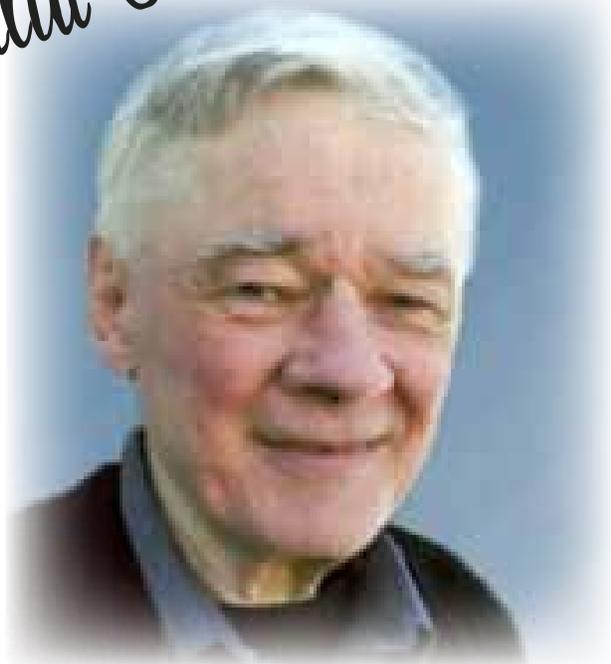




CLDAO-hugolacroix

Salut Fred!

pages 3 - 5 - 12



**Un miracle
à Palmarolle p.3**



**Ferme Olivier Mercier et
« FILLES »**

MUNICIPAL

Prochaine séance du conseil : 2 février 2015

La séance a 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

Reportage de Jépi :	4-5
Communautaire :	3 à 12
Grenier aux souvenirs :	13
Pastorale :	9
Finances :	16
Loisirs :	14-15
Municipal :	2
Santé :	8

JOURNAL **LE PONT**
de PALMAROLLE

CONSEIL D'ADMINISTRATION

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

Placez votre publicité
dans **LE PONT**

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)

COMPTES DE TAXES 2015

Prenez note que les comptes de taxes
pour l'année 2015
seront envoyés en mars.

NOTE IMPORTANTE

Lors de la séance ordinaire du conseil municipal du 3 novembre 2014, le Règlement n° 284 a été adopté. Ce règlement modifie la fréquence du paiement des taxes foncières municipales ainsi que les tarifications spéciales pour les services municipaux, lequel paiement sera désormais effectué en quatre versements au lieu de trois. Cette modification au règlement a été adoptée afin de faciliter le paiement des taxes par une répartition des montants moins élevés.

Le premier versement doit être effectué le trentième (30^e) jour qui suit l'expédition du compte. Le deuxième versement, au soixantième (60^e) jour après le premier versement, le troisième versement, au soixantième (60^e) jour après le deuxième versement et le quatrième versement et dernier versement, au soixantième (60^e) jour après le troisième versement.

NOTEZ ÉGALEMENT que si vous effectuez le paiement de vos taxes par l'entremise de votre institution bancaire, il est de votre responsabilité d'en aviser celle-ci et de lui fournir les nouvelles dates d'échéance. La municipalité ne se chargera pas de faire ce changement.

Février 2015

Dimanche	Lundi	Mardi	Mercredi	Judi	Vendredi	Samedi
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28

RESPONSABLE DES CHIENS

La municipalité de Palmarolle est à la recherche d'une personne qui sera responsable de l'application du règlement n° 256 concernant la réglementation et l'enregistrement des chiens dans les limites du territoire de la municipalité de Palmarolle et ce, dès maintenant. Si le poste vous intéresse, vous devez présenter votre candidature au bureau municipal au 499, Route 393 à Palmarolle et nous vous informons de toutes les modalités et exigences concernant le poste.

RAPPEL CONCERNANT LA DISPOSITION DE LA NEIGE

Les employés municipaux ont encore constaté dernièrement que certains citoyens ne respectent pas le règlement municipal n° 188, stipulant que :

Article 2 :

« Il est strictement défendu à tout propriétaire, locataire ou occupant de prendre la neige sur son terrain et de la déposer sur celui d'un autre, sans en avoir obtenu au préalable l'autorisation, préférablement par écrit. »

Article 3 :

« Il est strictement défendu à tout propriétaire, locataire ou occupant de prendre la neige sur son terrain et de la laisser le long ou en travers des rues, avenues, rangs ou ruelles de la municipalité. »

Le ministère des Transports précise aussi que : « Les résidents ne peuvent déposer la neige provenant de leur entrée privée sur l'accotement. Cette pratique est totalement interdite en vertu du Code de la sécurité routière. Ces interdictions sont inscrites dans le Code de la sécurité routière aux articles 498 et 507. »

Tel que stipulé dans le règlement n° 188, à l'article 7, des amendes sont prévues pour les contrevenants. L'inspecteur municipal sera très strict à ce sujet au cours des prochains mois! Pensez-y!



André Chrétien

Un miracle à Palmarolle?

Quand on prononce le mot miracle, bien sûr, on réveille le doute chez les sceptiques, avec raison, car ce mot évoque presque toujours une intervention de l'au-delà sur l'être humain. Les miracles existent pourtant, la science et principalement la recherche médicale accomplissent des prouesses qu'on avait peine à imaginer hier. Pensons à la transplantation d'organes, entre autres.

L'histoire que je vous raconte aujourd'hui est celle que m'a relatée un citoyen de Palmarolle, monsieur Rosaire Carrier, bien connu dans la municipalité comme boucher, commerçant et transporteur d'animaux. C'est dans l'exercice de ce métier qu'en 1990, en refermant le panneau arrière de sa remorque à bétail, un fil de fer acéré lui perça la cornée de l'œil gauche. Après être passé à l'hôpital de La Sarre, il fut transféré à l'hôpital Notre-Dame de Montréal où on lui fit une transplantation de cornée, reçue d'un donneur qui avait perdu la vie dans un accident de moto. Malheureusement, cette opération s'avéra un échec malgré les traitements intensifs de 18 jours après l'intervention. Cette cornée s'est opacifiée au point où l'œil est devenu complètement mort. Pendant 25 ans, Rosaire dut se résigner à vivre et à travailler avec une vision atrophiée à 50 p. cent.

En 2014, il regardait l'émission télévisée de Denis Lévesque quand une personne aveugle depuis sept ans raconta l'histoire du recouvrement de sa vue après une intervention chirurgicale à Montréal. C'est un médecin spécialiste qui, grâce à une nouvelle technologie, fruit de nombreuses recherches universitaires, lui a redonné l'usage de ses yeux. Rosaire a donc commencé ses recherches pour obtenir le maximum de renseignements sur le sujet. Il a, par la suite, apporté le résultat de ses investigations à la docteure Dubé, ophtalmologiste à Amos. Cette dernière n'était pas au courant de ces nouveaux développements en ophtalmologie, mais lui promit de communiquer avec la docteure Daguerre, spé-



cialiste de la vue à l'hôpital Notre-Dame. Celle-ci fixa un rendez-vous à M. Carrier. Après une batterie de tests, elle lui annonça qu'elle pouvait faire quelque chose pour lui et ajouta que, sans doute, elle redonnerait vie à son œil gauche éteint depuis un quart de siècle.

Cette intervention est cependant très coûteuse, mais elle suggéra à notre homme de se plier à une expérimentation suivie de sept séances pour démontrer la réussite de l'opération. C'est donc à l'hôpital Rosemont que l'intervention se prépara. Le septième jour, on procéda à l'implantation d'une lentille artificielle dans l'orifice oculaire, une opération qui se fit sous anesthésie locale et qui dura moins d'une heure.

C'est lors de son retour à l'hôpital qu'on lui enleva le pansement et qu'il ouvrit l'œil... La lumière pour la première fois depuis si longtemps frappait sa rétine, les images de la pièce, le contour des objets, les couleurs, il perçut clairement tout cela, d'un seul coup, de façon très nette... avec deux yeux cette fois. Voilà le miracle!

Depuis ce jour, en plus de jouir d'une vue parfaite, Rosaire fait la promotion des dons d'organes. Il invite ses concitoyens, son entourage et les lecteurs du Journal Le Pont à ne pas négliger de signer, derrière leur carte soleil, leur approbation au prélèvement d'organes sur leur corps après leur décès. « Moi » dit-il, « j'en ai profité et je voudrais que d'autres comme moi aient la même chance ».



Salut Fred!

Le Journal Le Pont de Palmarolle ne peut ignorer le « départ » de l'un des citoyens des plus actifs et dévoués de notre municipalité. Un hommage plus que mérité doit lui être rendu.

Alfred Nicol est né ici, il a vécu ici et c'est ici qu'il laissera sa trace comme ayant été un bâtisseur, un entraîneur, un motivateur, un organisateur et encore, et encore...

Que ce soit au point de vue social, professionnel ou moral, il a toujours été un modèle de droiture et de dévouement. Et cela, toujours avec toute humilité et discrétion. Alfred ce n'était pas l'homme aux grands éclats de voix, aux grands gestes; on aurait dit qu'inconsciemment il connaissait la meilleure façon de se faire entendre et d'influencer son entourage. C'était un mélange de détermination et d'une touche de douceur, le tout souvent agrémenté d'un sourire approbateur ou interrogateur; pour lui l'harmonie était un préalable à toute réalisation. Et cela, il l'a toujours prouvé au sein de toutes celles qu'il a menées et auxquelles il a participé activement : la Commission des loisirs, le Club Lions, l'érection de l'aréna Rogatien Vachon, la rénovation du presbytère, la coopérative, la nouvelle caisse populaire... et j'arrête là l'énumération des organismes de toute sorte où il a œuvré. J'en oublie sûrement, mais l'espace étant restreint dans nos pages, je laisse le soin à tous les lecteurs de continuer l'énumération. J'écrivais dans mon message de condoléances : « Fred, c'était un gars de **présence**, il affichait toujours **présent** quand il fallait travailler en équipe à l'amélioration de la vie municipale ».

Dans son cercle d'amis, de même que dans sa famille, quand Fred n'était pas là, il y avait toujours quelqu'un pour demander : « Oùss qui est Fred? » et un autre, « Fred est pas icitte? » ou bien « Comment ça, Fred est pas arrivé? » La gang n'était pas complète quand Fred n'y était pas... Désormais, il faudra vivre avec l'idée que Fred ne sera plus jamais là... Chose certaine, il sera encore là dans nos esprits et dans nos cœurs, mais plutôt que d'avoir le plaisir de parler AVEC LUI, on parlera DE LUI, aussi, avec grand plaisir.

Salut Fred!

L'équipe du Journal Le Pont de Palmarolle



Reportage *Jean-Pierre Robichaud*

Ferme Olivier Mercier et « FILLES »

Il n'est pas courant, en ces temps incertains pour l'agriculture en Abitibi, que des jeunes, bardés de diplômes et ayant une brillante carrière devant eux, fassent le saut dans l'aventure agricole.

Le 30 avril 2014, la ferme Olivier Mercier et Fils, sise dans le rang VII de Palmarolle, passait aux mains de la 3^e génération. Manon et Claudia prenaient le flambeau des mains de leur père, François, fermement déterminées à maintenir bien vivante cette ferme familiale. En compagnie de leur conjoint respectif, Benoit Plante et Alexandre Thouin, les deux nouvelles propriétaires de cette entreprise laitière, une des plus importantes en Abitibi, ont bien voulu nous parler de leur choix, leurs rêves, leurs objectifs.

Un peu d'histoire

En 1935, leur arrière-grand-père, Émile, quittait sa terre de roches et son village de St-Luc de Dorchester pour s'établir à Palmarolle. Il emmenait avec lui sa femme et ses trois fils, dont Olivier, grand-père des filles. Émile décéda trop tôt en 1939, à l'âge de 50 ans. L'aîné, Paul-Émile, lui succéda alors sur la ferme. La tornade de 1963 mit malheureusement fin à sa carrière agricole. Dès ce moment, Olivier, qui cultivait à temps partiel un lot voisin depuis 1948, délaissera son emploi et deviendra « cultivateur à temps plein ». Sur une période de 20 ans, avec l'aide de ses deux fils Jean-Marc et François, il érigera patiemment

cette belle entreprise laitière que nous ne manquons pas d'apercevoir aujourd'hui dans le rang VII.

Le transfert

Comment s'effectue le transfert d'une telle entreprise qui vaut au-delà de deux millions sans pénaliser le vendeur, sans surcharger de dettes les acheteurs, tout en assurant la rentabilité de l'entreprise? En production laitière, il n'y a qu'un moyen : après avoir cédé ses efforts, son savoir et sa santé, le vendeur doit aussi sacrifier une partie de la valeur de l'entreprise aux acheteurs, en plus de leur en financer une bonne part. C'est seulement à ces conditions que la pérennité de l'entreprise maximise ses chances d'être assurée.

Les forces de chacun

Manon a terminé un bac en agroéconomie, spécialisation en production animale, à l'Université de Toulouse en France. Ensuite, elle a travaillé au Syndicat de gestion agricole d'Abitibi-Ouest et aussi en transfert de ferme.

Claudia, la cadette, possède un bac en études internationales et langues modernes, concentration en science économique. Elle a aussi entamé un MBA en affaires électroniques.

Benoit est spécialisé en mécanique automobile et mécanique industrielle. Il a aussi travaillé dans le domaine de la construction dans l'entreprise de son père. Il est propriétaire d'Écurie Benoit Plante à Macamic, où il fait l'élevage de chevaux et offre des espaces pour pension.

Alexandre est technicien en bio-écologie et a aussi fait des études en philo-biologie.

Avec un tel bagage académique et un tel lot d'expérience, nul doute qu'ils peuvent raisonnablement envisager l'avenir de leur entreprise avec confiance.

La répartition des tâches

L'espace de travail de chacun dans l'entreprise s'est naturellement constitué selon les affinités de chacun des membres.

Benoit s'occupe particulièrement de l'opération et de l'entretien mécanique ainsi que tout ce qui concerne la construction.

Alexandre a pris en main la gestion du troupeau : l'alimentation, la génétique, la santé ainsi que la traite des vaches. Il planifie, avec Manon, la gestion des champs.



Claudia supervise la gestion financière ainsi que la comptabilité.

Quant à Manon, elle est la coordonnatrice des travaux et actions au jour le jour, un peu comme un chef d'orchestre. Elle partage aussi la gestion des champs, du troupeau ainsi que la traite des vaches avec Alexandre.

Malgré leurs spécialités respectives, chacun est polyvalent et peut à pied levé remplacer l'autre. Les décisions se prennent toujours en collégialité. « Avant de prendre une décision, on se pose toujours cette question : est-ce que ça sera rentable et épargnerons-nous du temps? » se plaît à répéter Benoit.

Pourquoi ce choix?

Une constante soude les quatre : le goût du grand air et des grands espaces. « Et quel beau milieu pour élever et voir grandir les enfants », souligne Manon qui a deux jeunes garçons. « Ça permet de les initier à toutes sortes de choses, de développer leurs affinités et, plus tard, de leur permettre de faire les bons choix », rajoute-t-elle, sous le regard approbateur de sa sœur qui, bientôt, fondera elle aussi une famille. Conscientes de la valeur de ce patrimoine, les deux filles manifestent aussi leur conviction d'assurer la pérennité de l'entreprise où tant d'efforts y ont déjà été déployés. « Si on n'avait pas tenté l'expérience, on l'aurait sûrement regretté », affirment-elles.

Alexandre, quant à lui, constate qu'il y a une activité agricole très active à Palmarolle et il y trouve une grande motivation. Il se sent aussi fier de contribuer au développement agricole de l'Abitibi. « Et on est tellement chanceux de pouvoir vivre ça », mentionne-t-il avec passion.

Manon Mercier

Benoît Plante

Et l'avenir?

Malgré leur grand enthousiasme et leur détermination devant le défi de leur vie, le groupe demeure prudent et rationnel et ne se projette pas trop loin. Ces nouveaux agriculteurs sont conscients que rien n'est jamais sûr avec ce métier et ils ont une approche très pragmatique de leur futur. Pour le moment, leur objectif est d'améliorer l'efficacité de l'entreprise, d'en simplifier les opérations et de viser une meilleure gestion du temps.

Quand François a pris possession de cette ferme au début des années '80, il y a apporté son empreinte. Nul ne doute qu'avec leur vision, ainsi que la conscience environnementale et sociale que les quatre nouveaux propriétaires manifestent, le visage de cette ferme leur ressemblera bientôt.

Claudia Mercier
Alexandre Thouin



Au revoir Alfred!

Jean-Pierre Robichaud

Un géant nous a quittés. Un ami, un conseiller, un confidant, un guide, un mari, un papa. Peu de gens font don d'une telle partie de leur vie et de leur temps, font preuve d'une telle générosité pour servir leur communauté. Tels ont été, Alfred, ta vie, ton destin. Nous t'en remercions. Du haut de ton immensité, tu te voulais toujours petit, effacé, discret, modeste. Nous nous souviendrons.

Tu me permettras Alfred de publier ce texte dont je suis sûr que c'est ce que tu aimerais nous dire en ce moment :

« Je suis juste de l'autre côté »

La mort n'est rien,
Je suis seulement passé, dans la pièce à côté.
Je suis moi. Vous êtes vous.
Ce que j'étais pour vous, je le suis toujours.

Donnez-moi le nom que vous m'avez toujours donné,
Parlez-moi comme vous l'avez toujours fait.
N'employez pas un ton différent, ne prenez pas un air solennel ou triste.
Continuez à rire de ce qui nous faisait rire ensemble.
Pensez à moi, rappelez-vous de moi, souriez.

Que mon nom soit prononcé à la maison
Comme il l'a toujours été,
Sans emphase d'aucune sorte,
Sans une trace d'ombre.
La vie signifie tout ce qu'elle a toujours été.
Le fil n'est pas coupé.
Pourquoi serais-je hors de vos pensées,
Simplement parce que je suis hors de votre vue?
Je ne suis pas loin, juste de l'autre côté du chemin.
Vous voyez, tout est bien.

Henry Scott-Holland



Votre CLD en action!

André Chrétien

Voici en résumé la dernière réalisation de votre Centre local de développement en matière de rénovation du bâtiment industriel au 121, rue Principale.

Monsieur Pierre Vachon, secrétaire, nous en a donné une description que nous transmettons dans ce numéro du journal.



Les rénovations ont débuté en septembre 2013 et se sont terminées en octobre 2014. Le bâtiment se détériorait d'année en année. Des travaux mineurs étaient faits occasionnellement, mais ne suffisaient pas pour régler les problèmes. Nous avons déposé un projet à la Municipalité régionale de comté Abitibi-Ouest (MRCAO) au programme du pacte rural en avril 2013. L'acceptation du projet allouait une subvention de 25 000 \$ et, grâce à un emprunt à la Caisse Desjardins d'Abitibi-Ouest, nous avons pu entreprendre les travaux.

l'isolation, la fenestration, l'électricité et la finition extérieure. Une décision que nous ne regrettons pas aujourd'hui. L'entreprise Usinage Filiatrault a défrayé le revêtement intérieur de son local et y a annexé une roulotte pour un espace administratif.

En 2013, les travaux ont été confiés à Construction Mario Lavoie, mais pour des raisons personnelles invoquées par l'entrepreneur, nous avons été dans l'obligation de poursuivre les travaux avec Construction Jeannot Vachon enr. pour 2014.

Nous voulons remercier les entrepreneurs généraux pour les travaux de rénovation effectués soit MM. Mario Lavoie et Jeannot Vachon; pour le volet électrique : M. Roland Richard ainsi que les locataires pour leur collaboration durant les travaux : Usinage Filiatrault et Alain Marcil de Soudures multiples.

Au début, le projet était de refaire la toiture et un mur. En cours de route, l'un des locataires, Usinage Filiatrault, voulait réaménager et investir dans l'achat d'équipements. Nous avons donc revu le projet et le budget qui nous permettait alors d'ajouter :

Aujourd'hui, ces travaux au 121, rue Principale ont redonné une nouvelle vie à cet immeuble. Cela procure des locaux sécuritaires aux locataires et assurent également à long terme des services de proximité à la population de Palmarolle.

Le Journal Le Pont de Palmarolle tient à féliciter l'équipe du CLD pour ces travaux qui donnent une notoriété plus grande à notre municipalité. C'est un projet qui s'additionne à l'implantation du marché public à Palmarolle, une autre réalisation du CLD.

Capsule clin d'oeil



Certains ont tort de penser que nous avons besoin des religions pour être bons. Sinon, comment expliquer que les endroits les plus religieux soient majoritairement les plus violents de la planète?

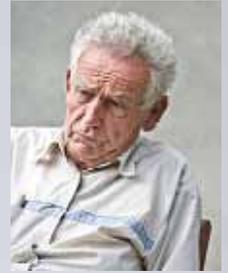


Pouvez-vous identifier cet objet qui date du début du XIX^e siècle?

Lire page 13

Hiver de malheur!

Nos hivers sont devenus insupportables, atroces, cruels et mettez-en... On ne peut plus écouter les prévisions météorologiques sans qu'on nous annonce à chaque fois une catastrophe.



Vieux Grincheux



On ne peut plus avoir une journée « frette » comme avant, le froid est maintenant toujours accompagné d'un fidèle serviteur : le FACTEUR ÉOLIEN, cet horrible personnage qui vient gâcher notre plaisir et nous épouvanter. Ce facteur contribue à dramatiser davantage la baisse du mercure pendant la saison froide. « Mon pays, c'est l'hiver » disait Vigneault; on semble avoir oublié ce fait depuis quelques années.

Nos bulletins météo ne nous donnent pas l'état du ciel, ni la température dont nous profiterons dans la journée et la semaine qui viennent, mais plutôt l'ampleur de la calamité qui nous frappera... On en fait une nouvelle de première page, une primeur au téléjournal, on sonne l'alarme comme si le froid était un phénomène nouveau et inconnu de la population. Écoutez vos grands-parents, ils vous raconteront des histoires de grands froids « bien plus frettes qu'asteur », ils vous jureront avoir connu des moins cinquante degrés... dans « leur temps ».

Je me souviens de ces matins de mon enfance, nous devions nous rendre à l'école du rang, à pied, à un mille de la maison, à des températures parfois de moins trente-cinq. Notre mère nous entortillait le visage avec des foulards de laine, on avait droit à une fente vis-à-vis les yeux pour pouvoir voir le chemin. Si on nous rencontrait aujourd'hui affublés de la sorte, on nous prendrait sans doute pour des musulmans portant le niqab. À cela, on ajoutait une moufle supplémentaire dans nos mitaines de cuir, de même qu'un bas et une semelle de feutre dans nos petits « rubbers ».

L'éolien, on ne connaissait pas cela. Bien sûr, nous étions quand même sensibles au vent surtout quand il nous arrivait en pleine face; nous marchions même parfois à reculons pour éviter les engelures. À mi-chemin, lors des plus grands froids, une généreuse dame, madame Roy, la bonté incarnée, ou-

vrait sa porte et nous criait : « Les enfants, venez vous chauffer! » Sans hésiter, c'est avec grand plaisir et soulagement que nous nous engouffrions dans la petite maison où trônait un gros poêle à bois d'où irradiait une bienfaisante chaleur. Non seulement elle nous permettait de faire demi-cercle à cinq, six et même parfois huit devant celui-ci, mais, en plus, elle nous enlevait nos mitaines et nos tuques pour les placer sur le réchaud ou sur le panneau abaissé du four afin qu'elles emmagasinent le plus de chaleur possible.

Quinze minutes plus tard, on remettait nos nippes et on se garrochait de nouveau sur le chemin glacé pour franchir le demi-mille qui nous séparait de l'école, où un autre poêle, un gros « Buck Stove » dodu et chauffé à bloc nous attendait ainsi que notre belle et accueillante maîtresse d'école, Claudette, mon premier amour... Pourquoi donc en être rendu à parler de l'hiver comme si c'était un malheur, une malédiction, un maléfice qui s'abattraient sur notre contrée cinq mois par année, alors que cette saison qui nous caractérise est entrée dans notre vécu et nous distingue des autres nations? L'hiver offre une foule de plaisirs et d'activités à celui qui sait en profiter et qui ne panique pas dès que le mercure va chatoiller les moins quinze degrés au moins.

Si c'était moi, le Vieux Grincheux, qui faisais la météo, plutôt que d'apeurer le monde avec le frette, je parlerais de l'air pur qu'on peut respirer, de ce soleil si clair par grand froid : de la neige aux mille reflets chatoyants, de cette neige qui crisse comme de la musique sous nos pas lors de quelques jours plus frisquets que les autres, dans notre Abitibi, mais on ne me donnera jamais l'occasion de le faire, je me contente donc, comme c'est dans ma nature, de chialer contre ces « météoroleux » qui nous terrorisent impitoyablement.

OBJET perdu



Une caméra numérique rouge a été perdue sur la 8^e Avenue ou la rue du Domaine Paradis le 28 décembre, entre 19 h et 20 h30. C'est un cadeau de Noël offert à l'une de mes petites-filles. Si quelqu'un l'a retrouvée, s'il vous plaît, appeler au 819 787-2282. Merci!

Lisette G.

Première partie

L'air que l'on respire...



En hiver, il faut s'encabaner et chauffer nos maisons. C'est aussi la saison de la grippe et des autres malaises, c'est pourquoi il vaut mieux surveiller l'air que l'on respire.

Les publicités nous vantent de plus en plus les différents humidificateurs. Il est vrai qu'en hiver, l'air dans nos maisons est plus sec dû au chauffage, surtout à l'électricité. L'air ambiant cherche à reprendre son humidité, elle va donc assécher notre peau, notre gorge et nos narines. L'air sec augmente nos chances d'attraper un rhume ou une grippe en plus d'être désagréable, d'où l'importance de remédier à ce problème.

Certains signes peuvent nous indiquer que nos maisons sont trop sèches. Vous avez des difficultés à respirer, il y a présence d'électricité statique et vous avez de la difficulté avec certains équipements électroniques. À long terme, la sécheresse peut causer des dommages aux meubles et un inconfort constant. L'utilisation d'un hygromètre est la meilleure façon de mesurer l'humidité relative dans l'air. Il faut s'assurer qu'elle soit entre 30 et 50 % pour un meilleur confort.

L'utilisation d'un humidificateur peut alors être utile. Il permet d'avoir un taux d'humidité adéquat pour un milieu de vie sain et éviter l'assèchement du système respiratoire. Utiliser un humidificateur lors d'une infection respiratoire (rhume, grippe, bronchite, pneumonie ou autres) permet de rendre plus liquides les sécrétions qui bloquent nos poumons et nos sinus en favorisant leur élimination. L'humidificateur hydrate aussi les muqueuses pendant la nuit et permet donc d'améliorer notre confort pendant cette période.

Il existe trois types d'humidificateurs : à vapeur froide, à vapeur chaude et les



ultrasoniques. Chacun a ses avantages et ses inconvénients.

-Le vaporisateur ou humidificateur à vapeur chaude permet de tuer les microbes et les moisissures et faisant chauffer l'eau, et évite de les envoyer dans l'air. Il a moins besoin d'entretien que celui à air froid, mais le principal inconvénient est le risque de brûlure. On doit donc le garder hors de la portée des enfants.

-L'humidificateur à air froid est, quant à lui, beaucoup plus sécuritaire, mais il faut s'assurer de changer l'eau tous les jours pour éviter que les microbes se développent et ne se propagent dans l'air.

-Les humidificateurs à ultrasons sont, quant à eux, beaucoup plus silencieux et permettent de régler le taux d'humidité, mais ils sont aussi plus dispendieux.

L'eau distillée est idéale à utiliser dans un humidificateur puisqu'elle ne contient pas de minéraux. Ceux-ci, s'ils se retrouvent dans l'air, peuvent augmenter le risque d'infections respiratoires. De plus, les minéraux provoqueront la formation de poussière blanche sur les meubles. C'est pourquoi les nouveaux modèles utilisent des cartouches ou des filtres déminéralisants. On doit cependant les changer régulièrement pour s'assurer d'une bonne efficacité.

Les solutions médicamenteuses sont à éviter puisqu'elles donnent l'impression d'être décongestionné, alors qu'elles irritent notre système respiratoire. Il n'est pas non plus conseillé d'utiliser de l'eau de javel ou autre produit fort pour nettoyer les humidificateurs puisqu'ils sont très irritants et peuvent causer des réactions allergiques. Il est préférable d'utiliser des produits de nettoyage spécialement conçus à cet effet.

Je sais que plusieurs personnes utilisent des moyens simples comme de mettre un chaudron sur le poêle pour humidifier l'air. Tous les moyens sont bons, mais il importe surtout de vérifier le taux d'humidité de votre maison afin de s'assurer qu'elle ne soit pas trop sèche ou, au contraire, trop humide. C'est ce que nous verrons le mois prochain.



ACTIVITÉS PASTORALES 2014-2015



ARBRE DE NOËL ILLUMINÉ

Cette année, pour la deuxième fois, il y a eu un projet conjoint de toute la communauté pour illuminer une des grandes épinettes en avant de notre église.

Ceci est le fruit de la collaboration de plusieurs organismes de chez nous : la fabrique, le comité de la pastorale, les Chevaliers de Colomb, les pompiers, le comité d'embellissement et la municipalité.

Lors de la messe du dimanche de la *première semaine de l'aveug*, avec les enfants de la pastorale, nous avons illuminé l'arbre de Noël devant l'église – symbole de la lumière de Dieu qui vient lors de la naissance de l'enfant Jésus.

On remercie nos commanditaires cette année, soit : le comité d'embellissement, Quincaillerie Timber Mart, Location Lauzon et Soudures multiples.

Également, nous remercions nos bénévoles : Cécile et Claude Brochu, Solange et Jeannot Goulet, Lorraine Côté, Hélène Gauthier, Denis Langlois, Céline Lebel Lapointe, Guy Fortin et Rosaire Plante.

Un MERCI SPÉCIAL à notre artisan, Alain Marcil, pour la belle étoile (améliorée) et à notre électricien, Marcel Paradis, pour leur aide précieuse.

BRAVO à tous! Que cette lumière et cette solidarité continuent à briller dans notre communauté pour l'année 2015 et à l'an prochain...

Merci pour les belles photos, gracieuseté de Denise St-Amant.

Sharon Hogan
Responsable – comité de la pastorale

LA CONFIRMATION :

Le 11 octobre dernier, à l'église de La Sarre, 15 jeunes de notre paroisse ont reçu le sacrement de la confirmation, soit :

- Adèle Ayotte
- Tania Bélanger
- Sarah-Ann Blais
- Samuel Cameron
- Maude Delage
- Naomie Geoffroy
- Marie-Pierre Goyette-Roy
- Olivier Labrecque
- Coralie Lacasse
- Océane Lavoie
- Audrey Leblond
- Lé-Ann Mercier
- Gabriel Néron
- Mathis Nolet
- Vanessa Vachon

La cérémonie fut officiee par notre évêque, M^{gr} Gilles Lemay, assisté par les curés Jean Dubé, Mario Laroche et Marc Laroche. Il y avaient 75 jeunes de tous les secteurs d'Abitibi-Ouest.

Le comité de la pastorale désire remercier :

- D'abord les jeunes pour l'enthousiasme et le sérieux avec lesquels ils ont participé aux rencontres et à leur confirmation;
- Leurs parents pour leur assiduité et leur soutien tout au long de leur cheminement du Parcours de foi;
- Les animatrices, Johanne Dubé et Jennipher Poirier, pour leur accompagnement et leur dévouement.

SACREMENT DU PARDON :

Le 6 décembre dernier, les élèves de 3^e et 4^e année qui ont suivi leur Parcours de foi depuis deux ans ont célébré leur sacrement du pardon en notre église avec le curé Denis Villeneuve. Ils étaient accompagnés de leurs parents ainsi que de leurs animatrices, Mélanie Pelletier et Manon Bélanger.

Ils préparent maintenant leur sacrement de l'Euchariste (première communion) qui sera célébré en notre église le dimanche 10 mai. Pour ce faire, ils participeront à trois rencontres, soit : le 24 janvier, le 21 mars et le 9 mai, de 9 h à 11 h.

Un GROS MERCI à leurs parents pour leur participation et leur soutien!

DÎNER PARTAGE :

Les élèves de 5^e et 6^e année qui suivent le Parcours « L'amour en fête » cette année, en vue de leur confirmation l'an prochain, ont organisé un dîner partage le mardi 16 décembre dernier en compagnie de notre curé, l'abbé Denis Villeneuve.

Ils ont présenté un court spectacle intitulé « Il était une fois » racontant la naissance et la vie de Jésus selon trois arbres. Ce fut très apprécié!

Un GROS MERCI à tous les parents qui ont contribué à ce beau festin. Un merci spécial à Isabelle Leclerc qui fut notre photographe ainsi qu'à ma coanimatrice, Cécile Brochu.





Cercle de *Fermières*

Mélanie Pelletier, comité des communications

Prochaine rencontre le 11 février, à 19 h 30. Nous vous invitons à porter du rouge pour la Saint-Valentin. Un prix spécial sera tiré parmi les participantes. Lors de notre dernière rencontre, nous avons dégusté des petits gâteaux à la citrouille afin de découvrir qui serait notre reine. Cette année, Sylvie Corriveau a été la chanceuse qui a découvert la fève.

Cet automne, nous avons commencé à donner des ateliers et nous sommes très contentes de votre participation. Les ateliers se poursuivent toujours et nous avons beaucoup de plaisir.

Pour le comité des communications dont je m'occupe (Mélanie Pelletier), je prépare un tricot graffiti. J'ai déjà amassé plusieurs tricots et je remercie toutes celles qui ont participé. Je lance donc un dernier appel aux personnes qui seraient intéressées.



Les tricots peuvent se faire avec des restants de laine, la grandeur ainsi que le modèle de tricot demeurent votre choix personnel et c'est ouvert à tous. Vous avez jusqu'au 28 février pour me les faire parvenir.

Qu'est-ce que le tricot graffiti? Le tricot graffiti est l'art du tricot pour décorer le mobilier urbain. De plus, c'est un moyen ludique et moderne de communication. Par ce moyen, nous montrons que nous sommes là et que nous accomplissons une œuvre qui fait sourire, qui rend les gens heureux. Aussi, nous partageons notre gaieté et notre bonheur de vivre avec tous ceux et celles qui ont bien voulu tricoter quelques mailles avec nous. Au printemps 2015, plus de 600 municipalités du Québec afficheront leur appartenance aux CFQ en apposant leur tricot graffiti à l'endroit de leur choix. Nous vous invitons à les visiter!

Attention!

Nous sommes à la recherche de bénévoles pour faire cuire des dindes lors de repas de funérailles. Merci de contacter Lisette Guertin au 819 787-2282.

Concours du mois :

Pain de blé en forme de cœur et fond de corbeille à pain.

Anniversaires :

- 21 : Géralda Guertin
- 21 : Hélène Williams
- 29 : Réjeanne Lemieux

Pain de blé entier maison



- 1/2 tasse d'eau chaude
- 3 sachets (8 g) de levure active sèche
- 1/4 tasse de farine à pain
- 1 c. à soupe de sucre
- 2 tasses de flocons d'avoine
- 2 tasses de farine de blé entier
- 4 1/2 tasses d'eau chaude
- 1 1/2 c. à soupe de sel
- 2/3 tasse de cassonade
- 2/3 tasse d'huile végétale
- 10 tasses de farine à pain

Donne : 6 pains

Étapes de préparation

Préparation : 3 h Cuisson : 35 min

Prêt en : 3 h 35 min

1. Dans le bol d'un batteur sur socle, mélanger 1/2 tasse d'eau chaude, la levure, 1/4 tasse de farine à pain et 1 c. à soupe de sucre. Laisser reposer 5 minutes. Cela va très vite faire des bulles.
2. Incorporer les flocons d'avoine, la farine de blé entier, 4 1/2 tasses d'eau chaude, le sel, la cassonade et l'huile dans le bol du robot. Mixer à vitesse lente avec l'hélice à pâte épaisse pendant une à deux minutes.
3. Augmenter doucement la vitesse et ajouter la farine à pain petit à petit jusqu'à ce que la pâte se détache des bords. L'humidité va déterminer combien de farine vous devez mettre. La pâte doit être compacte.
4. Mettre la pâte dans un bol huilé et la tourner pour la huiler entièrement. Couvrir d'un linge humide. Laisser lever dans un endroit chaud pendant 1 heure pour que ça double de volume.
5. Diviser en 6 morceaux. Former des miches et mettre dans des moules à pain beurrés de 9 x 5 po. Laisser lever à nouveau jusqu'à 2,5 cm du haut du moule. Cela prend généralement une heure.
6. Cuire à 350°F (180°C) pendant 35 minutes. Le dessus doit être doré.
7. Laisser tiédir 10 minutes dans le moule puis démouler sur une grille pour laisser refroidir complètement.



LE DÉVELOPPEMENT RURAL AU CŒUR DE NOS PRÉOCCUPATIONS

Depuis maintenant plusieurs années, trois agentes de développement rural du CLD d'Abitibi-Ouest sillonnent le territoire afin de supporter les communautés dans leurs efforts pour développer et dynamiser le milieu. Malgré les rumeurs et les coupures gouvernementales, l'équipe d'animation du milieu est toujours à son poste! Quelles que soient vos démarches, n'hésitez surtout pas à prendre contact avec une agente afin d'obtenir soutien et accompagnement.

Les services

Les agentes de développement rural offrent plusieurs services professionnels personnalisés. Elles soutiennent les comités locaux et les organismes municipaux qui en ressentent le besoin et cela de différentes façons :

- Aide à la planification et à la mise

en œuvre de projets ou d'activités;

- Recherche d'informations diverses (aides financières et fonds disponibles, etc.);
- Soutien technique (remplir un formulaire, rédaction de lettres, animation de rencontres, etc.);
- Accompagnement technique dans les démarches de planification stratégique (Politique familiale municipale, tableau de bord des communautés, plan de développement, etc.);
- Formation;
- Création d'outils de travail, etc.

Les agentes de développement rural sont également disponibles afin de vous appuyer de façon plus soutenue dans l'élaboration, la préparation et la réalisation d'un événement ou d'un projet précis. Que ce soit pour un festival annuel, une consultation publique, une politique familiale

municipale ou tout autre projet, elles pourront vous soutenir lors de la réalisation de celui-ci (plan de travail, plan publicitaire, échéancier, organisation globale, suivi, bilan, animation, reddition de comptes, etc.). En bref, elles peuvent vous venir en aide avant, pendant et même après la réalisation de votre événement ou projet.

Contactez-les!

Que ce soit pour une ébauche de projet ou pour un besoin plus précis, vos agentes de développement rural peuvent vous aider. N'hésitez surtout pas à communiquer avec :

Caroline Gamache

c.gamache@cldao.qc.ca

Julie Mainville

j.mainville@cldao.qc.ca

Mylène Noël

tourisme@cldao.qc.ca

au 819 333-2214. Elles se feront un plaisir de vous recevoir ou d'aller vous visiter dans votre milieu.

Au plaisir de travailler avec vous aux projets qui vous tiennent à cœur !



Corbeille à pain

1. Tout d'abord, couper une bande de tissu (assez épais pour la tenue) de 50 cm X 60 cm;



3. Coudre les deux grands côtés et les bouts (pointillés en bleu). Laisser sur un grand côté une petite ouverture pour retourner la corbeille (ligne pleine bleue);



5. Là on retourne, on coud la petite partie ouverte du côté (soit à la main en points coulés pour que ce soit invisible, soit à la machine ce que j'ai fait puisqu'elle sera sur l'intérieur de mon panier, donc ça ne se voit pas !);



7.. À vous de jouer !

Et pourquoi pas commencer par vous faire le patron sur papier quadrillé au départ, histoire de tracer sur votre tissu en toute simplicité !

Pour les variantes, vous pouvez utiliser deux tissus différents intérieur extérieur (donc, du coup, tout au début, vous coupez deux rectangles de 50 cm X 30 cm au lieu de 50 x 60 cm), mais ça prend plus de temps ! lol (ben oui... le temps de choisir les bons tissus, de les positionner l'un sur l'autre, etc ... on peut agrémenter de breloques, d'appliqués, etc.



2. Plier la bande de tissu en deux comme sur le schéma suivant puis couper les angles (ligne rouge) en suivant les dimensions notées;



4. puis les 8 angles;



6. et pour finir, former la panière en pliant une moitié du panier dans l'autre (bien pas facile à expliquer, mais une fois en main vous comprendrez, lol). Puis faire un revers en haut (ça donne du maintien);



HOMMAGE ALFRED NICOL

Guy Fortin, Les loisirs de Palmarolle inc.



Nous sommes réunis aujourd'hui pour rendre un dernier hommage à notre ami, collègue, grand bénévole, époux, père et grand-père. Notre ami, Fred, comme on y référait familièrement, avait plusieurs appellations, dépendant de l'interlocuteur et de la circonstance. Tantôt c'était Fred, Alfred, Ti-Fred, Monsieur Fred, Monsieur Nicol, papa et grand-papa. En ce qui me concerne, c'était « Fred » ou « mon ami Fred ».

En plus de travailler au magasin COOP de Palmarolle, Fred a agi comme gérant de la Caisse populaire Desjardins pendant de nombreuses années. Il s'est dévoué corps et âme à écouter, conseiller, encourager et aider. C'était la personne qu'on allait rencontrer lorsqu'on avait besoin d'un conseil. C'était l'homme de confiance. Les gens ne disaient pas : « Je m'en vais à la caisse »; ils disaient : « Je m'en vais voir Fred ». Il nous écoutait et nous aidait à trouver des solutions à nos problèmes, et c'est probablement une des raisons pour lesquelles il a été si apprécié, non seulement dans sa communauté, mais un peu partout en Abitibi-Témiscamingue et

même à l'extérieur. Lorsque je vais à des rencontres de Desjardins n'importe où en province, on me demande souvent : « Tu viens de Palmarolle? Comment va Fred ? » Il était très connu et apprécié au sein du mouvement comme partout ailleurs.

Fred était un grand leader, un grand bâtisseur. Il a été à l'origine d'à peu près tout ce qu'on a en terme de loisirs et sports dans notre communauté. Il n'a pas été que participant aux équipes de hockey et de baseball à Palmarolle, où les Braves ont excellé. Il a été à l'origine de la formation de ces équipes et en était le principal responsable. Il a aussi rayonné au niveau régional avec des équipes comme les Cyclone de La Sarre. Il croyait dans l'importance d'offrir la même opportunité à tous les gens de son village, Palmarolle, dont il était si fier! Toutes les infrastructures sportives actuelles de notre communauté, que ce soit l'aréna, le terrain de baseball, le tennis, etc., c'est surtout à Fred Nicol que nous le devons. Mais ceci s'est toujours fait en collégialité et dans le respect de ses équipes de travail. Il ne recherchait jamais les honneurs personnels. Il a déjà refusé d'être nommé « bénévole de l'année », même, il me l'a fait refler à la dernière minute!

Fred était un gars qui aimait rendre service, une valeur chère dans la famille Nicol. Lorsque j'avais besoin d'aide pour réali-

ser des travaux au Domaine-Paradis, Fred répondait : « Présent ». Il était toujours là pour les autres. Et travaillant, Fred était une « force de la nature! » Il bougonnait souvent après moi (et c'était amplement mérité) en me disant : « Fortin, une chance que tu as gagné ta vie avec un crayon et du papier, sinon, tu aurais fait dur! » C'était sans malice et avec un sourire en coin.

Oui Fred travaillait fort, mais il savait aussi profiter de la vie. Que ce soit après avoir tracé les sentiers de ski de fond, après avoir joué un bon 18 trous de golf, après avoir tracé et peinturé les lignes sur la glace de l'aréna, Fred aimait garder du temps pour un petit « 5 à 7 » en compagnie de ses amis. Il nous disait souvent : « J'ai promis à Nicole de rentrer dans la même journée que je suis sorti ». C'était l'entente qu'il avait conclue avec Nicole et il la respectait. En quittant, il regardait tout le monde, faisait un geste de la main et on entendait : « Considérez-vous comme salués! »

Mon ami Fred, tu as eu une longue et fructueuse journée avec nous. Tu as su égayer la vie de ta famille, tes amis et même de la communauté entière. Le temps de rentrer est maintenant arrivé!

Fred, « Considère-toi comme salué! »
Guy Fortin

RECRUTEMENT

FORMATEUR POUR TABLETTE IPAD



Les clubs FADOQ de l'Abitibi-Ouest sont à la recherche d'une personne pour former les membres qui désirent apprendre à utiliser la tablette iPad. La formation durera dix heures, à raison de 2 h 30 par semaine, pendant quatre semaines. La formation se donnera à Palmarolle.

La personne intéressée doit posséder les qualifications suivantes :

- Maîtriser le fonctionnement de la tablette iPad par une utilisation soutenue;
- Aimer travailler et partager ses connaissances avec des personnes de 50 ans et plus;
- Avoir une bonne pédagogie.

Salaire et frais de déplacement à discuter.

Pour plus d'information, contacter : Francine Boulet 819 787-2518 ou
Françoise Mongrain Boulet 819 787-2573



Prochaine rencontre

Salle des Optimistes à Ste-Germaine le lundi 2 février 2015, à 13 h,
Thème : Une société en deuil ou sans deuil.

But: **Favoriser l'importance de la personne et la beauté de la création.**

Objectifs :

- Nous devons prendre conscience des débordements destructeurs de notre société actuelle;
- Chercher des moyens réalisables pour nous donner des raisons d'espérer.

BIENVENUE À TOUTES LES FEMMES!

Par : Dolores Guertin-Audet 819 787-2795

Vous souvenez-vous du tablier de votre grand-mère? (vêtement passe-partout, reflet d'une époque révolue)

Les mères et grand-mères portaient un tablier par-dessus leurs vêtements pour les protéger, car elles avaient peu de robes de rechange.

En fait, il était plus facile de laver un tablier habituellement en coton qu'une robe, une blouse ou une jupe, faites d'autres tissus.

Le principal usage du tablier de grand-mère était donc de protéger la robe, mais en plus de cela, il servait de gant pour retirer un plat brûlant du fourneau, bien avant l'invention des « mitaines à fourneau ».

Il était merveilleux pour essuyer les larmes des enfants et, à certaines occasions, pour nettoyer les frimousses sales.

Depuis le poulailler, le tablier servait à transporter les oeufs, les poussins à réanimer et, parfois, les oeufs à moitié éclos que maman déposait dans un fourneau tiède afin de faciliter leur éclosion.

Quand il y avait de la visite, le tablier servait d'abri aux enfants timides... D'où l'expression « se cacher dans les jupons de sa mère ».

Par temps frais, maman le relevait pour s'y emmitoufler les bras et les épaules. Par temps chaud, alors qu'elle cuisinait devant le poêle à bois, elle y épongeait la sueur de son front.

Ce bon vieux tablier faisait aussi office de soufflet, alors qu'elle l'agitait au-dessus du feu de bois pour le réanimer.

C'est lui qui servait à transbahuter pommes de terre et bois sec jusque dans la cuisine.

Depuis le potager, il servait de panier pour de nombreux légumes; après que les petits pois aient été récoltés, venait le tour des choux. En fin de saison, il était utilisé pour ramasser les pommes tombées de l'arbre.

Quand les visiteurs arrivaient à l'improviste, c'était surprenant de voir avec quelle rapidité ce vieux tablier pouvait faire la poussière.

À l'heure du repas, grand-mère allait sur le perron agiter son tablier; c'était signe que le dîner était prêt, et les hommes aux champs savaient qu'ils devaient passer à table.

Grand-mère l'utilisait aussi pour sortir la tarte aux pommes du four et la poser sur le rebord de la fenêtre, afin qu'elle refroidisse; de nos jours sa petite-fille l'y pose aussi, mais pour la décongeler... Autres temps, autres moeurs!

Il faudra de bien longues années avant que quelqu'un invente un vêtement qui puisse rivaliser avec ce bon vieux tablier utile à tant de choses.

Danger? Pas du tout!

On deviendrait bien fou aujourd'hui rien que de songer à la quantité de microbes qui pouvaient s'accumuler sur le tablier en une seule journée! En réalité, la seule chose que les enfants de l'époque aient attrapée au contact du tablier de maman ou de grand-mère, c'est de L'AMOUR!



Gilles Fortier

J'ai du bon tabac dans ma tabatière



L'objet mystère est une tabatière. Les dimensions sont d'environ 4,5" x 1,5" x 1".

Une tabatière servait à contenir du tabac à priser. Pour priser, il s'agissait de prendre une petite quantité de tabac fait exprès pour ça, d'en faire une petite boulette et de se la mettre dans une narine... pas n'importe où, mais dans la partie avant de la narine où il y a un petit creux. C'était surtout réservé aux hommes de la haute société entre le XIX^e et début du XX^e siècle. Cette pratique n'était pas très bonne pour le nez puisqu'elle pouvait occasionner des perforations.

Petite curiosité! J'ai appris dans mes recherches qu'en anglais, le mot « tabatière » se dit « snuff box » et que sur notre main, il y a une partie qui porte le nom de « snuff box » en anglais seulement. Ce « snuff box » est un petit creux qui se crée entre le pouce et le poignet lorsque vous levez le pouce haut. Pour terminer, je veux dire merci à Jacques Chabot qui m'a donné cette tabatière un peu avant Noël.



Action santé Abitibi-Ouest et Canadian Tire de La Sarre invitent les familles à fortifier l'Abitibi-Ouest

L'an dernier, ce sont plus de 200 familles qui ont construit des forts de neige partout sur le territoire de l'Abitibi-Ouest. Elles ont été plus de 1 000 à participer au concours en région. Fiers de ce succès, Action Santé Abitibi-Ouest, le CLD d'Abitibi-Ouest, Kino Québec et le magasin Canadian Tire de La Sarre s'unissent afin d'organiser la 3^e édition de **Fort en famille**. L'événement se déroulera du 20 février au 13 mars. L'objectif de ce concours est avant tout de permettre aux familles de passer des moments agréables ensemble, tout en pratiquant une activité physique des plus stimulantes.

Cette année, grâce à un partenariat avec Canadian Tire de La Sarre, il est encore plus intéressant de participer au concours. Quatre carte-cadeaux de 250 \$, applicables à l'achat d'équipement sportif, seront tirées parmi tous les gagnants. Autre nouveauté pour 2015 : un prix sera également remis à un CPE participant. Les écoles du territoire ne sont pas en reste! L'école gagnante remportera une location de jeux gonflables.

Pour y participer, c'est simple! Les familles doivent s'inscrire en ligne : <https://fr.surveymonkey.com/r/fortao> et ce, du 2 au 16 février 2015. Elles devront également faire parvenir une photo de leur construction, par courriel, à activite.asao@gmail.com, avant le 13 mars. Les noms des gagnants seront dévoilés le 29

mars 2015, lors de l'événement «Rendez-vous sur la Principale». Surtout, veillez à respecter les consignes de sécurité qui interdisent toit, portes, tunnel ou toutes autres structures pouvant causer des blessures.

Kino Québec, Action santé Abitibi-Ouest, Canadian Tire de La Sarre et le CLDAO souhaitent voir apparaître, au cours des prochaines semaines, dans les rues, les rangs, les villes et les villages de l'Abitibi-Ouest de belles forteresses en neige. On invite donc les jeunes et leur famille à sortir leur pelle et à aller jouer dehors. Vous pouvez également visiter notre page Facebook pour voir ce qui a été fait l'an dernier et pour découvrir les réalisations de l'édition 2015.

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

Renseignements :
Christian Milot
Coordonnateur d'Action santé Abitibi-Ouest
Téléphone : 819 333-3113
coordo.asao@gmail.com



Mon idée de génie

un concours pour permettre aux jeunes et leurs parents de changer le monde



Action Santé Abitibi-Ouest

Avez-vous déjà voulu réaliser une discothèque illuminée dans votre aréna? Mettre de la musique sur la glissade? Recréer la guerre des tuques? Réaménager le parc pour que les 1-5 ans puissent jouer de façon sécuritaire ou simplement organiser un pique-nique familial dans votre village?

C'est parce que vous, les enfants et vos familles, avez bien souvent les meilleures idées de ce qu'il faut faire pour améliorer la qualité de vie dans la ville ou le village que nous avons décidé de lancer le concours *Mon idée de génie*.

Du 15 janvier au 20 février, le concours *Mon idée de génie* interpelle les parents et les enfants pour qu'ils nous soumettent leurs idées et fassent en sorte que les jeunes et leurs familles soient plus actifs tout au long de l'année. Le projet doit obligatoirement cibler plusieurs jeunes ou plusieurs familles. Il doit être réalisable, c'est-à-dire que le porteur doit, entre autres, avoir bien évalué les coûts, les risques pour la sécurité et la disponibilité des ressources.

Un nouveau volet s'est ajouté cette année pour les enfants de 0-5 ans, un projet qui favorisera l'implication pour les enfants de ce groupe d'âge et/ou la participation des familles.

Une fois les candidatures retenues, elles seront analysées et celui ou celle qui aura l'*Idée de génie* se méritera jusqu'à 2 000 \$ pour réaliser son projet. En fonction des deux volets, c'est un total de 4 000 \$ qui sera disponible pour réaliser un minimum de deux projets. Le financement sera accordé une fois le projet réalisé, sur présentation des factures. Le comité aidera à la réalisation de tout projet déposé avec ou sans soutien financier.

Vous avez une idée de génie, on vous invite donc à vous procurer le formulaire sur le site du Carrefour jeunesse-emploi, la page Facebook d'Action santé Abitibi-Ouest ou encore appeler Mélissa Larouche au CJÉAO 819 333-1110, poste 30 mlarouche@cjeao.qc.ca pour vous donner un coup de main. On attend vos idées en grand nombre!

Source :

Christian Milot, Action santé Abitibi-Ouest
Tél. : 819 339-4282



Roxanne Laprise, coordonnatrice 819 787-2284
lesloisirsdepalmarolle.e-monsite.com

Les Loisirs de Palmarolle Inc.

Aréna Rogatien Vachon

La saison froide se poursuit; venez profiter des sports hivernaux dont le patinage et le hockey!
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.

Tournoi Bantam

Les 5, 6, 7 et 8 février prochains aura lieu le tournoi Bantam de La Sarre. Encore cette année, des joutes se feront à l'aréna Rogatien Vachon de Palmarolle. Si vous avez envie de voir des parties de hockey enlevantes à proximité de chez vous, venez faire votre tour. Des frais d'entrée sont demandés.

Vins et Fromages 2015

L'année ne fait que commencer et nous avons déjà hâte de vivre cette activité! Il nous reste encore beaucoup de travail à faire pour que tout soit prêt, mais à ce jour, quelques démarches ont déjà été faites. Voici donc les détails que nous pouvons vous dévoiler. Le « Vins et Fromages » de Palmarolle aura lieu cette année le 25 avril 2015 à l'aréna Rogatien Vachon. Nous ferons la fête avec le chansonnier Dany Pouliot! Pour l'achat des billets, vous pourrez vous référer à Roxanne, coordonnatrice des loisirs 819 787-2284 ou à tout autre membre du comité des loisirs. Des nouveautés vous seront dévoilées dans les prochaines éditions du Journal Le Pont.

Défi Santé 5/30/équilibre



Le Défi Santé vise l'atteinte de trois objectifs, pendant 6 semaines, du 1^{er} mars au 11 avril.

- **Objectif 5** : Manger au moins 5 portions de fruits et de légumes par jour;
- **Objectif 30** : Bouger au moins 30 minutes par jour. (Et pour les jeunes, c'est au moins 60!);
- **Objectif Équilibre** : Prendre une pause pour avoir un meilleur équilibre de vie.

Encore cette année, la municipalité de Palmarolle, par les Loisirs, a décidé de promouvoir les saines habitudes de vie en s'inscrivant au Défi Santé. Nous vous invitons à faire de même en vous rendant sur le site internet www.defisante.ca

Dans la prochaine édition du Journal Le Pont, surveillez la programmation spéciale qu'une équipe de bénévoles travaille à mettre sur pied pour vous aider à atteindre les objectifs du défi. Ces activités sont souvent de belles occasions de sortir bouger en famille! Rappelez-vous du hockey-bottine Wixx, du pique-nique hivernal, du tintamarre Go les jambes ainsi que de la disco-patin (pour n'en nommer que quelques-uns) qui vous ont animé l'année dernière.

De plus, encore cette année, le super concours de **Fort en famille** sera de retour du 20 février au 13 mars, donc préparez vos pelles et vos plans, car nous avons hâte de voir vos créations!
Voici un petit rappel de ce qu'est le Défi Santé 5/30/équilibre.

Offre de cours sur tablette iPad



Joignez-vous à un groupe de formation sur la tablette IPAD qui débutera la semaine du 23 février (les dates exactes sont à confirmer)

Quatre sessions de formation qui dureront 2 h 30 heures par semaine. Pendant quatre semaines (10 heures de formation), vous y apprendrez :

- Les notions élémentaires d'utilisation, dont le centre de contrôle, la barre multitâches, etc;
- L'utilisation du texte, les saisies manuelles de texte, comment couper et coller, comment créer un raccourci;
- Le réglage de votre tablette;
- La navigation avec Safari (Internet) et l'environnement du « mail » (courriel);
- Les « applications » de l'Apple Store et de l'iTunes d'où vous pourrez télécharger toutes sortes d'applications, dont les jeux, les photos, la musique et les recettes, qu'elles soient gratuites ou à payer.

Coût du cours : 60 \$ pour les membres : 75 \$ pour les non-membres, incluant la documentation.

Lieu : le cours se donnera à Palmarolle dans la salle en haut de l'aréna Rogatien Vachon.

Pour plus d'information : Francine Boulet au 819 787-2518 ou Françoise Boulet 819 787-2573

*Notez que le cours sur la tablette IPAD donné à Palmarolle est le seul offert par FADOQ ABITIBI-TÉMISCAMINGUE.
Cette formation est offerte en collaboration avec la SADC d'Abitibi-Ouest.*



De plus, encore cette année, le super concours de **Fort en famille** sera de retour du 20 février au 13 mars, donc préparez vos pelles et vos plans, car nous avons hâte de voir vos créations!



Desjardins

Caisse de l'Abitibi-Ouest

VOTRE CAISSE VOUS INFORME...

Offrez le savoir en cadeau

Cette année, offrez à votre enfant ou à un enfant qui vous est cher un cadeau qui a un bel avenir : un régime enregistré d'épargne-études Desjardins. Ce cadeau grandira avec lui et, le moment venu, l'aidera à entreprendre des études postsecondaires en toute liberté. Au fait, saviez-vous que le régime enregistré d'épargne-études donne droit à des subventions gouvernementales pouvant atteindre 30 % du montant total ? Pour tous les détails, voyez votre conseiller de Desjardins.

Voilà deux bonnes raisons pour adhérer au Régime Enregistré d'Épargne-Études !

REER et CELI

Grâce au REER et au CELI, sentez-vous libre et profitez des grands jours de votre vie.

Ces deux régimes d'épargne sont d'excellents moyens pour économiser à l'abri de l'impôt et vous aider à réaliser vos projets.

Pour en savoir plus sur le REER et le CELI, composez le 1 800 CAISSES, ou rendez-vous à desjardins.com/reerceli ou venez rencontrer votre conseiller ou planificateur financier de Desjardins.

N'oubliez pas : la date limite pour faire votre cotisation REER 2014 est le 2 mars !

Vos Avantages Membres Exclusifs

Voici deux outils exclusifs aux membres Desjardins qui vous seront très utiles : l'outil Mon budget et l'application Hop-Ép@rgne. Avec l'outil de gestion budgétaire Mon budget dans AccèsD, vous aurez un portrait clair de vos revenus et dépenses de tous les jours. Avec l'application Hop-Ép@rgne, vous pourrez épargner en un clic sur votre mobile et mieux voir votre épargne progresser. Pour en savoir plus sur Mon budget et Hop-Ép@rgne, voyez votre conseiller de Desjardins.

Être membre chez Desjardins a ses avantages, découvrez-les !

L'Offre à ne pas manquer pour étudiants universitaires

Pour faciliter votre vie d'étudiant, Desjardins vous propose une offre complète vraiment adaptée à votre réalité. Vous profiterez :

- d'un compte sans frais mensuels;
- d'une marge de crédit à taux avantageux;
- d'une carte de crédit sans frais avec récompenses;
- d'avantages et de rabais exclusifs aux membres Desjardins.

Pour en savoir plus, renseignez-vous à votre caisse ou rendez-vous à desjardins.com/etudiants

Desjardins vous souhaite du succès dans vos études et vos projets futurs!

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