

Placez votre publicité
dans **LE PONT**

C'est une visibilité
incontournable
Tiré à 650 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

journallepont@hotmail.com

Vol. 5 No 3 - Juin 2015 JOURNAL

Le Pont
de PALMAROLLE



Avis à la population

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

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

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

Adresse électronique

journallepont@hotmail.com
Format Word, images jpg

Le journal sera de retour dans vos résidences en septembre 2015.

C'est un rendez-vous!

À tous les organismes de la communauté de Palmarolle

Faites-nous parvenir vos dates d'activités mensuelles ou sporadiques. Nous les incluons dans un calendrier qui paraîtra à chaque mois. Nous vous rappelons que la date de tombée est le 18 du mois.

L'inauguration de la nouvelle bannière **Timber Mart**



*Bonne fête
des Pères
dimanche
21 juin*



AMECQ
ASSOCIATION DES MÉDIAS ÉCRITS
COMMUNAUTAIRES DU QUÉBEC

CT
Tirage
certifié
AMECQ

Culture
et Communications
Québec

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

MUNICIPAL

Prochaine séance du conseil : 1^{er} juin 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.

Veillez noter

que les procès-verbaux peuvent être lus sur le site Web de la municipalité.

palmarolle.ao.ca

ABRIS D'AUTOS

Les abris d'autos ne sont pas tolérés par la municipalité entre le 1^{er} juin et le 1^{er} octobre.

Sommaire

Chronique de Jépi	4-5
Communautaire	6 à 17
Grenier aux souvenirs	16
Éducation	9
Finances	20
Loisirs	18-19
Municipal	2
Santé	8-9

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 650 exemplaires

1/8 page - carte professionnelle 18 \$
1/4 page 25 \$
1/4 page couverture 40 \$
1/2 page 40 \$ - Page 70 \$
annonces classées 5 \$

journallepont@hotmail.com

C. Plante 819 782-4233
A. Chrétien 819 787-2996

Tombée: 18 du mois (avant 13 h)

FERMETURE DU BUREAU MUNICIPAL

Le bureau municipal sera fermé le mercredi 24 juin en raison du congé de la Fête nationale des Québécois et le mercredi 1^{er} juillet à cause du congé de la Fête du Canada.

Notez la **FERMETURE** du bureau municipal **tous les vendredis**, et ce, pour la période estivale, horaire qui débute le **vendredi 5 juin pour se poursuivre jusqu'au vendredi 28 août inclusivement** (Règl. 240 concernant les heures et les jours d'ouverture du bureau municipal).

BORDS DE RUE

Ensemble, soyons fiers de notre village!

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

INSTALLATION DE PISCINE RÉSIDENIELLE

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

Saviez-vous qu'un permis est nécessaire?

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

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

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

L'UTILISATION DE LA PLAGE ROTARY

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

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

Pour votre sécurité et celle des autres, il est interdit d'allumer des feux sur la plage et d'y circuler en véhicule motorisé, quel qu'il soit. Pour la beauté de la plage, utilisez les poubelles mises à votre disposition pour jeter vos déchets! (Règl. n° 77).

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



VOTRE NOUVELLE DEMEURE SERA-T-ELLE UNE MAISON EFFICACE ?

Lors de l'achat d'une maison neuve, Hydro-Québec vous encourage à rechercher une maison efficace, c'est-à-dire performante en termes d'efficacité énergétique. Ainsi, vous réduirez vos coûts d'électricité pour les années à venir!

Demandez une maison efficace à votre constructeur.

Pour connaître les caractéristiques d'une maison efficace, visitez hydroquebec.com/residentiel/maisons-efficaces.



MIEUX
CONSOMMER

Hydro
Québec

Participez au tirage d'ici le 20 mars 2016. Vous pourriez recevoir un chèque de remboursement de vos achats d'électroménagers certifiés ENERGY STAR. Le participant dont le nom aura été tiré au sort devra répondre à une question d'habileté mathématique. Le prix a une valeur approximative de 8000\$. Certaines conditions s'appliquent. Consultez le règlement complet pour plus de renseignements à hydroquebec.com/residentiel/maisons-efficaces.



Au pays de l'Oncle Sam



Pays de tous les possibles, mais aussi des grandes désillusions, pays où une immense richesse côtoie une extrême pauvreté, pays aux paysages aussi grandioses que diversifiés, les USA fascinent le visiteur tout autant qu'ils le rendent perplexe.



320 millions d'habitants peuplent cet immense territoire quadrillé par un réseau routier qui ressemble à un gigantesque plat de spaghetti et qui surprend par la fluidité et la vitesse de sa circulation, même aux abords des grandes villes. Imaginez rouler à 65 milles à l'heure (105 km/h) pour traverser une ville comme Atlanta, ou encore Jacksonville, et ce, à l'heure de pointe...

Après avoir parcouru 20 000 kilomètres et traversé pas moins de 28 États, ce qui me frappe à prime abord c'est la gentillesse des gens. Jeunes et vieux, tout le monde se salue à coup de « Good Morning » et autre « Good Evening ». Ils ne sont jamais outrés ou impatientes si quelqu'un s'exprime difficilement dans leur langue et ils sont curieux avec les étrangers.

L'HISTOIRE

À la différence de nous, ce peuple a la mémoire de son histoire et l'exprime avec fierté partout dans ses édifices et ses monuments, jalousement conservés. Et il faut visiter le Capitole, à Washington, pour le constater, car c'est dans ce joyau d'architecture que ces quelque 600 ans d'histoire sont sculptés ou peints. De l'arrivée des premiers Européens, en 1413, jusqu'à aujourd'hui, en passant par la guerre d'Indépendance contre l'Angleterre, la conquête de l'Ouest et la quasi-extermination des Autochtones, la guerre civile dont l'issue mit fin à l'esclavage et façonna le pays qu'on connaît maintenant, en quelques heures, vous en savez plus sur les USA que sur votre propre pays. Et il est impressionnant de constater que c'est à l'intérieur de ces murs que se prennent les grandes et petites décisions du pays le plus puissant de la planète.

L'INDÉCENTE OPULENCE

De Corpus Christi à Marco Island dans le golfe du Mexique, de Key West à Fort Lauderdale sur la côte atlantique, une richesse s'étale sans discrétion. Des domaines privés, où les propriétés valent jusqu'à 80 millions US\$, ceinturées de murs comme les châteaux du Moyen Âge, avec terrain de golf privé, sont protégés par des gardiens armés. À l'extérieur de ces domaines les pauvres et les itinérants, majoritairement Noirs, sont légion. Dans ce pays du « self made man », on semble trouver ça normal.

LA SÉCURITÉ

Le seul irritant pour certains, c'est la sécurité, imposante, omniprésente. Au Texas et au Nouveau-Mexique, on fait des barrages routiers sur les autoroutes pour vérifier si vous n'avez pas un « illégal » (sous-entendu un Mexicain) dans votre véhicule. Tous les édifices gouvernementaux sont surprotégés par des gardiens armés jusqu'aux dents. Et que dire de la Maison-Blanche, résidence officielle du président, autour de laquelle policiers et chiens renifleurs se touchent presque. N'empêche, ne serait-ce que pour les paysages extrêmement diversifiés, les plages à perte de vue, le désert et la montagne, les villes historiques, la musique de Nashville ou celle des Cajuns, ce pays qui en offre pour tout les goûts vaut la peine qu'on y cavale.



Capsule clin d'oeil

Un missionnaire, c'est un type qui apprend aux cannibales à réciter le bénédicité avant de le manger.



Un brin d'histoire

Sur cette photo, nous apercevons, à gauche, dame Diana Beaudoin. Les deux autres personnes sont de La Sarre. Diana habitait le petit Rang 8, en face d'Yvan Beaudoin aujourd'hui. Elle n'a jamais accouché d'enfants, mais en adopta trois, dont Étienne, que la plupart d'entre nous ont connu. Remarquez le jeune original attelé au « selke ».

La photo est une gracieuseté de René et Jean-Louis Labonté.

Quincaillerie Palmarolle par Jean-Pierre Robichaud

L'inauguration de la nouvelle bannière **Timber Mart**

Le jeudi 7 mai dernier, lors d'un 5 à 7, la Quincaillerie Palmarolle procédait à l'inauguration de sa nouvelle bannière, Timber Mart. Par la même occasion, les propriétaires, Sylvie Carrier et Jasmin Caron, annonçaient devant une soixantaine de clients et fournisseurs qu'ils cédaient leur entreprise à leur fille, Cindy, et son conjoint, Raphaël D'Amours.

Après 30 années de travail acharné à bâtir cette florissante entreprise qui compte maintenant plus de 30 employés, Sylvie et Jasmin, après une période de transition, s'offriront bientôt une retraite bien méritée. Les deux nouveaux propriétaires sont jeunes, pleins d'énergie, et nous ont fait part des défis qu'ils auront à affronter et des objectifs à réaliser. Passionnée, Cindy se plaît à raconter qu'elle a passé son enfance à jouer à la cachette dans les allées de la quincaillerie. Et c'est avec l'appui indéfectible de son conjoint qu'elle a décidé de plonger.

LEURS OBJECTIFS

Le jeune couple était déjà à l'œuvre depuis un certain temps en offrant les services d'une décoratrice, une nouvelle gamme de peinture ainsi que des tissus. Adeptes des nouvelles

technologies, ils ont ouvert une page Facebook et bientôt un site Web qui permettra aux clients qui le désirent de commander directement par Internet. Ils veulent de plus continuer à développer le sentiment d'appartenance et fidéliser la clientèle en continuant d'offrir le meilleur service au meilleur prix. Dans le but de fidéliser aussi leurs employés, ils souhaitent continuer d'améliorer leurs conditions de travail.

LES REMERCIEMENTS

Jasmin a tenu à remercier la clientèle pour la confiance et l'appui indéfectible qu'elle lui a manifestés pendant toutes ces années. Il a aussi exprimé sa grande fierté de voir son entreprise perdurer dans la famille. Il affirme avoir pleinement confiance que les jeunes vont réussir et vont donner un nouvel élan à la quincaillerie. Ensuite le maire, M. Marcel Caron, a tenu, dans un premier temps, à souligner l'importance pour le village de Palmarolle d'avoir une PME de cette ampleur, autant pour le service que pour les emplois qu'elle génère. Père de Jasmin et grand-père de Cindy, c'est avec une émotion très sentie qu'il a ensuite exprimé sa fierté de voir sa petite-fille prendre la relève. Le tout s'est terminé de façon très conviviale avec de nombreux tirages, un savoureux goûter ainsi que des consommations.



Contactez-nous: journallepont@hotmail.com

Depuis cinq ans, votre Journal Le Pont de Palmarolle se fait un devoir de parler de vos entreprises locales et incite ses lecteurs à l'encourager.



Histoire par André Chrétien ENTREPRISE LOCALE

Quelle chance nous avons,

dans un village comme le nôtre, de pouvoir encore profiter de services de proximité comme une épicerie, une station libre-service, un atelier de soudure et d'usinage, un restaurant, un dépanneur et, bien sûr, une quincaillerie. Depuis 30 ans, cette dernière dessert notre population, les municipalités environnantes et même les villes aux quatre coins de l'Abitibi.

Je ne répéterai pas les mots de Jépi, dans l'article précédent, qui a eu la chance d'assister à la réception donnée par la Quincaillerie Palmarolle lors de son 30^e anniversaire et de la passation des titres aux nouveaux propriétaires, mais j'élaborerai d'abord sur l'histoire de cette entreprise qui est née ici.

Le 1^{er} juillet 1985,

Sylvie Carrier et Jasmin Caron se portaient acquéreurs de l'espace quincaillerie de la Coop de Palmarolle. Six mois plus tard, l'entreprise s'est incorporée et a pris le nom de Quincaillerie Palmarolle inc. En 1987, on érigeait une nouvelle bâtisse à laquelle on annexait quelques entrepôts selon les besoins de l'époque. Débutant avec quelques employés sous la bannière Unitotal, l'entreprise, grâce à un effort soutenu, à un suivi et un contrôle serrés, prit très vite de l'expansion, d'abord grâce à une clientèle locale et fidèle puis, par la suite, à un rayonnement régional.

Nouvelle bannière canadienne : TIMBER MART

Les propriétaires précédents, au dire de Madame Carrier, attribuent ce succès aux prix plus que concurrentiels, au service de qualité, à la compétence et au dévouement du personnel. Coïncidant avec le changement de propriétaires, ces derniers ont offert au décor de notre village une façade attrayante qui cadre bien dans l'espace commercial qu'il partage avec l'épicerie Bonichoix, laquelle lui est adjacente au cœur de notre municipalité. Et, comme cette dernière, la tôle a été remplacée par un revêtement de pierre et de bois torréfié affichant le nom : Quincaillerie Palmarolle et celui de la nouvelle bannière canadienne : TIMBER MART.

Le recrutement de personnel compétent

Glissons quelques mots au sujet des nouveaux acquéreurs de l'entreprise familiale. Se lancer dans le commerce de détail en 2015,

cela demande beaucoup d'audace. Le recrutement de personnel compétent, la concurrence, la gestion de plus en plus complexe, la « paperasse », les exigences des clients, la diversité des produits, ce sont tous des obstacles à surmonter pour assurer une saine gestion d'entreprise.

Notons également que les deux nouveaux propriétaires jouissent chacun d'une bonne formation scolaire. Cindy est détentrice d'un baccalauréat en enseignement et a suivi en parallèle une formation en gestion du personnel, ce qui lui sera très utile sans doute pour gérer un personnel de plus de 30 employés. Quant à Monsieur Raphaël D'Amours, après un diplôme d'études collégiales en technique policière et un diplôme d'études professionnelles en vente-conseil, il a fait l'Institut de police de Nicolet et a réussi les examens d'admission. Les deux ont donc renoncé à des carrières « confortables » pour se lancer dans l'aventure du commerce de matériaux à Palmarolle.

Projets d'avenir

Quand on parle de projets d'avenir avec eux, il appert que le sujet soit inépuisable : projets d'expansion, d'agrandissement, de modernisation, d'offre de nouveaux produits, d'acquisition de nouveaux outils et véhicules et, bien sûr, projet de maintien des services et création de nouveaux emplois...

L'équipe du Journal Le Pont souhaite donc à ces deux jeunes entrepreneurs beaucoup de

succès et ne peut qu'inciter ses lecteurs à encourager l'achat local, ils en seront toujours gagnants de même que toute la collectivité de Palmarolle au complet.

Merci!

Merci également aux anciens propriétaires, Madame Carrier et Monsieur Caron, pour ces 30 ans de service chez nous. Soulignons que ces derniers sont heureux et fiers que l'entreprise familiale continue de prospérer sous la gouverne de leur fille et de leur gendre qui déjà assurent la relève. Pour encore quelque temps, ils se feront conseillers et aidants avant de prendre à leur tour une retraite bien méritée.

Le Club des Montagnards



est disponible pour locations diverses

**Rencontres familiales
Événements spéciaux
Vacances**

**Contactez :
Dany Prince 819 787-2402**

Parents modernes

En avril dernier, bien installé au soleil sur ma chaise longue, au bord de la piscine, je levai les yeux de mon roman, car un spectacle se préparait.

La première partie de la piscine était peu profonde, à peine 20 centimètres, une sorte de barboteuse pour les enfants. Un couple de jeunes parents suédois, avec un enfant d'environ 12 à 15 mois confortablement installé dans une poussette, arrivaient à la piscine.

À la poussette, longue comme une voiture, étaient suspendus mille et un objets, besaces, sacoches, sacs remplis de jouets aquatiques dont un canard en plastique de la taille d'un dindon, et l'objet le plus visible et volumineux : une marchette gonflable munie d'un pare-soleil.

Le papa, après l'avoir décrochée de la poussette, se mit en frais de la gonfler pendant qu'on avait laissé le bébé barboter joyeusement dans l'eau. Une fois « l'appareil » bien gonflé, on le mit à l'eau dans la partie plus profonde du plan d'eau où était déjà la maman. Il fallait donc installer l'enfant dedans, ce qui n'eût l'air de plaire à ce dernier... Il se mit à pleurer, à crier, il ne voulait pas du tout collaborer. Comme on voulait à tout prix y embarquer l'enfant malgré ses protestations, on tenta par tous les moyens de lui faire accepter ce qu'on considérait sans doute comme le summum du plaisir pour un bambin.

Après tous les efforts du papa et de la maman, on réussit tant bien que mal, malgré les pleurs et les manifestations bruyantes, à y faire asseoir le petit qui, malgré un confort apparent, ne cessait de se débattre et de refuser ce nouveau fauteuil flottant. La mère tenta de lui parler en douceur, le père se mit à faire des pitreries, il plongea pour chatouiller les petits petons du bébé, mais rien ne pouvait l'apaiser, il protestait toujours de façon retentissante et audible pour tout l'environnement. Les jouets qu'on lui avait donnés pour tenter de le tranquilliser, dont le canard géant, flottaient épars à la surface de l'eau. Même si l'on avait déployé le pare-soleil de « l'instrument », le petit était inconsolable et refusait totalement de se calmer.

À bout de ressources, voyant leur impuissance, les pauvres parents décidèrent donc de le retirer de ce truc moderne qu'on avait voulu lui imposer. Pendant qu'on ramassait « l'objet » et toutes les autres bébelles flottantes, on redéposa donc le petit dans l'aire de barbotage de la piscine et,



Vieux Grincheux

oh! surprise! le bébé se tut complètement et, poussant des « areu - areu » joyeux et, heureux comme un poisson dans l'eau, de ses petites mains il se mit à frapper dans l'eau et à s'ébrouer vigoureusement. La joie et le plaisir se lisaient sur son visage, il était enfin libéré de ce « cossin moderne » dans lequel on voulait l'enfiler... Comme Vieux Grincheux, je suis témoin de ces obsessions de plusieurs jeunes parents de vouloir absolument entourer leur enfant de tous ces gadgets sous prétexte de leur plaire et de les occuper.

Quand ils voyagent avec leur progéniture, ils doivent maintenant se faire accompagner par un camion pour apporter ces babioles et, quand ils débarquent chez la parenté, c'est la maison complète qui est envahie de tous ces objets hétéroclites qu'on ne sait pas trop à quoi ils peuvent servir... Mais, que voulez-vous, à mon âge, comme à celui de ceux de ma génération, on se demande comment nos propres enfants on pu vivre leur enfance sans toutes ces patentes? Ont-ils été si maltraités « dans notre temps »?

Grande vente

au 114, rue Principale,
Palmarolle
les 19, 20 et 21 juin 2015

**Outils, quincaillerie, meubles, modules
d'armoire, jouets, décorations, articles de
cuisine et de bricolage
Pour tous les goûts**

Claudette Lévesque
819 787-2279



La fameuse petite pilule bleue



Chronique santé

À la demande de plusieurs, je vais vous parler ce mois-ci de la dysfonction érectile et des traitements possibles. C'est un sujet tabou et plusieurs ne savent pas que les difficultés érectiles peuvent être un des premiers signes de plusieurs problèmes de santé.

Pour commencer, les dysfonctions sexuelles et les troubles du désir peuvent toucher autant les femmes que les hommes, et ce, à tout âge. La sexualité est censée être épanouissante, elle peut alors peser lourd sur les épaules du couple en cas de problème. Les difficultés peuvent être d'ordre physique ou psychologique, et les pensées ou sentiments ont autant d'importance que les manifestations physiques.

La dysfonction sexuelle masculine peut être présente sous différentes formes :

- **Dysfonction érectile :** Celle-ci est caractérisée par une incapacité répétée d'avoir une érection ou de la maintenir lors d'une relation sexuelle. Il ne faut pas la confondre avec une panne isolée qui, elle, est tout à fait normale. Vingt pourcent des hommes de 50 à 59 ans présenteront une dysfonction érectile et cette proportion augmente avec l'âge et la maladie.

- **Baisse de désir :** La panne de désir touche autant les hommes que les femmes et peut être causée par plusieurs facteurs : la culture, les valeurs, la situation socio-économique, etc. En fait, un trouble du désir est diagnostiqué lorsque la baisse de libido survient sans raison apparente et persiste dans le temps.

- **Éjaculation précoce :** On peut diagnostiquer ce trouble lorsque l'homme éjacule à la moindre excitation, de manière systématique et incontrôlée. La situation peut se présenter de façon normale à l'occasion. Elle toucherait le tiers des hommes, ce qui en fait le trouble sexuel le plus fréquent.

- **La maladie de La Peyronie :** C'est une maladie anatomique caractérisée par une déformation du pénis en érection. Une courbure du pénis vers le haut, le bas ou le côté est due à l'apparition de plaques fibreuses dans le tissu du pénis.

Plusieurs problèmes de santé physique peuvent être à l'origine d'une dysfonction érectile :

- **diabète :** l'excès de glucose dans le sang porte atteinte aux mécanismes de l'érection;
- **troubles cardiaques ou athérosclérose :** formation de plaques sur les artères qui rétrécit leur ouverture;
- **hypertension artérielle;**
- **embonpoint ou obésité;**
- **maladies graves ou chroniques :** parkinson, sclérose en plaques, etc.;
- **dépression;**
- **hypogonadisme :** trouble hormonal;
- **lésion de la moelle épinière suite à un accident.**

Certains médicaments (antidépresseurs, antihistaminiques ou contre l'hypertension) ou l'abus de drogues, d'alcool ou de tabac peuvent contribuer à la dysfonction érectile. Des difficultés dans le couple ou une homo-

sexualité refoulée peuvent également influencer sur le désir. Le stress ou la dépression générés par des préoccupations réduisent souvent l'énergie et le désir sexuel. L'homme peut également ressentir de l'anxiété de performance en raison de mauvaises expériences ou de la peur de l'échec.

Quant à l'éjaculation précoce, plusieurs facteurs autant physiques que psychologiques peuvent l'influencer comme une hypersensibilité au niveau du gland, un problème cardiaque ou de l'anxiété.

Les dysfonctions sexuelles étant souvent causées par une mauvaise circulation sanguine, il serait important de limiter les facteurs de risque. Il faut donc maintenir un bon taux de lipides (cholestérol) dans le sang, ainsi que de sucre (glycémie) pour les diabétiques et une tension artérielle normale en prenant la médication appropriée.

Se maintenir en santé permet de mettre toutes les chances de son côté pour avoir une sexualité satisfaisante :

- Limiter sa consommation de drogue et d'alcool;
- Cesser de fumer;
- Faire de l'exercice régulièrement;
- Maintenir un poids santé;
- Dormir suffisamment;
- Soigner la dépression ou le stress.

De plus, puisque les problèmes érectiles sont souvent liés à des facteurs psychologiques, une thérapie pourrait être indiquée en cas d'inquiétude ou de malaises persistants. Vous pouvez de plus demander l'avis d'un médecin au besoin.

Les traitements visent à régler les problèmes sous-jacents. Il faut donc consulter un médecin afin de vérifier si un problème de santé particulier peut être la cause de la dysfonction sexuelle.

On entend souvent parler de viagra, du levitra ou du cialis, qui sont des médicaments d'ordonnance qui ont pour effet de relaxer les muscles des artères du pénis. Cela accroît l'afflux de sang, qui permet l'érection lorsqu'il y a stimulation sexuelle. Il existe divers dosages et durées d'action. Par exemple, si la durée d'action est de 4 h, vous avez 4 h durant lesquelles vous pouvez avoir une ou plusieurs relations sexuelles. Ces médicaments sont efficaces seulement s'il y a stimulation sexuelle et l'érection ne dure pas 4 h. Ces médicaments sont efficaces à 70 % sauf dans les cas de maladies chroniques comme le diabète.

Lorsque ces médicaments ne fonctionnent pas ou sont contre-indiqués, il existe d'autres traitements comme les injections péniennes, les traitements intrarétraux (mini-suppositoire que l'on insère dans le méat urinaire), la testostérone (quand il s'agit d'hypogonadisme) ou les implants péniens (dispositifs mécaniques). Dans le cas d'éjaculation précoce, le médecin pourra vous prescrire des crèmes anesthésiantes ou des antidépresseurs à faible dose qui ont pour effet de retarder l'éjaculation. Des exercices respiratoires ou une rééducation périnéale peuvent aussi aider. Quant à la maladie de La Peyronie, un traitement chirurgical s'impose.

Mon travail n'étant pas de faire le tour de toutes les médications possibles en cas de dysfonction érectile, je veux quand même vous aviser qu'il ne faut pas prendre ces médicaments à la légère. Certains peuvent être pris quotidiennement alors que d'autres sont à utiliser lors d'une activité sexuelle, donc suivez bien la posologie. Il y a des risques à prendre ces médicaments si vous souffrez d'insuffisance hépatique ou rénale, d'hypertension, de leucémie, de maladies cardiovasculaires, d'ulcères gastro-intestinaux, de troubles hémorragiques, etc. Il y a aussi plusieurs interactions possibles avec les autres médicaments que vous prenez, d'où l'importance de toujours aviser votre médecin ou le pharmacien de tous les médicaments que vous prenez, même ceux sans ordonnance ou les produits naturels. Et SVP, n'empruntez pas les médicaments de quelqu'un d'autre! Le viagra et le cialis peuvent causer des pertes auditives ou visuelles.

Pour terminer, il faut savoir que pour la majorité des gens, tous les mécanismes physiologiques pour atteindre la satisfaction sexuelle sont présents, peu importe l'âge. Qui plus est, être actif sexuellement contribue à une bonne santé physique. Avec le temps, le couple traversera des périodes d'ajustement et, avec l'âge, l'intensité des sensations et des orgasmes sont moins puissants. Il faut donc avoir des attentes réalistes parce que la sexualité est bien plus qu'une prouesse. N'hésitez donc pas à consulter votre médecin si vous avez des questions ou des inquiétudes.



L'heure du départ approche!

La fin de l'année scolaire arrive à grands pas, de même que notre voyage à Boston. Après beaucoup de temps et d'efforts, nous avons atteint notre objectif financier! Nous profitons de cette tribune pour remercier nos commanditaires et précieux collaborateurs sans qui ce projet n'aurait pas été possible.

Nos commanditaires :

Radio NRJ
 Canadian Tire
 Pharmacie Jean Coutu
 McDonald's
 Consommation Plus
 Dépanneur Palmarolle
 Épicerie Marion et Fils
 Le Cercle de Fermières de Palmarolle
 Municipalité de Palmarolle
 Le Jardin des Frimousses
 Nicol Auto
 Madame Denise Chouinard
 Les Murs Cameron
 Boulangerie Lacroix
 Desjardins, Caisse de l'Abitibi-Ouest
 Centre de formation professionnelle Lac-Abitibi



Un merci spécial revient au comité des Loisirs de Palmarolle avec lequel nous avons collaboré pour les soirées : *Bières et Saucisses* ainsi que *Vins et Fromages*. Merci de nous avoir fait confiance pour ces deux événements. Ce partenariat fut très agréable et apprécié!

Merci aussi à vous, chers parents, amis et citoyens de nous encourager chaque année. Ça nous donne le goût de continuer à nous investir pour faire vivre à nos jeunes des expériences qui, nous l'espérons, resteront à jamais dans leur cœur!

Marie-Millie, Tania et Véronique

Contactez-nous: journallepont@hotmail.com



Cercle de Fermières

Mélanie Pelletier, comité des communications

RÉUNION GÉNÉRALE ANNUELLE

Notre prochaine réunion se tiendra le 10 juin, à 19 h 30, au centre municipal de Palmarolle (salle du haut). Lors de cette réunion, il y aura élection pour deux membres au conseil exécutif, soit le poste de présidente et celui de la conseillère n° 1. Pour avoir le droit de voter ou de soumettre votre candidature, vous devez avoir assisté à trois réunions mensuelles et avoir été présente à l'assemblée annuelle. Les mises en candidature seront annoncées pendant la réunion. Les enveloppes de candidature doivent être remises à Louise Gervais pour le 3 juin 2015. Venez en grand nombre à cette dernière réunion avant l'été; vous pourrez exercer votre droit de vote. Ce sera également l'occasion, tant pour les anciens membres que pour les jeunes femmes désirant rejoindre le cercle, de payer l'adhésion (25 \$); vous recevrez ainsi la revue *L'actuelle*. Je désire également souhaiter une bonne fête des Pères aux hommes qui font partie de nos vies.

Le 7 mai, nous avons assisté au congrès régional qui se tenait à Dupuy. L'évaluation des pièces se tenait le 6 mai à la bibliothèque de l'endroit. Voici le pointage final : la 3^e position Palmarolle avec 389,1 points, la 2^e position revient à Dupuy avec 390 points et la 1^{re} position à La Sarre avec 393,9 points. Pour le *volet artisanat jeunesse*, il y a eu 24 participants de la Fédération 23. Nous félicitons Mélanie Pelletier dont la pièce pour le concours spécial ira au congrès provincial à Victoriaville, en juillet prochain.

Cet été, il y aura une exposition à la Maison Lavigne avec des articles fabriqués par les fermières de plusieurs générations. Si vous avez des articles anciens réalisés par vos mère, grand-mère et que vous voulez que la population puisse les admirer, vous pouvez nous les faire parvenir afin qu'ils soient exposés. Allez faire une visite et parlez-en!

À l'occasion de la fête des Mères, nous avons fait une pige afin de déterminer la maman de l'année. Le hasard a favorisé M^{me} Claudette Rondeau de Dupuy. L'heureuse élue a gagné un certificat cadeau du Restaurant aux Quatre Saisons de Palmarolle.



Mesdames Claudette Rondeau et Lisette Guertin



Sucre à la crème

Ingrédients

- 3 tasses cassonade
- 1 1/2 tasse crème 35 %
- 1/4 lb beurre non salé
- 1 lb sucre à glacer

Préparation

- Étape 1
Préparer un plat rectangulaire de pyrex (12 x 8 po) en le graissant et le tapissant d'un papier parchemin.
- Étape 2
Dans un chaudron, mélanger et chauffer la cassonade, la crème et le beurre jusqu'à ébullition. Baisser le feu à moyen et laisser bouillir 6 minutes exactement.
- Étape 3
Retirer du feu.
- Étape 4
Ajouter le sucre à glacer et mélanger avec une mixette jusqu'à l'obtention d'une texture uniforme.
- Étape 5
Verser rapidement la préparation dans le plat de pyrex.
- Étape 6
Refroidir et couper en carrés d'environ 1 x 1 po

Truc du mois : Faire la guerre aux mauvaises herbes

1. Pulvériser-les avec du sel

Le sel tuera un grand nombre d'herbes qu'on ne peut déraciner complètement. Utilisez une fourche pour enlever la terre à la base des racines puis coupez la tige aussi près du sol que possible. Versez du sel sur la coupure en essayant de ne pas en renverser autour.

2. Éliminez les herbes des fissures avec du vinaigre et du sel

Si des mauvaises herbes ou du gazon poussent dans les fissures de votre entrée, d'un trottoir ou de toute autre surface pavée, aspergez-les avec une solution de sel et de vinaigre. Mélangez 460 ml (2 tasses) de vinaigre, 60 ml (1/4 de tasse) de sel et deux gouttes de liquide à vaisselle dans un pot, puis refermez le couvercle hermétiquement et mélangez bien. Une autre solution plus simple consiste à verser de l'eau bouillante salée dans les fissures. Dans l'un ou l'autre des cas, assurez-vous que le liquide ne touche pas vos plantes.



DE LA VISITE DE DUPUY

Lors de notre dernière réunion qui s'est tenue le 13 mai, nous avons reçu le Cercle de fermières de Dupuy. Nous avons eu une merveilleuse assemblée et 32 personnes étaient présentes. Nous avons un bon lunch et une belle exposition de notre travail. Nous sommes allées visiter leur cercle le jeudi 20 mai.



Madame Marie-Josée Hémond

Le comité dossier recevait également une invitée spéciale, M^{me} Marie-Josée Hémond. Elle nous a entretenues sur l'épilepsie et le don d'organes. Elle nous a parlé de l'histoire qu'elle a vécue avec la mort de son fils. Une histoire touchante qui nous fait penser à l'importance du don d'organes. En effet, un don d'organes peut sauver jusqu'à huit vies. Même si c'est difficile, il faut y penser et en parler avec nos proches afin qu'ils sachent nos intentions.

ANNIVERSAIRES DU MOIS :

- Chantal Lapointe : 7
- Sylvie Vachon : 9
- Diane Halle : 9
- Marie-Anna Aubin : 14
- Marie-Jeanne Fontaine : 18
- Yolande Bégin : 27

Concours du mois :

Serviette de bain et sucre à la crème.

Avez-vous regardé notre beau bas-relief réalisé en tricot qui orne le mur de la façade du centre municipal? Je tiens à remercier une dernière fois toutes les femmes qui ont travaillé à faire un tricot ou à l'assemblage. Je remercie également les deux hommes qui ont eu la gentillesse d'installer les belles broches à tricoter géantes fabriquées par M. Claude Brochu. Pour celles et ceux qui ne sont pas au courant, ce tricot a été fabriqué afin de souligner le 100^e anniversaire de fondation des Cercles de fermières du Québec. Alors, ouvrez l'œil! Vous en verrez dans plusieurs municipalités.

Avez-vous remarqué notre bas-relief réalisé en tricot ?



Chapelle Notre-Dame de la Confiance

Messe en plein air le 21 juin



Étant important de perpétuer cette belle tradition de notre patrimoine religieux, nous vous invitons à la messe en plein air, le 21 juin 2015, au sanctuaire Notre-Dame de la Confiance.

Prenez note qu'il n'y aura pas de messe à 11 h ce dimanche et, en cas de pluie, la messe aura lieu à l'église.

La procession en l'honneur de la Vierge Marie ouvrira cette fête à partir de l'église à 14 h 30, suivie de la messe à 15 h.

Il y aura vente de pâtisserie maison.

Nous terminerons par un repas convivial au centre municipal de Palmarolle à 17 h, spaghetti avec salade César au coût de 10 \$ pour adultes, 5 \$ pour enfants de 5 à 10 ans et gratuit pour les tout-petits de 0 à 4 ans. Des billets sont en vente auprès des membres du comité et à chaque messe à l'église au mois de juin.

Bienvenue à tous et c'est une belle occasion de souligner la fête des Pères tous ensemble.

Nous vous attendons nombreux!

Comité du sanctuaire

Contactez-nous: journallepont@hotmail.com



ENGAGEMENT

QUE VEUT DIRE LE MOT « ENGAGEMENT » ?

Mission, implication, responsabilité, don de soi, service à l'autre, respecter une promesse par laquelle on s'engage.

L'engagement concerne toute personne humaine capable de se dépasser.

S'engager, c'est promettre et se compromettre (risquer sa réputation, faire des concessions).

S'engager, c'est aller vers l'autre, c'est se passionner pour une cause.

S'engager, c'est participer à sa croissance et à celle de l'autre.

Personne ne peut dire qu'il n'a pas ou n'a jamais eu d'engagement; que ce soit dans l'enfance, dans l'adolescence ou sa vie d'adulte.

Si chacun de nous, en ce moment, réfléchissait sur ses engagements personnels dans l'enfance, dans l'adolescence ou sa vie d'adulte et ensuite se posait une question très importante: « Quels étaient mes rêves face à cet engagement? » et « Mon engagement était-il altruiste ou d'intérêt personnel? »

QUELS SONT LES RISQUES DE L'ENGAGEMENT?

Ex. : aller au-delà de nos forces, les critiques, les déceptions, la pression, l'anxiété, niveau trop élevé de responsabilités, excès, éparpillement (risque de négliger certaines responsabilités) etc.

QUELLES SONT LES CONSÉQUENCES LORSQUE JE MANQUE À MES ENGAGEMENTS?

Il y a le danger de culpabilité, de dévalorisation, de décevoir d'autres personnes, d'échecs, de déséquilibre, de perte de confiance en soi, de regret, d'isolement et parfois de nuire à l'estime de soi.

Trouvez-vous qu'il y a matière à s'interroger personnellement ou en groupe où on pourrait y recevoir motivation, appréciation, estime de soi et le plaisir de partager avec humour?

D'après : « dossier du mois M F C »

PROCHAINE RENCONTRE MFC

JOURNÉE PIQUE-NIQUE FRATERNEL

DATE : 5 JUIN 2015, DÈS 9 H

LIEU : STE-GERMAINE (local Multi-services, ancienne école)

* Apportez votre dîner pique-nique pour l'extérieur

ENTRÉE : 3 \$

CHALEUREUSE BIENVENUE!

Info : Dolores Pouliot 819 787 6167 ou
Dolores Audet 819 787 2795



Je suis une utilisatrice des sentiers du Domaine Roch-Paradis et je désire remercier les bénévoles pour l'entretien des sentiers.

J'ai pu y faire ma course à pied pendant tout l'hiver.

Un grand merci, c'est très apprécié!

Lucienne Anctil

Ce mois-ci, je désire féliciter M. Gilles Fortier pour ses belles trouvailles accompagnées d'un historique qui nous fait comprendre... **MERCI!**

Également à Félix Goulet pour sa chronique de pêche si bien expliquée; je ne suis pas une pêcheuse, mais j'aime me renseigner... **BRAVO!**

À M. le Grincheux, à propos de la pancarte « **ATTENTION À NOS ENFANTS, ÇA POURRAIT ÊTRE LE VÔTRE** »; je ne crois pas qu'il y ait d'erreur ou de non-sens dans ce message...

V Grincheux devrait penser que ceux qui nous parlent dans ce message, ce sont ceux qui en ont justement et qui nous demandent de les protéger; ça pourrait aussi être nos petits-enfants...

Allons V Grincheux, ça ne te ressemble pas de penser de même!

Une lectrice assidue, Dolores A.





CÉLÉBRATION de la PREMIÈRE COMMUNION

La messe fut célébrée par l'abbé Jean Dubé. Les jeunes se sont préparés depuis trois ans, accompagnés par leurs parents, et ont assisté à des rencontres à l'église, animées par Manon Bélanger, Mélanie Pelletier et Sharon Hogan.

Le 10 mai dernier en l'église de Palmarolle, ces 20 jeunes de notre paroisse ont reçu leur première communion :

L'équipe pastorale désire remercier :

- d'abord les jeunes pour l'enthousiasme et le sérieux avec lesquels ils ont participé aux rencontres et à leur première communion;
- Leurs parents pour leur assiduité et leur soutien;
- La chorale, dirigée par Jocelyne Beaulieu;
- Clarisse Vachon pour avoir préparé les livrets;
- Mélanie Pelletier et Manon Bélanger pour la décoration;
- Les bénévoles : Carmen Aubin, Nathalie Gaudet et Cécile Brochu pour leur préparation et participation à la cérémonie.

Océane Allard
Rose Ayotte
Mathis Bouffard
Cassandre Fournier
Maélie Lacasse
Émilie Lemieux
Ann-Sophie Michaud
Benjamin Paquet
Zachary Richard
Noah Têtu

Marianne Allarie
Marie-Ange Bédard
Alexis Chabot
Louis Labrecque
Nathan Lavoie
Gabriel Mercier
Juliette Néron
Charles Parent
Mégane Sigouin
Kiliane Tremblay

BIENVENUE À NOS JEUNES!

Nous prions pour chacun de vous. En tant que communauté chrétienne, nous sommes très heureux de vous compter parmi nous et nous tenterons par notre accueil et par notre modèle de vous démontrer que vous avez votre place à prendre au sein de notre paroisse. Ces jeunes seront invités l'an prochain à continuer leur parcours en assistant aux activités le midi à l'église – une fois aux trois semaines. Un calendrier leur sera remis à la fin septembre.



Le Centre de Beauté Claudie Morin

116, rue Principale, Palmarolle

Tél. : 819 339-6825 ou 819 787-3857

Le rêve de devenir travailleur autonome s'est concrétisé! Plusieurs épreuves sont arrivées dans notre vie, ce qui m'a permis de comprendre que la vie est belle, courte et qu'il faut en profiter pour réaliser nos rêves.

C'est avec une immense joie que je vous partage mon projet.

Je vous offre divers services comme :

**5 à 7
17 juin 2015**

Je vous invite à une soirée 5 à 7 afin de visiter mes locaux, de connaître mes services et de profiter d'une démonstration de maquillage permanent.

- Maquillage permanent (sourcils, contour des yeux, des lèvres, camouflage sur le corps ainsi que la reconstitution d'une oréole);
- Massothérapie (thérapeutique, détente, pierre chaude, femme enceinte, drainage lymphatique, point neuromusculaire, enveloppement aux algues...);
- Pose de cils (misencil);
- Épilation à la cire;
- Pose d'ongles (résine et poudre).

Lieu : 116, rue Principale à Palmarolle
Heure : à compter de 17 h

Je vous attends en grand nombre! *Claudie Morin, propriétaire*

RAPPEL

JOURNAL **LE PONT**
de PALMAROLLE

À tous les organismes de la communauté de Palmarolle

Faites-nous parvenir vos dates d'activités mensuelles ou sporadiques. Nous les incluons dans un calendrier qui paraîtra à chaque mois. Nous vous rappelons que la date de tombée est le 18 de chaque mois.

Nous ne publions pas en août; donc dans la parution de juillet, le calendrier comprendra juillet et août.

JOURNAL **LE PONT**
de PALMAROLLE



Mot de la direction

Le 12 mai dernier, l'équipe de votre Journal tenait son assemblée générale annuelle au Centre municipal de Palmarolle. Nous avons présenté les états financiers, le rapport des activités du CA de la dernière année ainsi que les orientations et objectifs pour la prochaine année.

Notre trésorière, Denise Mercier, nous a présenté des états financiers équilibrés. À cet effet, nous tenons à remercier la participation financière de la Municipalité, la commandite de Desjardins, Caisse de l'Abitibi-Ouest ainsi que tous nos annonceurs qui font en sorte que nous pouvons vous offrir un journal de qualité.

LES RÉALISATIONS

Lors de la dernière année, le conseil d'administration s'est penché sur plusieurs dossiers. Nous avons d'abord procédé à un sondage auprès de notre lectorat. Le but était de vérifier le nombre de nos lecteurs ainsi que leur appréciation. Le taux de réponses fut assez satisfaisant et les résultats nous ont confortés dans nos orientations. Dans le but de rejoindre un lectorat plus jeune et plus étendu, nous avons ouvert une page Facebook, où on peut lire le journal en couleur. La page s'avère très achalandée et est animée par une de nos collaboratrices, Claudia Mercier. Pour suivre la tendance et desservir une plus grande clientèle, nous avons commencé à réfléchir sur la création d'un journal WEB, sans toutefois éliminer le journal papier à court terme. Dans un autre ordre d'idée, nous avons participé au Prix annuel de l'AMECQ qui regroupe tous les journaux écrits communautaires du Québec. Nous avons soumis deux articles de nos journalistes : *De Palmarolle à Battambang*, de André Chrétien et *C'est votre tour*, de Jépi Robichaud. C'est avec fierté que nous avons appris qu'ils avaient été mis en nomination, mais malheureusement ils n'ont pas remporté le prix. Nous sommes quand même fiers de faire connaître notre journal à l'échelle du Québec.

LES ORIENTATIONS 2015-2016

Nous allons travailler à améliorer l'information municipale. Nous vous rappelons que les procès-verbaux des réunions du Conseil sont accessibles sur le site de la Municipalité. Nous voulons aussi mieux informer la population sur le vécu scolaire au Pavillon de Palmarolle. À cet effet, nous avons recruté une collaboratrice, Lise Bouillon, qui signera une nouvelle chronique mensuelle. Dans le but d'informer un public plus large, nous espérons recruter un (une) journaliste pour reprendre la chronique agricole. Nous avons maintenant un nouveau billet : *Un brin d'histoire* et nous aimerions être alimentés par vous, la population. Soumettez-nous vos capsules historiques... Finalement, nous continuerons à préparer la création d'un journal WEB.

En tant que président du journal, je tiens à remercier tous ceux parmi nos lecteurs qui prennent la peine de nous manifester leur appréciation; c'est très valorisant pour nous et ça nous motive à continuer. Je tiens, de plus, à remercier toute mon équipe pour sa passion, son professionnalisme et sa grande collaboration.

Jean-Pierre Robichaud, président

RECHERCHE

ANCIENS NUMÉROS du journal Le PONT

Nous sommes à la recherche de vieux exemplaires du journal Le Pont, versions précédentes du format actuel, dans le but de les archiver. Si vous en trouvez dans vos fonds de tiroirs ou sous vos matelas, merci de nous en aviser à notre adresse courriel ou au 819 339-4255. Nous les numériserons et vous les remettrons.



Nouveaux arrivants
Nouveau-nés
RAPPEL



Bienvenue

Vous êtes nouveau résident ou nouvelle résidente à Palmarolle depuis le 1^{er} janvier 2015? Un nouveau-né est parmi nous? Le Journal Le Pont vous offre la possibilité, sur une base volontaire, de publier votre nom dans ses pages sous la rubrique : « Nouveaux arrivants/Nouveau-nés ».

Envoyez vos coordonnées par courriel à :
journallepont@hotmail.com

RECHERCHE

TOUR de 60'

Contactez
Stéphanie Rouillard
819 637-2183



Assemblée générale annuelle**4 juin 2015**

17 h

Cantine chez Vic,
salle à l'arrière

Val-d'Or

Ordre du jour

1. Ouverture de la séance
2. Nomination d'un(e) président(e) d'assemblée et d'un(e) secrétaire
3. Lecture et adoption de l'ordre du jour
4. Lecture de l'avis de convocation
5. Lecture et adoption du procès-verbal de l'Assemblée générale annuelle de Liaison-Justice tenue le 10 juin 2014
6. Rapport du vérificateur
* Nomination d'un vérificateur comptable (2015-2016)
7. Rapport d'activités
8. Séance publique d'information – Projets
9. Élections des administrateurs
* Rapport du comité de nomination
10. Priorités 2015-2016
11. Divers
12. Levée de l'assemblée

VENTE ANNUELLE 2 pour 1

au comptoir familial
de Palmarolle



Veillez prendre note que se tiendra la « VENTE ANNUELLE 2 pour 1 » au comptoir familial de Palmarolle du 2 au 30 juin 2015 inclusivement.

Vous pourrez profiter de ces aubaines les mardis, jeudis et samedis, de 13 h à 16 h.

Cette réduction s'applique sur les chaussures et tous les vêtements, sauf sur les manteaux et les jackets d'hiver.

Bienvenue à tous et merci de magasiner au comptoir!

PROPOSITION DE SERVICES JURIDIQUES à Macamic



Bigué AVOCATS

Bigué AVOCATS constitue une étude légale comptant deux bureaux principaux à Amos et à Val-d'Or et deux bureaux satellites : Macamic et Matagami. Nous nous rendons à Macamic une journée par semaine, soit le mercredi, et sommes localisés au **81-A, rue Principale à Macamic**; nous sommes ouverts de 8 h 30 à 17 h. Nos avocat(e)s desservent donc l'ensemble du territoire Abitibi-Témiscamingue. L'étude est implantée depuis 35 ans et compte six avocats(es) à temps plein.

Nos champs d'activités principaux sont le litige incluant le droit municipal, administratif, responsabilité civile, responsabilité contractuelle. Nous assurons aussi le service de litige auprès des citoyens: matrimonial, protection de la jeunesse... Nous offrons un service de conseil, rédaction d'opinions juridiques, analyse de contrat, perception de comptes ainsi que médiation familiale. L'étalement de nos services assure la proximité à la clientèle.

Notre méthode de travail, lors du traitement d'un dossier, constitue en l'ouverture du dossier, l'écoute de la situation expliquée par le client, son analyse, un compte-rendu et des rapports d'étapes. Nous adressons copie de toute correspondance reçue. Nous communiquons aussi avec les clients qui le désirent par courriel, ce qui est plus expéditif.

Nous comptons deux avocats de plus de 30 ans d'expérience, une avocate de plus de 10 ans et quatre avocat(e)s entre 1 et 3 ½ ans d'expérience.

Nous avons comme devise de donner « l'heure juste » à la clientèle et d'assurer nos services dans des délais expéditifs.

Veillez agréer, Mesdames, Messieurs, nos salutations distinguées.

Bigué, AVOCATS

M^e Louis Bigué et son équipe

Le Club Bon Temps désire informer ses membres qu'il a obtenu une subvention du *Programme Nouveaux horizons pour les aînés*. Nous ferons l'achat de nouveaux jeux et articles pour faire des exercices.

Une partie de ce montant servira également à défrayer le coût d'un autobus utilisé par des membres pour aller au bassin thérapeutique de Macamic (Vie active).

Pour plus d'information :

Communiquer avec un administrateur du Club Bon Temps.
Francine Boulet



Région
Abitibi-Témiscamingue

**CLUB BON TEMPS
DE PALMAROLLE**

SAVIEZ-VOUS QUE...



LA DÉTRESSE N'A PAS D'ÂGE!

Actuellement, les personnes de 65 ans et + au Québec représentent le deuxième taux de suicide le moins élevé de tous les groupes d'âge (soit : 113 hommes et 31 femmes) après les jeunes 15-19 ans. Cependant, en Abitibi-Ouest pour l'année 2013, sur les neuf suicides qui ont eu lieu, quatre personnes avaient plus de 65 ans. Nos aînés sont-ils moins résilients devant les épreuves de la vie?

Situations vécues par nos aînés

Les aînés doivent composer avec de multiples pertes. Ils ont souvent à faire face au décès du conjoint ou de la conjointe, à l'isolement, à la perte d'un revenu important, à la diminution de la capacité physique ou au développement d'une maladie chronique souffrante, etc. Parfois, tellement submergés par les difficultés qu'ils devront survivre à la dépression. Les aînés qui semblent le plus à risque de suicide sont les personnes isolées et les veufs.

Heureusement, ils ont des facteurs de protection.

Le soutien social peut diminuer le taux de suicide de 27 % et la participation aux activités en lien avec la pratique religieuse et l'expérience de vie accumulée permettent le développement de bons mécanismes d'adaptation.

Contrairement à la croyance que les aînés utilisent très peu la consultation auprès des professionnels, on constate que de plus en plus ceux-ci acceptent d'aller vers ces ressources psychologiques. On n'a même confirmé qu'ils répondent aux traitements aussi bien et souvent mieux que les personnes plus jeunes. Les aînés ont toute une vie d'expérience dans la gestion des problèmes et ils sont capables de mobiliser ces habiletés avec un peu d'aide d'un intervenant.

Notre société valorise très peu les aînés ainsi que le rôle actif qu'ils peuvent jouer dans notre communauté. L'un des plus grands défis en prévention du suicide des aînés est de modifier les stéréotypes négatifs véhiculés sur les aînés. De plus, les programmes pour briser l'isolement des aînés semblent efficaces en prévention du suicide.

Des recherches récentes en arrivent à la conclusion que dans l'ensemble, les gens âgés sont bien dans leur peau, ils ont moins de détresse psychologique que les autres tranches d'âge et sont plus satisfaits de leur vie. En général, ils n'ont pas l'impression d'être abandonnés par leur famille. De tous les groupes d'âge, ce sont eux qui sont les plus contents du soutien reçu.

Pour plus d'information, vous pouvez me contacter, Jocelyne Gagnon, coordonnatrice du Centre de Prévention Suicide A-O au 819 339-3356. Je suis là pour répondre à vos questions et pour faire connaître nos services disponibles pour vous et vos proches, selon vos besoins.

Si vous avez besoin d'aide et de support, vous pouvez contacter le 1 866 277-3553 (service d'intervention 24/7).

Réf: Institut nationale de santé publique du Québec, bureau du Coroner
Brochure de l'Association québécoise en prévention du suicide
Site Web du CRISE

En ligne - [facebook.com/JournalLePont](https://www.facebook.com/JournalLePont)



L'objet mystère est une colleuse pour pièce de réparation de pneu

C'est bien dit hein!

Pour que tout le monde comprenne bien, cet objet est une colleuse à « patch cuite » pour pneu d'automobile.

Le vrai mot est vulcanisateur de pneu (passenger tire vulcanizer). Cet instrument date des années 60 fabriqué par Lincoln MFG de Lincoln, Nebraska. Cette compagnie a été vendue en 1985 à la compagnie L.M.C Van's Inc du Michigan. Elle produit encore des vulcanisateurs pour tous les genres de pneus et même cette pièce n° 300 fait toujours partie des modèles disponibles, mais elle est maintenant bleue et se vend dans les 200 \$.

Erratum

Dans l'énumération des administrateurs dans l'édition de mai, il aurait fallu lire **Rosaire Carrier**. Quant à monsieur Rosaire Plante, il occupe le poste de vice-président.



CLUB BON TEMPS DE PALMAROLLE

Juin 2015

Activités des organismes

Dim	Lun	Mar	Mer	Jeu	Ven	Sam
	1 <i>Séance du conseil 20 h</i>	2 <i>13 h à 16 h Comptoir familial</i>	3 15 h <i>Messe Foyer Palmarolle</i> <i>Date butoire candidature (fermières)</i>	4 <i>AGA Liaison-justice Vald'Or</i>	5 <i>9 h RENCONTRE MFC journée pique-nique à Ste-Germaine</i>	6 <i>13 h à 16 h Comptoir familial</i>
7 <i>Messe 11 h</i>	8	9 <i>13 h à 16 h Comptoir familial</i>	10 <i>19 h 30 Rencontre fermières</i>	11 <i>13 h à 16 h Comptoir familial</i>	12	13 <i>Randonnée - Vêlo Taschereau</i> <i>13 h à 16 h Comptoir familial</i>
14 <i>Messe 11 h</i>	15	16 <i>13 h à 16 h Comptoir familial</i>	17	18 <i>13 h à 16 h Comptoir familial</i>	19 <i>Date butoir inscription camp d'été</i>	20 <i>13 h à 16 h Comptoir familial</i>
21 <i>Fête des pères</i> <i>14h30 : procession 15 h : messe chapelle 17 h : souper cm</i>	22	23 <i>13 h à 16 h Comptoir familial</i>	24	25 <i>13 h à 16 h Comptoir familial</i>	26	27 <i>13 h à 16 h Comptoir familial</i>
28 <i>Messe 11 h</i>	29	30 <i>13 h à 16 h Comptoir familial</i>				

FORMATION SUR LE COMPOSTAGE

DES INTÉRESSÉS?



Ressourcerie Le filon vert
La Sarre Abitibi-Ouest

Le Groupe Recyclo-Nord de La Sarre offre une formation sur le compostage domestique. Il offre également de se déplacer dans les municipalités pour le faire. Nous aurions la possibilité de nous joindre à la Municipalité de Rapide-Danseur pour cette formation.

La formation pourra être offerte s'il y a suffisamment d'inscriptions. Les citoyens qui seraient intéressés doivent communiquer avec nous. C'est la Municipalité de Palmarolle qui prendra vos inscriptions. La formation est au coût de 125 \$ plus taxes et comprend les points suivants :

- Formation sur le compostage domestique;
- Conférence sur les produits d'entretien ménager et leurs effets sur l'environnement;
- Formation sur le compostage domestique version pour enfants;
- Service conseils événements Éco responsable.

Le tout serait prévu pour le mois de juin ou juillet, donc nous attendons vos inscriptions.



En ce début de saison, la pêche peut souvent être bonne. Le problème est que les poissons peuvent être un peu partout dans le plan d'eau. Je m'explique, après l'ouverture, les dorés effectuent une migration vers leur quartier d'été. Lors de ces déplacements, il peut parfois être difficile de trouver où ils se cachent. L'eau se réchauffant, les percidés sont très actifs et en déplacement constant, voici donc une approche qui vous donnera assurément de bons résultats.

Je commence souvent à cette période de l'année à pêcher à la traine à l'aide de poissons nageurs style rapala! Ces imitations de petits poissons sont idéales. Arrêtez-vous à savoir quelle espèce de poisson appât est présent dans le plan d'eau que vous fréquentez et procurez-vous un modèle qui l'imitera le plus fidèlement possible. Aujourd'hui la panoplie de formes, grandeurs et couleurs de ces derniers vous facilitera la tâche.

MAINTENANT, OÙ PÊCHER?

La stratégie est de faire une ligne droite entre le site de fraie que vous connaissez et un secteur que vous pêchez en plein cœur d'été, style un haut-fond, une pointe s'étendant vers le large plongeant dans une fosse profonde. Une fois cette ligne dessinée, les dorés se trouveront à quelque part en migration et profiteront de l'eau peu profonde souvent le long de la rive pour s'y alimenter. Souvent la bonne zone ressemblera à un plateau de 5 à 12 pieds de profondeur exposée au vent.

La stratégie consistera à laisser un poisson nageur derrière l'embarcation et à une distance suffisante pour

ne pas effrayer les dorés. C'est que le passage du bateau effraie les poissons, et ce, même si votre embarcation est munie d'un moteur électrique. Je vous dirais que 75 à 100 pieds seront suffisants afin que les percidés aient oublié votre présence. Assurez-vous de bien sentir le frémissement du leurre au bout de votre canne à pêche. Ceci vous confirmera que le poisson nageur travaille convenablement.

LA BONNE UTILISATION DE CE TYPE DE LEURRE

Concernant la bonne utilisation de ce type de leurre, ne placez pas d'émerillon au bout de votre ligne, attachez tout simplement le leurre en utilisant le nœud « rapala » qui consiste en

une boucle qui ne serre pas l'œillet de ce dernier. Comme ces petits leurres sont légers, l'ajout d'un émerillon enlèvera de l'action à votre poisson. Si vous pêchez avec de la super ligne du genre « fire line » fixez un bas de ligne en fluorocarbonate qui sera invisible sous l'eau. Vous aurez donc le meilleur des deux mondes, une ligne principale en l'occurrence la super ligne qui vous procurera une sensibilité extrême et un bon ferrage dû à sa faible élongation et la subtilité du montage en y ajoutant 3 pieds de bas de ligne.

Le secret est de couvrir du terrain, les dorés sont à quelque part et le défi est de les trouver! **Bonne pêche à tous!**



Félicitations! Eugène Perron

Médaille d'or et trois médailles d'argent

Félicitations à Eugène Perron, fils de Claudie Morin et Mario Perron, pour sa grande performance au Challenge des régions en gymnastique qui a eu lieu le 15 mai à Terrebonne. Il s'est classé 3^e au Québec pour le total des appareils dans sa catégorie. Il a remporté une médaille d'or et trois d'argent. Sans oublier que pour les quatre autres appareils, il s'est classé dans les sept meilleurs au Québec.





Camp de jour été 2015

Vous avez jusqu'au 19 juin 2015 pour inscrire votre enfant de 6 à 12 ans au camp de jour de Palmarolle. Encore cette année, des monitrices expérimentées feront vivre des activités enrichissantes aux enfants. On n'a qu'à se rappeler le petit jardin qu'ils ont entretenu l'été passé, les recettes qu'ils ont faites, les sorties à la plage, à l'école du Rang 2, à la fromagerie Fromabitibi et à la caserne de pompiers. Certaines de ces activités reviendront, mais de nouvelles sont aussi à prévoir!

Le coût de l'inscription est de 170 \$ par enfant pour tout l'été pour un maximum de 350 \$ par famille (si 3 enfants ou plus de la même famille sont inscrits). Le camp se déroulera du 1^{er} juillet au 14 août 2015. Il aura lieu du lundi au vendredi de 8 h à 17 h. Pour obtenir le formulaire d'inscription, rendez-vous sur le site Internet des Loisirs de Palmarolle inc. à l'adresse suivante :

<http://lesloisirsdepalmarolle.e-monsite.com/pages/camp-de-jour.html>

Le formulaire peut être envoyé par la poste au 71, 6^e avenue Ouest, Palmarolle, Qc J0Z 3C0 ou il peut être remis à Roxanne Laprise, coordonnatrice des Loisirs de Palmarolle inc., au bureau des Loisirs situé à cette même adresse.

Bon été à tous les enfants!!



Camp de soccer été 2015

La saison de soccer débutera dans la semaine du 1^{er} juin 2015! Les inscriptions ont déjà eu lieu, mais si vous êtes passé à côté, contactez Roxanne (819 787-2284) pour savoir s'il reste de la place dans le groupe de votre enfant. On souhaite un été des plus amusants aux enfants ainsi qu'aux parents des joueurs de soccer de Palmarolle!



Go les jambes

L'équipe des Loisirs de Palmarolle inc. tient à remercier chaleureusement le comité organisateur de Go les Jambes pour la tenue de cette activité plus qu'appréciée dans notre communauté! Votre efficacité et votre excellence dans la tenue de cet événement annuel fut encore une fois remarquée le 9 mai dernier! Merci et félicitations à Marie-Ève Gagné, Steve Fontaine, Alain Chartier, Ghislain Godbout ainsi que Marilyne Lambert!

Profitez de l'été!

L'été arrive à grands pas, voici donc quelques idées d'activités à faire et d'endroits à voir dans notre beau village durant les vacances : randonnées sur la piste cyclable, sentier BMX (piste d'initiation au vélo de montagne), balade dans le Domaine Roch-Paradis, tennis et basket-ball au terrain multisports, soccer, plages municipales, parc municipal ... Amusez-vous!

Randonnée de vélo

Pour toute la famille

Viens pédaler et découvrir les merveilles de la Cyclo-voie du
Partage des eaux et du parc Aiguebelle le **13 juin!**

Départ: 10 h 30

Lieu de rassemblement: Ancienne église de Laferté (musée)

Retour: 16 h 30

****Port du casque OBLIGATOIRE**

Municipalité de
TASCHEREAU



Nous vous conseillons de vous inscrire en
téléphonant au: 819-790-2219 #1-#3
*Viz de présence remis parmi les personnes inscrites

*Un lunch pourra vous être servi sur place
au coût de 5 \$ (wrap, jus, fromage, bière tendre)
ou!

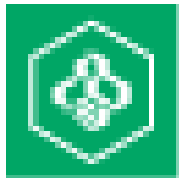
Apportez votre diner, un picnic aura lieu
durant la randonnée.



Action santé
Abitibi-Ouest

WIXX.CA

Cyclo-voie
du partage des eaux



Desjardins

Caisse de l'Abitibi-Ouest

Votre caisse vous informe :

Du 1^{er} mai au 31 août 2015

GAGNEZ-Y
AVEC LE FINANCEMENT
PRÊT-À-CONDUIRE
DESJARDINS

CONCOURS GAGNEZ-Y

Pour participer

Financez l'achat de votre prochain véhicule avec le Prêt-à-conduire Desjardins chez un marchand ou concessionnaire participant entre le 1^{er} mai et le 31 août 2015.

POURQUOI CHOISIR LE PRÊT-À-CONDUIRE DESJARDINS ?

Unique et économique, le Prêt-à-conduire Desjardins vous offre plusieurs avantages lors de l'achat d'une automobile ou d'un véhicule récréatif neuf ou d'occasion. Il inclut :

- Une assurance vie, sans frais additionnels (certaines conditions s'appliquent);
- L'assistance routière automobile gratuite d'une durée de 1 an (certaines conditions s'appliquent);
- Un rabais exclusif applicable sur l'assurance de votre véhicule (certaines conditions s'appliquent);
- Un taux concurrentiel.

LE FINANCEMENT PRÊT-À-CONDUIRE DESJARDINS EST OFFERT EN EXCLUSIVITÉ CHEZ LES MARCHANDS ET CONCESSIONNAIRES.

DEMANDEZ-LE !

Pour en savoir plus sur les nombreux avantages du financement Prêt-à-conduire Desjardins, renseignez-vous auprès de votre conseiller ou visitez desjardins.com/pret-a-conduire

Choisir le bon forfait!

Choisir le bon forfait!

Minimisez les frais de service sur vos transactions courantes en choisissant un des forfaits avantageux de Desjardins.

Peu importe le nombre de transactions que vous effectuez chaque mois, Desjardins a le forfait qui vous permettra d'économiser sur vos frais de service. Aucune autre institution financière ne vous en offre autant !

Pour choisir le forfait transactionnel qui vous convient, rencontrez sans tarder votre conseiller, composez le 1 800 CAISSES ou visitez desjardins.com/forfaits

Les services d'assistance font partie de ces avantages exclusifs.

Ils comprennent :

- l'Assistance voyage;
- l'Assistance succession;
- l'Assistance vol d'identité;
- l'Assistance routière pour les jeunes, détenteurs d'une assurance auto.

Gratuits et disponibles 24 heures sur 24, 7 jours sur 7, les services d'assistance Desjardins sont là pour vous prêter main-forte au moment où vous en avez besoin.

À titre de membre Desjardins,
vous bénéficiez automatiquement
de nombreux avantages exclusifs.

Être membre Desjardins a ses avantages !