plus affiliés à la *FADOQ Abitibi-Témiscamingue*. Toutes les corporations, qu'elles soient publiques, parapubliques ou privées, sont invitées à signer le *Contrat social*. Les citoyennes et citoyens peuvent signer les pétitions disponibles dans les clubs affiliés au Réseau FADOQ.

Rappelons que *FADOQ Abitibi-Témiscamingue* compte quelque 13 000 membres qui se répartissent en 22 clubs de 50 ans et plus affiliés. L'organisme a pour mission d'offrir des loisirs à ses membres, de la formation ainsi que de l'accompagnement.

Source et information :
Francine Boulet
Présidente de *FADOQ Abitibi-Témiscamingue*
819 787-2518

Monic Roy
Directrice régionale de *FADOQ Abitibi-Témiscamingue*
819 768-2142

PLACES disponibles EN GARDERIE

- 1 place pour parents en garde partagée (donc une semaine sur 2)
- 1 place temps plein disponible
- Possibilité enfant occassionnel (c'est-à-dire sans contrat)

Pour de plus amples informations
Marie-Frédérik Cloutier 819 787-2143

MAISON à LOUER

Maison à louer sur la Rue Principale
4 chambres à coucher
3 salles d'eau
sous-sol fini
2 étages
foyer au salon
maison spacieuse
1000 $/mois
514 823-2361
514 823-2361
M. Casalou

Quelle est la meilleure technique de pêche?

Félix Goulet

Chronique de pêche

Cette question suscite souvent de bons débats dans la confrérie des pêcheurs. Certains vous diront que le marcheur de fond est la technique par excellence, tandis que d'autres vous parleront de la dandinette. En fait, je vous dirais que la technique idéale n'existe pas.

Dans ce cas, qu'est ce qui nous dicte la technique à utiliser?

Plusieurs facteurs devront être considérés, tels que : le moment de l'année, les conditions atmosphériques, l'activité des poissons, l'espèce de poisson ciblé, la profondeur, le type de nourriture disponible et j'en passe. Cela peut sembler complexe, mais laissez-moi vous donnez un exemple concret.

La pêche du doré à l'automne

Comme les poissons profitent des dernières belles journées pour accumuler des réserves de graisse, ces derniers seront actifs beau temps, mauvais temps. Le pêcheur en profitera donc pour lui présenter des poissons nageurs, car à ce moment de l'année, les dorés se nourrissent de menés. L'automne, ils ont besoin de beaucoup de protéines pour engraisser rapidement.

Parfait! Maintenant où se trouvent les poissons?

L'eau se refroidit à la surface, et celle qui est plus chaude se retrouvera plus en profondeur. C'est ce que nous appelons le « turn over ». Les poissons se trouveront eux aussi en profondeur. La technique par excellence, dans ce cas, sera la pêche à la traîne à l'aide de « downrigger » ou de tout autre outil nous permettant de descendre un leurre à un niveau précis.

Le leurre

Finalement, le poisson nageur sélectionné devra répondre lui aussi à certains critères. Le leurre devra ressembler aux poissons appâts présents dans le cours d'eau. La couleur et la taille sont les deux principales conditions à respecter. L'automne, mon poisson nageur préféré est le rapala articulé de 9 centimètres de couleur « clown » ou tigre de feux. Comme l'eau est souvent turbide l'automne, cette couleur sera bien visible aux yeux des dorés. Sa taille correspond parfaitement à la dimension des proies dont le doré se nourrira.

Le succès à la pêche est souvent l'addition de petits détails. Le pêcheur qui prendra le temps de réfléchir aux habitudes de l'espèce ciblé obtiendra des résultats positifs.

Croque dans l'action — Action santé Abitibi-Ouest

Faire bouger les enfants

de 1 an à 5 ans avec leurs parents

Bouge dans ton élément

Pendant cinq semaines, à partir du mois de novembre, les Loisirs de Palmarolle inc., en collaboration avec Action santé Abitibi-Ouest, sont fiers de vous offrir cette activité gratuite.

Le but de celle-ci est de faire bouger les enfants de 1 an à 5 ans avec leurs parents. Guidés par une monitrice, les enfants devront suivre des parcours, participer à des ateliers et relever des défis. *Bouge dans ton élément* sera offert un ou deux soirs par semaine (en fonction du nombre d'inscriptions) au gymnase du Pavillon de Palmarolle. Pour pouvoir bénéficier de cette activité, vous devez vous inscrire en contactant Roxanne Laprise, coordonnatrice, au 819 787-2284.

Les Loisirs de Palmarolle Inc.

site internet : lesloisirsdepalmarolle.e-monsite.com
Les loisirs de Palmarolle inc.

Qui sommes-nous?

Notre passion et notre mission est de vous organiser des événements rassembleurs et des activités de loisirs ainsi que d'entretenir et de mettre en place des infrastructures sportives. Nous voulons que toute la population de Palmarolle puisse en bénéficier.

Nous sommes :

Jeanot Goulet, président
Guy Fortin, vice-président
Josianne Auger, secrétaire
Cristine Cloutier, trésorière
Jacques Bouffard, administrateur
Ghislain Godbout, administrateur
Valérie Dionne, administratrice

Aréna Rogatien Vachon

Pour connaître l'horaire complet de l'aréna, consultez le site internet des Loisirs (lesloisirsdepalmarolle.e-monsite.com) ou déplacez-vous jusqu'à l'aréna.

Saviez-vous qu'il est possible de louer la glace pour patiner ou jouer au hockey en famille ou entre amis? Pendant la période des Fêtes, ce pourrait être un beau lieu de rassemblement!

Pour connaître les tarifs et les disponibilités, appelez Roxanne Laprise, coordonnatrice, au 819 787-2284.

Studio santé Desjardins

Avec l'arrivée de l'automne (et l'imminence de l'hiver), quoi de mieux pour se réchauffer que d'aller s'entraîner au studio santé Desjardins de Palmarolle! La belle saison vient de se terminer : certains vont ranger leur vélo pour quelques mois, mais rien ne nous oblige à cesser de bouger! Avez-vous déjà songé à vous entraîner tout en regardant votre enfant pendant sa pratique de hockey?

Vous pouvez profiter de plusieurs équipements:

- 2 tapis roulants;
- 3 elliptiques;
- 1 rameur;
- 2 vélos stationnaires;
- 1 vélo de spinning;
- 1 vélo allongé;
- Une série de 8 stations musculaires pour les bras et les jambes;
- Une section poids libres incluant un système de poulies.

À la suite de l'inauguration officielle de la Piste cyclable Desjardins, certains remerciements se devaient d'être faits!

- Merci à tous nos généreux commanditaires sans qui ce projet d'envergure n'aurait pu être réalisé!
- Merci à tous les bénévoles qui nous ont aidés à préparer et à tenir l'événement qui a eu lieu le 20 septembre dernier (installation des chapiteaux, service de boissons chaudes et collation ainsi que transport d'équipements);
- Merci à Isabelle Larouche du studio Aéro-Step pour la Zumba avant le départ à vélo;
- Merci à Action-Santé Abitibi-Ouest et à nos jeunes bénévoles pour les activités Wixx;
- Merci au Carrefour Jeunesse Emploi d'Abitibi-Ouest ainsi qu'au CSSS pour le prêt de matériel;
- Et surtout, merci à vous qui vous êtes déplacés afin de fêter avec nous l'ouverture officielle de cette piste cyclable qui, nous l'espérons, fera partie de notre paysage pour de nombreuses années.

Les abonnements se font sur rendez-vous seulement. Contactez Roxanne Laprise, coordonnatrice, au 819 787-2284.

Clientèle	Durée	Coût (taxes incluses)
Adultes	1 mois	40 $
	3 mois	100 $
	1 an	270 $
Étudiants	1 mois	35 $
	3 mois	85 $
	1 an	235 $
Couples	1 mois	70 $
	3 mois	175 $
	1 an	450 $

La passion des hauteurs

Bonjour, je m'appelle Claudia Mercier, je suis originaire de Palmarolle. Après avoir vécu près de 10 ans à l'extérieur, je suis revenue m'établir ici en 2012. C'est avec plaisir que je commence une chronique dans le Journal Le Pont de Palmarolle. Ce mois-ci, je devais vous parler des grues (qui ont été nombreuses à nous visiter cette année), mais comme j'attends des retours d'appel qui permettront d'ajouter des informations intéressantes à la chronique, j'ai décidé de remettre au mois prochain la rédaction d'un article à ce sujet.

L'auteur au premier relais de "La voie normale" aux Kekek

Ceux qui me connaissent savent que je suis une adepte d'escalade. J'ai commencé ce sport vers la fin de mes études universitaires à Québec à l'automne 2010. Aussitôt mon cours d'initiation terminé, je me suis mise à aller grimper deux, puis parfois trois fois par semaine. J'aimais le défi que chaque nouvelle voie représentait, l'effort physique et mental nécessaires pour enchainer de nouveaux projets et surtout, le bonheur que me procurait le simple fait de grimper. Mon niveau a rapidement progressé, je me sentais devenir une machine. Mieux encore, chaque heure passée sur une paroi me permettait d'oublier mes cours et de me sentir moins stressée. Il n'était pas question pour moi d'arrêter, j'espérais donc pouvoir continuer la pratique de ce si beau sport une fois revenue en Abitibi. Ça fait maintenant plus de deux ans que je suis à Palmarolle et, heureusement, j'ai pu continuer à grimper, quoique moins intensément qu'à Québec. L'hiver, je me pratique au mur intérieur de l'école La Source (où je suis également monitrice) l'été, je m'amuse sur diverses parois de la région, mais principalement aux Collines Kekeko.

Qu'est-ce que l'escalade?

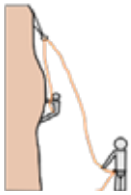
L'escalade est un sport où l'objectif est d'atteindre le sommet d'une paroi en suivant un chemin (une voie). En fonction du type d'escalade pratiqué, les voies peuvent être d'à peine quelques pieds (escalade de bloc) ou se prolonger sur des centaines de mètres et durer plusieurs jours (big wall). La plupart des sites d'escalade sont d'une hauteur qui varie entre 7 et 30 mètres, ce qui permet de grimper et de redescendre facilement avec une seule corde. Que ce soit à l'intérieur ou à l'extérieur, les voies sont identifiées par un système de cotation, lequel indique le niveau de difficulté et permet aux grimpeurs de choisir où grimper.

Claudia qui montre un coinceur mécanique utilisé en "trad"

Techniques de grimpe et types d'escalade de rocher

De manière générale, l'escalade se pratique avec du matériel de sécurité (harnais, corde, système d'assurage, casque) et avec de bons chaussons dont la semelle est faite d'une gomme spéciale qui adhère à la roche.

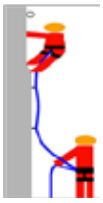
Escalade en moulinette



Lorsqu'on débute dans ce sport, on apprend généralement à grimper en « moulinette ». Tel qu'illustré ci-contre, le grimpeur est attaché à une corde qui passe par un relais en haut de la voie et qui redescend jusqu'à l'assureur. Ce dernier assure la sécurité du grimpeur en « avalant » la corde au fur et à mesure que son collègue progresse.

Les murs intérieurs sont prééquipés avec des cordes qui sont installées en moulinette. C'est également possible de grimper de cette manière à l'extérieur. Il faut toutefois monter préalablement en haut de la paroi (par un chemin d'accès) pour installer un relais avec des sangles sur les ancrages permanents fixés par les ouvreurs du site.

Escalade sportive / premier de cordée



L'escalade sportive est un type d'escalade qui se pratique en premier de cordée, c'est-à-dire que le grimpeur est assuré depuis le bas de la paroi et qu'il sécurise sa progression grâce à des ancrages permanents fixés dans la roche (voir schéma ci-contre).

C'est une technique de grimpe plus exigeante mentalement que la moulinette, car il y a un risque de chute. Bien que celle-ci est sécuritaire dans la majorité des cas – grâce au bon travail de l'assureur – il peut être difficile de passer par dessus la peur de tomber, surtout dans les passages difficiles de la voie.

La plupart des sites extérieurs et intérieurs sont équipés pour l'escalade en premier de cordée. Une fois que le grimpeur est rendu en haut de la paroi, il lui est possible d'installer un relais pour faire grimper son second ou pour y installer une moulinette.

Escalade traditionnelle

L'escalade traditionnelle se pratique également en premier de cordée, mais au lieu d'attacher la corde sur des ancrages permanents, le grimpeur doit installer lui même des protections amovibles.

C'est le type d'escalade qui est privilégié pour grimper les fissures et les longues voies. Le « trad » demande beaucoup de connaissances techniques et une capacité à évaluer les risques. C'est également le type d'escalade le plus « puriste » et celui qui permet le plus de liberté.

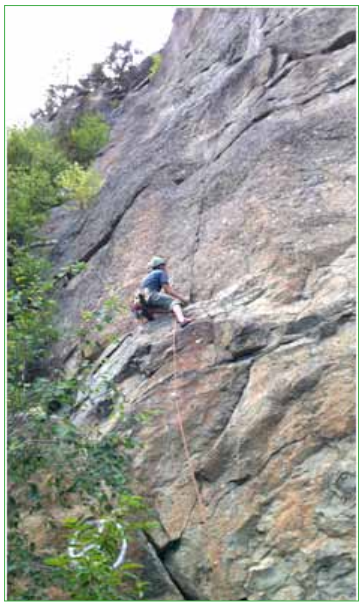
Escalade de bloc

L'escalade de bloc est une forme d'escalade qui ne nécessite pas de corde : juste des souliers, un matelas de réception et des amis. À tour de rôle, les grimpeurs essaient de résoudre un « problème » pour se rendre en haut du bloc. Les séquences sont souvent courtes, mais elles demandent de la force et de la puissance de la part du grimpeur.

Où grimper en Abitibi

Il y a plusieurs sites pour pratiquer l'escalade dans la région. La Mecque des grimpeurs abitibiens est sans doute le Kekeko avec la Grande Falaise, son champ de bloc, ses nombreuses petites falaises et ses blocs erratiques. Plusieurs autres sites ont été ouverts dans les dernières années tels que Preissac, St-Félix-de-Dalquier et Ville-Marie. Pour trouver les topos (plans des voies) et de l'information sur les sites d'escalade, je vous invite à visiter le site suivant : escaladeabitibi.wordpress.com/

Enfin, si vous désirez vous initier à l'escalade et/ou grimper jusqu'au printemps en attendant fébrilement le retour de la saison de roche, il est possible de fréquenter la structure intérieure située à l'école La Source à Rouyn-Noranda. Ce mur est géré par le club d'escalade Le rappel du Nord, lequel offre des formations et assure la surveillance du mur les mardis et jeudis soir ainsi qu'un samedi sur deux. Pour information et inscription, visitez le www.rappeldunord.com/



Un grimpeur dans "La bitt à tibi" aux Kekeko

J'espère que vous avez apprécié ma première chronique qui traitait d'escalade. Pour votre bénéfice, j'irai mettre des photos sur la page Facebook du Journal Le Pont. N'hésitez pas à me contacter si vous avec des questions ou des commentaires!

Novembre 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
23 / 30	24	25	26	27	28	29

PALMAROLLE Skate park

LISTE DES COMMANDITAIRES

CATÉGORIE OR : 1000$ ET +

LISTE DES COMMANDITAIRES

CATÉGORIE ARGENT : 500$ ET +

LOBBY TRANSPORT INC.

CATÉGORIE BRONZE : 200$ ET +

RESTAURANT QUATRE SAISONS DE PALMAROLLE

DEPANNEUR PALMAROLLE

CATÉGORIE SUPPORTEUR : 100$ ET –

Chronique PRÉVENTION

MRC ABITIBI-OUEST

NOVEMBRE 2014

Pour tous les appareils de chauffage d'appoint

La technologie a beaucoup évolué. Les nouveaux appareils de chauffage d'appoint sont beaucoup plus sécuritaires et efficaces. Il est peut-être temps de remplacer votre vieille chaufferette par une neuve et de vérifier vos connaissances sur la sécurité liée à l'utilisation de ces appareils.

Une zone de dégagement

- Assurez-vous que l'air circule librement jusqu'à l'appareil de chauffage;
- Dégagez la zone autour de l'appareil de tout objet susceptible de gêner le passage;
- Maintenez une distance libre d'au moins un mètre entre les appareils portatifs et les matériaux combustibles tels que meubles, papiers, tentures ou draperies.

Un appareil sous surveillance

- Ne laissez pas un appareil de chauffage d'appoint sans surveillance;
- Fermez l'appareil si vous quittez la maison ou si vous allez au lit;
- Gardez l'appareil hors de portée des enfants;
- N'oubliez pas que les chaufferettes d'appoint sont conçues pour un usage temporaire.

Pour les appareils de chauffage électrique

- Assurez-vous que la chaufferette électrique porte le sceau d'un organisme d'homologation reconnu comme CSA ou ULC;
- Les appareils de chauffage d'appoint doivent être munis :
  - ☐ d'un interrupteur ou d'un disjoncteur qui fermera automatiquement l'appareil en cas de surchauffe et d'un interrupteur qui fermera automatiquement l'appareil s'il se renverse;
- Utilisez le calibre de fusible approprié.

David Goulet
Coordonnateur en sécurité incendie
MRC d'Abitibi-Ouest

SERVICE D'INCENDIE DE PALMAROLLE

Suite à la pratique d'évacuation tenue au Pavillon de Palmarolle le 16 septembre dernier, la brigade de pompiers a remis neuf détecteurs à distribuer parmi les différentes classes.

Voici les gagnants et gagnantes :

Maternelle :	Maissa Allam-Vallières
1re année :	Maverick Renaud
2e année :	Julia Frenette
3e et 4e année :	Coraly Aubin
4e et 5e année :	Justin Jolin-Lalonde
5e et 6e année :	Maude Delage
Groupe 11:	Lé-Ann Mercier-Fortier
Groupe 12 :	Mathis Nolet
Groupe 21 :	Raphael Fortin

Félicitations à tous les gagnants et gagnantes! Nous remercions la direction et le personnel enseignant qui ont contribué au bon déroulement de cette pratique .

UN MERCI BIEN SPÉCIAL À LA QUINCAILLERIE PALMAROLLE POUR LEUR GÉNÉROSITÉ . LES DÉTECTEURS DE FUMÉE DISTRIBUÉS AUX ÉLÈVES ONT ÉTÉ OFFERTS GRATUITEMENT PAR CELLE-CI .

AMUSONS-NOUS

Corrigé

1.	Il est le plus apprécié	préférable
2.	Il est chérit et maltraitaux	intéressante
3.	Il est admiré de tous	vénérable
4.	Il est défaisant	introlérable
5.	Il est faible et fluet	vulnérable
6.	Il se trouve facilement	repérable
7.	Il peut entrer entre deux autres	insérable
8.	Il peut être admis en chirurgie	opérable
9.	Il peut sortir de prison	libérable
10.	Il peut être vérifiée	récupérable
11.	Il se détériore facilement	altérable
12.	Il s'endure facilement	tolérable
13.	Il a au poids mesurable	pondérable