



CLDAO-hugolacroix

à Palmarolle

Une deuxième glace

page 9



À l'assaut du lac Abitibi

page 5



du 2 au 5 mars

MUNICIPAL

Prochaine séance du conseil : 7 mars 2016

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

Chronique de Jépi	4 - 5
Chronique Pêche	17
Chronique santé	10-11
Communautaire	6 à 15
Grenier aux souvenirs	16
Finances	20
Loisirs	16 à 19
Municipal	2 - 3
Opinions	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 Lise Bouillon

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 \$
1/8 page couverture 40 \$
1/2 page 40 \$ - Page 70 \$
annonces classées 5 \$

journallepont@hotmail.com

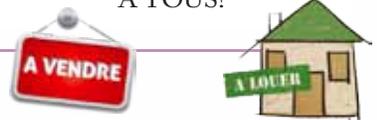
C. Plante 819 782-4233
A. Chrétien 819 787-2996

Tombée: 18 du mois (avant 13 h)

En ligne - facebook.com/JournalLePont
<http://journallepont.ca/>

CONGÉ DE PÂQUES

Le bureau municipal sera FERMÉ le vendredi 25 mars (Vendredi saint) ainsi que le lundi 28 mars.
JOYEUSES PÂQUES À TOUS!



VOUS AVEZ UN LOGEMENT À LOUER À PALMAROLLE?

Vous avez une maison ou un terrain à vendre à Palmarolle? Des biens et meubles usagés qui méritent une deuxième vie?

DITES-LE NOUS!!

Contactez la municipalité au 819 787-2303 au poste 21, et nous afficherons votre annonce sur notre site Internet et sur notre page Facebook!!

RAPPEL



Lors de la séance ordinaire du conseil municipal du 3 novembre 2014, le Règlement n° 284 a été adopté. Ce règlement modifie le paiement des taxes foncières municipales ainsi que les tarifications spéciales pour les services municipaux, qui sera désormais effectués en quatre (4) versements au lieu de trois (3). Cette modification au règlement a été adoptée afin de faciliter le paiement des taxes avec la répartition de versements moins élevés.

MAUVAIS PAYEURS DE TAXES SUR FACEBOOK ?

« Les noms des mauvais payeurs de taxes de Blanc-Sablon dévoilés sur Facebook », c'était le titre d'un article du Journal de Montréal du 12 février dernier.

Suite à cet article, concernant l'acte de publication (sur Facebook) du maire de Blanc-Sablon, au sujet « des mauvais payeurs de taxes », il y a eu plusieurs réactions et questionnements à cette méthode. La publication en question a d'ailleurs été retirée de la page de cette municipalité.

Le ministère des Affaires municipales et de l'Occupation du territoire (MAMOT) est clair sur ce point dans un communiqué du 12 février 2016 :

« La Commission d'accès à l'information a décidé que l'état de compte des taxes municipales dues par le propriétaire d'un immeuble a un caractère public puisqu'il s'agit d'une mention inscrite dans le livre de comptes de la municipalité. La Commission a toutefois exprimé, à plusieurs reprises, l'avis que la liste des contribuables qui n'ont pas payé leur compte de taxes contient des renseignements personnels protégés et est seulement accessible si les noms et prénoms des contribuables concernés sont masqués. »

Pour reprendre les mots de monsieur Pierre Trudel, blogueur du Journal de Montréal, « Une municipalité n'a pas le loisir de publier sur Facebook (ou ailleurs) le nom des personnes qui ne paient pas leurs taxes. Elle n'a pas non plus la faculté de publier quelque renseignement personnel que ce soit à moins d'y être autorisée par la loi ou par un consentement explicite de la personne concernée. (...) »

Il existe des dispositions des lois régissant les municipalités afin de les aider à recouvrer les sommes dues au titre de taxes foncières impayées. Les municipalités ont en effet le droit de faire vendre les immeubles afin de récupérer les taxes impayées. »

En bref, votre municipalité n'agira certainement pas de cette façon avec ses citoyens. Oui, c'est important de payer ses taxes parce que les taxes sont une grande partie des revenus de la municipalité qui permettent d'offrir les services publics (aqueduc, égouts, service incendie, entretien des chemins, déneigement, transport adapté, soutien aux organismes et j'en passe). Bien entendu, la municipalité reçoit également des subventions des deux paliers de gouvernement, mais les montants diffèrent à chaque année et ne sont jamais garantis.

En cas de non-paiement de taxes, la municipalité a toujours, et continuera toujours, à respecter la Loi sur l'accès aux documents des organismes publics et sur la protection des renseignements personnels (principalement les articles 53, 54, 55, 56 et 59) et n'a pas l'intention d'humilier publiquement un de ses citoyens qui se retrouve en difficulté financière. Ne vous inquiétez pas! Les lois sont là pour être respectées et il y a des procédures légales qui peuvent être prises par la municipalité dans de tels cas, mais avant de se rendre jusque-là, des avis sont envoyés aux citoyens concernés, et la plupart du temps des arrangements de paiements sont pris entre le citoyen et la municipalité, tout ça, sans humiliation et dans la légalité.

Annie Duquette,
Directrice générale, secrétaire-trésorière

ÉCOLE DAGENAI DE PALMAROLLE

Circulation sur la 6^e Avenue Ouest

Le transporteur scolaire a fait un constat désolant dernièrement aux abords du Pavillon de Palmarolle et a fait part de ses préoccupations à la Commission scolaire du Lac-Abitibi...

En effet, certains automobilistes ne font pas leur arrêt obligatoire sur la 6^e Avenue Ouest, lors de l'embarquement ou du débarquement des élèves dans les autobus au début ou à la fin des classes.

Les transporteurs scolaires en collaboration avec la Commission scolaire du Lac-Abitibi tiennent à rappeler aux usagers de la route qu'il est interdit de dépasser les autobus scolaires pendant l'embarquement et le débarquement des élèves. Cette manœuvre ne dure que quelques minutes, soyez patients pour la sécurité des élèves!

L'article 460 du Code de la sécurité routière est très clair à cet effet : la distance minimale à respecter est plus de 5 mètres (16 pieds), et ce, autant à l'arrière de l'autobus que face à ce dernier. Pour donner un exemple concret, il s'agit de la longueur d'une mini-fourgonnette qui doit être établie entre l'autobus scolaire et le véhicule automobile.

Outre le respect de la distance, l'automobiliste ne peut en aucun cas dépasser ou croiser un autobus scolaire tant et aussi longtemps que les clignotants rouges ne se sont pas éteints et que le signal d'arrêt n'est pas escamoté (refermé le long de l'autobus).

Enfin, en plus de mettre en danger la vie de jeunes enfants, dépasser un autobus d'écoliers dont les feux rouges intermittents clignotent entraîne l'accumulation de 9 points d'inaptitude, ainsi qu'une amende variant entre 200 \$ et 300 \$. D'autres frais peuvent s'ajouter au montant de l'amende prévue par le Code de la sécurité routière (contribution au régime d'indemnisation des victimes d'actes criminels [IVAC], frais de greffe, etc.).

(Source : CAA-Québec, Marie-Ève Gagné, régisseuse des services administratifs, Commission scolaire du Lac-Abitibi, SAAQ)

AVIS PUBLIC

EST PAR LES PRÉSENTES DONNÉ PAR LA DIRECTRICE GÉNÉRALE DE LA MUNICIPALITÉ DE PALMAROLLE, QUE :

Le bilan annuel de la qualité de l'eau potable exigé par le ministère du Développement durable, de l'Environnement et des Parcs, selon les exigences du Règlement sur la qualité de l'eau potable, article 53.3, pour la période s'échelonnant du 1^{er} janvier 2015 au 31 décembre 2015 est disponible pour consultation ou l'obtention d'une copie, au bureau de la municipalité, sur les heures d'ouverture du bureau soit de 9 h à 16 h du lundi au jeudi. Le bilan de conformité fait état des analyses suivantes :

- Analyses microbiologiques réalisées sur l'eau distribuée;
- Analyses des substances inorganiques réalisées sur l'eau distribuée;
- Analyses de la turbidité réalisées sur l'eau distribuée;
- Analyses des substances organiques réalisées sur l'eau distribuée;
- Analyses dans l'eau distribuée de substances qui ne sont pas visées par une exigence de suivi obligatoire, mais qui sont le sujet d'une norme de qualité à l'annexe 1 du Règlement sur la qualité de l'eau potable;
- Autres analyses réalisées sur l'eau distribuée pour des paramètres de qualité qui ne sont pas visés par une norme;
- Plaintes relatives à la qualité de l'eau.

QUI CONTACTER EN CAS D'URGENCE ?

Pour toute urgence, lorsque que le bureau est fermé (soir et fin de semaine), vous pouvez contacter le contremaître du garage, Yvan Harvey, sur son cellulaire au 819 333-8635. Le contremaître jugera des actions à entreprendre en fonction de l'urgence.

Pour une urgence au Centre municipal (comme un bris de cuisinière ou réfrigérateur, pas d'eau chaude ou d'électricité, etc.) contactez monsieur Jeanot Goulet au 819 787-2410. Si vous ne pouvez joindre M. Goulet, et seulement si vous ne pouvez le joindre, contactez monsieur Ghislain Godbout au 819 787-2050.

Pour tout autre élément non urgent, appelez directement au garage en tout temps au 819 787-2303 au poste 24 et laissez un message détaillé ainsi que vos coordonnées.

Nous vous demandons, s'il vous plaît, par respect de la vie privée de ces gens, de ne contacter aucun autre employé chez lui. Les personnes responsables désignées sont uniquement celles mentionnées plus haut.

N'oubliez pas d'ajuster vos horloges!



C'est dans la nuit le samedi à dimanche, du 12 au 13 mars, à 2 heures du matin, que l'on doit avancer nos horloges d'une heure!! Bon retour à l'heure d'été!!

Le changement d'heure est un bon indicateur qu'il est temps de se préparer pour les semis, pour ceux qui jardinent!! Il y a plusieurs variétés de fleurs, légumes et fines herbes qui doivent être semés d'avance à l'intérieur!

Imaginez parcourir la distance entre Roquemaure et Manneville, un trajet de plus de 80 kilomètres, avec un cheval tirant une sleigh chargée d'un camp douze sur douze. C'est l'exploit que réalisa mon oncle Léon en décembre 1940.

Léon avait mis les pieds à Roquemaure sept ans auparavant, en 1933, avec deux de ses frères dont mon père. Ils y précédaient les premiers colons pour préparer leur accueil. Peu de temps après, les trois frangins s'étaient établis dans le rang Hébécourt sur le lot 12, juste en haut de ce qu'on appelle encore «la côte du 12». Ils y avaient bâti un camp en bois rond et bûchaient les arbres autour, qu'ils livraient à cheval au moulin de François Gallichan, à une vingtaine de kilomètres plus loin.

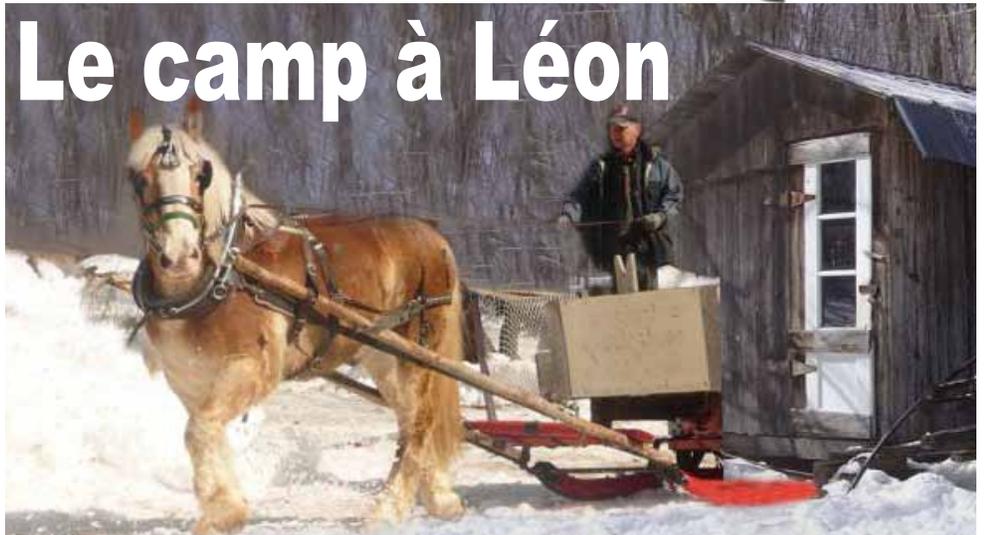
En 1936, les deux frères de Léon quittèrent Roquemaure pour Manneville, future colonie située à quinze kilomètres à l'ouest d'Amos, qui accueillait à son tour ses premiers colons. Isolé au bout de son rang, à un jet de pierre de l'Ontario, n'ayant aucune affinité pour l'agriculture, Léon continua patiemment à bûcher son lot et à livrer ses billots à Gallichan. Il y ramenait à l'occasion des madriers ainsi que des planches embouvetées et planées. Un beau jour, il convint de se construire un camp plus moderne, en prévision d'y emmener un jour une «créature».

C'était une belle «maison». Carré douze sur douze, en madriers, recouverts au dehors et en-dedans de ses belles planches planées. Il avait isolé les murs, le plafond ainsi que le plancher avec de la «ripe» qu'il avait aussi ramenée de Gallichan. Deux côtés étaient percés de fenêtres à carreaux dont l'un d'eux arborait en plus une solide porte.

En 1940, toujours célibataire et après avoir appris que ses frères étaient bien installés sur de belles terres en défrichement à Manneville, Léon décida de les y rejoindre. Début décembre, quand il y eut suffisamment de neige et que les cours d'eau furent assez gelés pour porter une charge, il souleva son camp sur de grosses bûches aux quatre coins, y glissa sa «sleigh» en dessous et déposa ce dernier sur trois grosses pièces de bois carrées. Il empila son maigre butin à l'intérieur, attela sa jument Nellie et partit pour un périple qu'il évaluait entre huit et dix jours. En passant à Roquemaure ce jour-là, il acheta, pour sa jument, une bonne réserve de foin et un quart



de Jépi CHRONIQUE



Le camp à Léon

d'avoine. Au magasin général, il s'y procura les denrées suffisantes pour le voyage.

Le premier jour, à la brunante, Léon avait dépassé la rivière Duparquet de quelques kilomètres. Nellie était exténuée, détrempee et l'écume lui décorait l'entrejambe. Il la détela, l'attacha au camp et la couvrit d'une épaisse bougrine pour la protéger du froid. Puis il lui servit une bolée d'avoine ainsi qu'une grosse brassée de foin. Après avoir vérifié sa charge, il rentra dans son camp, fit une attisée dans la «truie» et prépara son repas. Plus tard, allongé sur son lit, il convint qu'il lui faudrait ménager sa Nellie sinon elle pourrait en crever la pauvre.

Le lendemain, Léon partit à l'aube. À l'époque, en Abitibi, plusieurs «chemins» de colonie perçaient la forêt d'est en ouest. C'est un de ceux-là qu'il comptait emprunter pour rallier Manneville. Il rejoignit ce qu'il est convenu d'appeler aujourd'hui le rang 10 de Ste-Germaine. Ce chemin devait le mener jusqu'à Laferté qu'il atteignit au bout de cinq jours. Il avait perdu du temps à chercher un passage sur la rivière Lois et il avait failli y couler son chargement. Nellie avait senti la glace mince sous la neige et avait refusé d'avancer à plusieurs occasions. En outre, elle s'épuisait rapidement et Léon devait lui accorder des pauses de plus en plus fréquentes. Pendant ces haltes, son maître rentrait dans le camp et attisait la truie dont le tuyau perçant le toit fumait sans arrêt.

De Laferté, notre téméraire aventurier rejoignit le lac Duchat qu'il franchit au sud de Taschereau et poursuivit son périple vers son but qu'il sentait maintenant plus près. Il dut encore s'attarder quand il atteignit la rivière Villemontel. Cette dernière louvoie comme une couleuvre dans ce coin et ses berges sont escarpées. Par chance, aux trois endroits où il dut la franchir, deux lui offrirent un pont récemment érigé. Le neuvième jour, Léon et sa brave Nellie, amaigrie et épuisée, firent une entrée remarquée à Manneville. Hommes, femmes et enfants, à demi vêtus, sortirent sur le perron, se demandant bien qui était cet hurluberlu transportant son campement dont la fumée s'éjectant du tuyau laissait derrière une longue trainée dans cette journée sans vent. Et Léon suscita l'admiration de ses frères quand il stationna sa «maison» à côté du rudimentaire camp en billes de bois de ces derniers.

L'histoire du camp à Léon ne s'arrêta pas là. Après avoir été habité une autre année par lui et mon père, ce camp servit ensuite d'entrepôt à grain pendant plusieurs années. L'été arrivé, nous, les «ti-culs» du rang 10, en balayions le plancher et le camp devenait notre «maison» où nous nous inventions toutes sortes de jeux. Les plus vieux d'entre nous y avons même dormi à quelques occasions. Finalement le camp à Léon termina sa carrière comme poulailler, avant de s'écrouler lentement de vieillesse. Δ



**UN BRIN
D'HISTOIRE**

L'institutrice en 1934

Jean-Pierre Robichaud

Cette année-là, le salaire d'une institutrice fut fixé à deux cents dollars annuellement et comportait des obligations précises de la commission scolaire. La résolution qui suit fut adoptée le 10 juin :

«Les institutrices devront se procurer l'huile de charbon pour leur éclairage et pour l'allumage du poêle. Elles devront allumer le poêle, être habillées modestement, manches longues et collet au cou. La robe à huit pouces du sol. Elles devront résider à l'école du lundi matin, huit heures, jusqu'au vendredi soir. Le poêle devra être allumé au moins à sept heures et demie le matin. Elles ne devront pas recevoir à l'école pour aucune considération. Celles qui viennent de l'extérieur devront payer leur passage. À cet effet, l'article 32 du règlement du Comité catholique est évoqué.»



À l'assaut du lac Abitibi

du 2 au 5 mars

Jean-Pierre Robichaud

Encore une fois cet hiver, du 2 au 5 mars, une dizaine de téméraires chausseront leurs skis, s'attèleront à leur traîneau et se lanceront à la conquête du lac Abitibi. Le groupe, piloté par Yvon Calder et Jépi Robichaud, se compose de filles et de gars des régions abitibienne, métropolitaine et outaouaise.

Après avoir franchi les 90 kilomètres qui séparent Eades, en Ontario, et Palmarolle, les aventuriers prévoient atteindre le Chalet des Montagnards, le samedi 5 en milieu d'après-midi. En cas de contretemps, de mauvaises conditions de neige ou de météo, le plan B est de terminer au quai de l'Île Nepawa, à l'ouest de celle-ci.



Jean-François Rondeau

PHARMACIEN - PROPRIÉTAIRE

84, 5e Avenue Est

La Sarre

(Québec) J9Z 1K9

tél.: 819 333-5458

Fax : 819 333-3634 tél. Lab : 819 333-1180

Pharmacie Jean-Francois Rondeau Inc

Affiliée à



Capsule clin d'œil

On devrait fêter le décès et pleurer le mariage, klaxonner au cortège funèbre et pleurer à celui des mariés, car la mort dure plus longtemps que le mariage.

Tournoi BATMAN

TOURNOI NATIONAL
BANTAM DE LA SARRE



André Chrétien

SAVEZ-VOUS CE QU'EST UNE ANAGRAMME?

C'est un mot que l'on peut former en utilisant les mêmes lettres que celles d'un autre mot pour les comparer et leur donner un sens rapproché. Exemples : **MARIE** et **AIMER**, Marie la mère profondément aimée de son fils, Jésus; **MONTRÉAL** et **NORMÉTAL**, petit Montréal..., puis **BATMAN** et **BANTAM**, ce tournoi, comme la série télévisée, connaît un succès année après année depuis 53 ans. Et, pour cette dernière version, le succès ne s'est pas démenti. Pourtant, pour la deuxième fois, il se tenait à l'extérieur de la ville hôte habituelle. C'est donc Palmarolle qui devait suppléer à cette dernière, par défaut peut-être, l'aréna de La Sarre étant en réparation.

CONTRIBUTION DE TOUS LES INTERVENANTS

Si on fait un sujet dans votre journal aujourd'hui, ce n'est pas pour vous en donner une description ou son déroulement, vous l'aurez déjà lu dans les journaux régionaux à la sortie du Journal Le Pont de Palmarolle de mars. Ce qu'il faut souligner, c'est la contribution de tous les intervenants dans la réalisation de cette activité. Allons-y donc en écoutant quelques-uns des acteurs principaux.

MONSIEUR NORMAND HOUDE, MAIRE DE LA SARRE

D'abord, celui qui a été, il y a 53 ans, le fondateur de ce tournoi et qui s'y implique de façon active depuis ce temps, monsieur Normand Houde, maire de La Sarre. « Même si l'activité ne se tient pas dans ma ville, je considère que Palmarolle, c'est chez nous, nous sommes si près l'une de l'autre que ce fut facile de négocier avec Palmarolle cette possibilité de transporter chez elle, en grande partie, ce tournoi annuel. C'est aussi une preuve que nous pouvons échanger des services et qu'il est souhaitable que ces échanges



se multiplient dans le futur pour une amélioration de ces derniers, au bénéfice des deux ou éventuellement des trois, quatre, cinq... municipalités qui voudront y participer. » « Oh! M. le maire, est-ce que vous sous-entendez que ce sont là les prémices d'éventuelles fusions...? » Bien sûr que, prudent, monsieur Houde n'a pas voulu se compromettre par l'affirmative, mais ne nous est-il pas possible d'en douter?

MADAME RITA B. BARRETTE

Quant à madame Rita B. Barrette, responsable des loisirs au sein du conseil municipal, à cette question, n'a aucune ambiguïté dans sa réponse, c'est OUI : une MRC, une municipalité! Holà! On s'éloigne ici du sujet, pour y revenir, disons que, comme M. le maire, M^{me} la conseillère et présidente de la Commission des loisirs de La Sarre a aussi souligné le plaisir et la facilité qu'elle a eus dans la phase de négociations avec Jeanot Goulet et Guy Fortin sur l'utilisation de l'aréna Rogatien Vachon pour accueillir les activités prévues au Colisée de La Sarre pour toute l'année 2015-2016.

MADAME CHRISTINE MOORE

Et M^{me} la députée fédérale, madame Christine Moore, qu'en pense-t-elle de cet événement tenu dans l'une des municipalités parmi les plus progressistes de son comté? « C'est un bel accueil que nous avons reçu, on nous a facilité la vie, mon bébé et moi. Je suis heureuse d'avoir répondu à l'invitation du comité organisateur, ça me fait plaisir d'être à Palmarolle, ça me permet de découvrir le dynamisme des gens d'une fraction importante de ma circonscription d'Abitibi-Témiscamingue. » Quant au petit bébé, Daphnée, elle a approuvé sa maman par des areu, areu...

MONSIEUR FRANÇOIS GENDRON

Une autre personnalité importante nous faisait aussi l'honneur de sa présence, c'est notre éternel député provincial, monsieur François Gendron. J'aurais envie de dire qu'il était déjà en fonction lors de la fondation du tournoi Bantam en 1963, mais non, cette activité avait déjà 13 ans lors de sa nomination. M. le député m'a révélé que cet événement lui tenait particulièrement à cœur puisqu'il se déroule habituellement dans sa ville natale, dans son comté, mais surtout qu'il avait toujours été un acteur actif dans l'organisation annuelle de ce tournoi.

En effet, en plus d'y travailler comme bénévole, il y a œuvré comme arbitre pendant 17 ans d'affilée. Il faut dire que contrairement à la politique, comme arbitre, les décisions ne sont jamais contestables... Après quelques questions d'ordre politique, j'ai dû lui rappeler que, comme on n'était pas en campagne électorale, je n'avais pas le temps d'écouter un discours préélectoral. De bonne grâce, il a ri et m'a laissé filer pour recueillir d'autres témoignages d'intervenants dans l'organisation.

MADAME ROXANNE LAPRISE

C'est vers madame Roxanne Laprise que je me suis dirigé. Comme coordonnatrice des loisirs, il va sans dire que son rôle a été majeur dans l'organisation de cet événement. « C'est une grosse affaire, on n'a pas 53 ans d'expérience dans l'organisation d'un événement national comme celui-là! » de dire Roxanne. On s'y prépare depuis le début de janvier. J'ai la chance de travailler avec une équipe formidable. Les préparatifs se sont déroulés à fond de train. Il fallait offrir les commodités et les services dignes de l'événement. Cela consistait à préparer la bâtisse et les équipements pour répondre aux

suite...



critères d'une activité de cette envergure. Il fallait maximiser l'usage des chambres des joueurs, l'espace réservé aux spectateurs, aménager des aires réservées à la restauration et au service de bar, etc.

JEANOT GOULET

Je me dois de souligner l'apport de Jeanot Goulet qui a su bâtir toute une équipe pour les travaux préparatoires au tournoi. Entre autres, le recrutement de M. Alain Marcil qui, grâce à ses contacts en industrie, a pu trouver un fournisseur à coût moindre pour les estrades tout aluminium qui couvrent presque entièrement une section latérale de la patinoire, estrades qui resteront en place en permanence.

J'éviterai de nommer tous ces bénévoles dont m'a parlé Roxanne, car vous retrouverez leur nom dans un message de remerciement de la part des Loisirs dans ce présent numéro du journal.

En terminant, malgré le surplus de travail occasionné par cet élément nouveau au programme annuel, M^{me} Laprise est très satisfaite des résultats. C'est de bon augure pour les prochaines activités qui seront tenues en aréna : tournoi Pee-Wee, tournoi régional de quatre jours en mars, patinage artistique, soirée Vin et Fromage le 23 avril prochain, etc.

Il était impensable de ne pas demander au maire de notre municipalité l'impact que cet événement avait eu au conseil municipal. Comme tous, M. Caron a souligné l'excellente collaboration de tous les membres du conseil, de même que le dévouement et la compréhension des employés de la municipalité afin d'offrir des espaces et des services nécessaires aux participants à ce tournoi.

Puis terminons cet article en rapportant les opinions de la vox populi, ces visiteurs et ces parents, ces joueurs qui ont été épatés de l'accueil chaleureux et de la qualité des conditions matérielles offertes à notre aréna local. Des commentaires positifs ont été formulés, entre autres sur la qualité de la surface glacée de la patinoire, de la finesse de sa texture... le mérite en revient sûrement à Alain Aubin et à son équipe.

Tout ce beau monde énuméré ci-dessus a raison d'être fier de l'accueil qui a été réservé à ce 53^e tournoi Batman... oh! pardon... Bantam de La Sarre – Palmarolle. Δ



Vieux Grincheux

Le bonheur

QUEL BONHEUR!

Plus besoin de s'échiner pour être heureux, beaux, propres et intelligents. Pas besoin de se doucher, il suffit d'employer Febreze. Tu pues, c'est pas grave, vaporise Febreze et c'est réglé, pas besoin de te laver, n'est-ce pas merveilleux?! Et que dire des poils? Quel supplice de les arracher un à un ou d'utiliser la cire pour les déraciner dans un geste brusque, en criant, oh! oh! Plutôt que oh! oh!, utilisez No! No! c'est sans douleur et, après quelques jours, votre peau sera douce comme une pêche et, adieu la fourrure!

Et puisqu'on est dans le sujet, parlons donc de cette graisse noire qui, grâce à la petite brosse recourbée, redonne à la paupière de ces dames une abondante pilosité, rallonge et augmente la densité des cils, au point que ces derniers deviennent aussi drus que ceux de ma brosse à dents... c'est miraculeux. Moi, à qui il ne reste que quelques poils blancs qui s'accrochent à la paupière, j'ai essayé le produit pour vérifier la véracité de cette publicité. Tout ce que cela m'a donné, c'est une grosse graine noire dans l'œil et une inflammation qui m'a fait souffrir et pleurer une journée complète. À cause de mon Parkinson, j'ai passé droit et me suis sévèrement égratigné la cornée avec cette petite brosse miraculeuse...

Et que dire de ce produit appelé « Car Cane » pour aider pépé ou mémé à descendre de l'auto? Pauvre grand-père, si tu as besoin de ce truc pour sortir de ton « char », es-tu certain d'être capable de le

conduire? Et pour remonter dans l'auto, il me semble que cela est encore plus difficile que d'y descendre, il te faudra l'apporter avec toi, c'est donc dire que tu l'auras mis dans ta poche au risque de la percer ou même d'en perdre ton pantalon... Moi à la place, j'opterais pour un siège éjectable...

Pourtant tous ces produits sont censés nous rendre plus heureux. Terminons donc avec un dernier exemple, un médicament, je ne me rappelle pas le nom... c'est comme une pilule jaune, ils appellent cela « calice », ma vieille me dit qu'il ne faut pas prononcer cela comme cela : il y a un « i » entre le « c » et le « a ».

Ça doit avoir un effet spécial, ça fait perdre la mémoire à ceux qui la prennent, la preuve c'est qu'ils ont oublié l'heure du concert et qu'ils arrivent en retard. Ils doivent donc déranger toute la rangée de spectateurs pour aller s'asseoir au beau milieu de la salle. Le second effet, ce doit être que cela met du « tournis » au niveau de la taille, car la dame ne cesse de se dandiner le popotin devant tous pour regagner sa place...

Voilà le secret du bonheur, il faut donc se procurer tous ces produits pour vivre heureux et « jouir » pleinement de la vie.

C'est ce que je pense et que je vous suggère moi, le vieux grincheux, car je veux votre bien, comme toutes ces compagnies de produits miracles qui veulent aussi « VOTRE BIEN ». Δ



Les nouveaux Lacordaire



Jean-Pierre Robichaud

Plusieurs se rappellent sûrement ce mouvement catholique zéro alcool, appelé Cercle Lacordaire (et Jeanne d'Arc pour les femmes), qui connut son apogée dans les années '40, '50, '60. Même que certains d'entre nous y avons déjà milité. Eh bien! Je vous annonce qu'il s'est réincarné. Il s'appelle Educ'alcool.

Éduc'alcool se veut un organisme d'information, de prévention et d'éducation ayant pour but d'aider à prendre des décisions face à la consommation d'alcool, nous annonçait-il. Cet organisme a accompli un immense travail ces vingt dernières années pour sensibiliser la population aux dangers liés à la surconsommation d'alcool. On en a pour preuve Opération Nez Rouge et le chauffeur

désigné qui sont deux grandes réalisations maintenant ancrées dans nos mœurs. Et les campagnes d'Éduc'alcool, se voulant informatives et éducatives, ont atteint leur but.

Mais là où je décroche, c'est devant la nouvelle publicité. J'y sens une odieuse intrusion dans ma vie privée. Comme si on voulait me protéger contre moi-même. Imaginez : vous êtes un groupe qui va souper au resto un samedi soir. Vous avez désigné un ou des chauffeurs. Eh bien! voilà maintenant que tous les convives devraient (il faut, décrète Educ'alcool) éviter le troisième verre de vin. Une autre : vous avez des invités à souper, avec chauffeur désigné. Vous devez maintenant restreindre leurs consommations de tous selon ces nouveaux curés. Pas plus de trois verres pour les hommes, deux pour les femmes. À ce rythme, les bouteilles de votre

cellier vont finir par tourner en vinaigre... Il y a 45 ans, l'État a promulgué qu'il n'avait pas sa place dans la chambre à coucher. Je dis haut et fort qu'Éduc'alcool n'a pas sa place dans ma salle à manger. Jusqu'où ira cette dérive de vouloir contrôler nos vies? Déjà qu'on nous serine paternellement quoi manger, ou ne pas manger. On donne des cours pour comment accoucher, pour comment élever les enfants.

Et là, on est en train de fixer de nouvelles normes sociales pour nos habitudes à la maison, entre quatre murs, entre adultes consentants. On a éliminé tellement de « risque zéro » qu'on est en train d'en inventer.

À tous ces nouveaux Lacordaire bien pensants, condescendants, je leur suggère que la modération a bien meilleur goût. Δ

Mars 2016

- 2 au 5 mars : Assaut du lac Abitibi
- 8 mars : Journée des femmes, 9 h à 12 h, Villa Mon Repos, La Sarre
- Championnats régionaux du hockey mineur
17 au 20 mars : catégorie A
24 au 27 mars : catégorie B

Dimanche	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
		1 13 h à 16 h Comptoir familial 18 h 45 Viactive	2 13 h Curling et Palet 15 h Messe au Foyer	3 13 h à 16 h Comptoir familial	4	5 13 h à 16 h Comptoir familial
6 11 h Messe	7 13 h Baseball poche 20 h Réunion conseil municipal	8 13 h à 16 h Comptoir familial 18h30 Bibl. Boulé Action santé AO 18 h 45 Viactive	9 13 h Curling-Palet 13 h MFC, centre municipal 19 h 30 Réunion Fermières	10 13 h à 16 h Comptoir familial	11 17 h à 19 h Inauguration local des Fermières	12 13 h à 16 h Comptoir familial
13 Retour à l'heure avancée 11 h Messe	14 13 h Baseball poche	15 13 h à 16 h Comptoir familial 18 h 45 Viactive	16 13 h Curling et Palet	17 13 h à 16 h Comptoir familial	18 13 h Tombée journal	19 13 h à 16 h Comptoir familial
20 11 h Messe	21 13 h Baseball poche	22 Tournoi baseball Authier 13 h à 16 h Comptoir familial 14 h Messe chrismale, cathédrale d'Amos 18 h 45 Viactive	23 13 h Curling et Palet 15 h Messe au Foyer <i>Mercredi saint</i>	24 13 h à 16 h Comptoir familial 19 h Jeudi Saint (Palmarolle)	25 Bureau municipal fermé	26
27 Pâques 11 h Messe	28 Bureau municipal fermé 13 h Baseball poche	29 13 h à 16 h Comptoir familial	30 13 h Curling et Palet	31 13 h à 16 h Comptoir familial		



à Palmarolle Une deuxième glace

André Chrétien



N'a-t-on pas souvent entendu à la télé des annonces de projets pour doter certaines villes de la région d'une deuxième glace?

On attend, dit-on, des subventions des gouvernements, on fait des pressions auprès de nos députés pour obtenir des centaines de milliers de dollars nécessaires à leur réalisation.

Eh bien! À Palmarolle, à quelques mètres de l'aréna local, on s'est déjà doté, discrètement, sans faire de bruit, sans promesses électorales, d'une deuxième glace où des dizaines de jeunes de tous âges s'ébattent le soir après l'école, les fins de semaine et les congés, dans le plaisir et la bonne humeur où chacun peut « embarquer » librement et gratuitement.

Cet espace récréatif, on le retrouve dans la cour arrière d'un logement au 145 A, rue Principale. Les lecteurs qui ne l'ont pas vu doivent se dire en eux-mêmes : « Ah bon, il s'agit sans doute d'un petit rond de glace comme on en voit souvent. »

À ceux-là, je dis : « Faites le détour pour voir cette patinoire impressionnante, ça en vaut le coup! C'est une vraie patinoire de 30 pieds de largeur sur 70 pieds de longueur. Elle est ceinturée de vraies bandes de quatre pieds de hauteur, elle est dotée d'un éclairage qui permet de jouer en toute sécurité dans la noirceur de l'hiver, d'un système de son pour la musique, pour la description des parties de hockey et pour l'annonce des buts et de leurs auteurs. Et ce n'est pas tout, sur la surface bien lisse de la glace, on y voit les lignes rouges et bleues réglementaires ainsi que des vrais buts de hockey. « *Puis la cabane à pêche collée sur la bande, qu'est-ce qu'elle fait là?* » « *C'est pas une cabane à pêche, c'est la chambre des joueurs équipée de bancs et chauffée à l'aide d'un petit poêle à bois... elle a été offerte par le voisin, Roger.* » Voilà la réponse que j'ai reçue de Stéphane, le grand responsable des lieux.

COMMENT A-T-ON PU RÉALISER CET EXPLOIT SANS MÊME DÉBOURSER UN SEUL SOU?

La débrouillardise, la créativité, la collaboration, l'entraide, voilà les ingrédients de cette recette si bien réussie. L'an dernier, en 2014-

2015, un couple de Palmarolle, Annick Roy et Stéphane Bisson, a décidé de créer cette aire de jeux hivernale, pour d'abord permettre à leurs propres enfants de s'amuser à proximité, à moindre frais, de même que de favoriser les jeux à l'extérieur, en groupe, avec des amis et d'autres jeunes du voisinage.

L'expérience a été tellement profitable que cet hiver, avec l'aide des voisins et d'autres parents, ils ont décidé de récidiver, mais en améliorant de beaucoup leurs équipements. Ils ont donc décidé de fabriquer les deux cents pieds de bandes correspondant au périmètre de la patinoire projetée. Puis un voisin a dit à l'autre voisin qu'il connaissait une compagnie qui pouvait leur fournir tous les matériaux nécessaires. Ce dernier en a informé les promoteurs qui ont sauté sur l'occasion... Tous ces matériaux, c'était des palettes d'expédition de marchandise comme on en trouve dans tous les commerces. Pendant l'été, Stéphane et ses voisins, Roger Lacroix et Julien Aubin, ainsi que d'autres bénévoles se sont attelés à la tâche de défaire ces palettes pour en récupérer les planches et les madriers au fur et à mesure qu'on leur en apportait un chargement. Quel job de bras!

Quelle patience! Cela a si bien marché qu'on se retrouve cet hiver avec la structure que je vous ai décrite ci-haut. Un léger contretemps est cependant survenu dans la construction des bandes : on a manqué de palettes pour refermer complètement l'extrémité nord de la patinoire. Qu'à cela ne tienne! Julien a enfourché son quatre roues et s'est rendu derrière chez lui, sur le bord de la rivière, et y a accroché son quai pour le remorquer sur place. Une fois levé, ce quai complétait le périmètre de « l'œuvre ».

« ET L'ENTRETIEN, LE DÉNEIGEMENT QUI S'EN OCCUPE? »

Tous les usagers s'en chargent, après chaque chute de neige, on voit arriver les jeunes avec leur pelle, leur grattoir, personne ne rechigne, si on veut jouer, il faut le faire, tous com-

prennent ce principe. Il faut quand même dire que le voisin, Roger, se fait un devoir à chaque fois de s'emmener avec son tracteur et sa souffleuse pour enlever « le plus gros », les jeunes et leurs parents achèvent le travail à « la mitaine ». Stéphane s'est lui-même proclamé l'arroseur officiel, souvent il entre à la maison après une soirée d'ouvrage, il est musicien de carrière pour des spectacles, c'est donc en « heures supplémentaires » de nuit, qu'avec son boyau de jardin il procède à l'arrosage pour ensuite faire le surfacage à l'aide d'une zamboni, invention et création de son voisin, Julien Aubin.

Beaucoup de bénévoles mettent la main à la glace, Annick, la conjointe de Stéphane, quant à elle, met la main à la pâte. Ce fut le cas, lors de l'organisation d'un tournoi en début de saison, elle a offert la collation à tous les participants et aux spectateurs. C'est plus de 250 galettes accompagnées de crudités qu'elle leur a servies gratuitement, pour partager avec tous le plaisir de se retrouver ensemble.

« Qu'est-ce que ça vous apporte de vous donner tant de travail? » Annick et Stéphane ont tous deux la même réponse spontanée : « **Ça donne du bonheur**, ça crée une fraternité entre les voisins, les couples et leurs enfants. Il n'y a rien de plus beau que de voir tous ces enfants, ces ados, leurs parents et amis jouer dehors derrière chez nous. On a un seul règlement : le sourire est obligatoire et on ne tolère aucune violence ou intimidation, le respect des autres est le grand principe mis en priorité. Et ça marche « à planche » encore mieux que de la planche de palette!

N.D.L.R. : *Si Rogatien Vachon voyait cela, je pense qu'il serait ému de revoir un décor familial de son enfance qui fut le prélude à sa florissante carrière dans la ligue nationale de hockey. Δ*



Je dois vous aviser que je cesserai d'écrire les chroniques santé du Journal Le Pont pour quelque temps. Le quotidien remplit mes journées et ne me laisse plus de temps pour écrire.

Merci chers lecteurs!
Dominique Aubin



Chronique santé

L'hypothyroïdie

Vous avez des crampes musculaires, les cheveux secs, des pertes de mémoire, vous êtes constipé, déprimé et fatigué...

Ces symptômes peuvent être associés à plusieurs causes, dont l'hypothyroïdie. En fait, celle-ci est due à un faible taux de production des hormones de la thyroïde, cet organe en forme de papillon à la base du cou. Elle contrôle les dépenses énergétiques, le poids, le rythme cardiaque, l'énergie musculaire, l'humeur, la concentration, la température du corps, la digestion, etc. Chez les personnes présentant de l'hypothyroïdie, l'énergie faisant fonctionner nos cellules et nos organes est ralentie.

Environ 1 % de la population souffre d'hypothyroïdie, les femmes étant deux à huit fois plus touchées que les hommes. La prévalence augmente aussi avec l'âge. Cependant, l'hypothyroïdie peut être congénitale. Si elle n'est pas traitée, elle peut avoir des conséquences graves sur le développement physique et mental de l'enfant. Chez l'adulte, l'hypothyroïdie peut provoquer un myxoedème qui

peut causer une anémie accompagnée de risque d'insuffisance cardiaque. Dans certains cas, elle peut même entraîner une perte de conscience, des convulsions ou un coma.

L'hypothyroïdie peut être due à un manque d'iode, celle-ci étant nécessaire à la production des hormones thyroïdiennes. Cependant, dans les pays industrialisés, l'iode est ajoutée au sel de table, ce qui a réglé le problème. L'hypothyroïdie est maintenant due, principalement, à une maladie auto-immune qui provoque la destruction de la glande.

Il faut donc pallier au déficit en hormones, que votre médecin aura diagnostiqué grâce à des prises de sang, par la prise de comprimés. Il faut par contre avoir un suivi régulier avec votre médecin pour l'ajustement de votre médication.

En cas de doute, prenez rendez-vous avec votre médecin, celui-ci pourra évaluer avec vous vos symptômes et les causes possibles. Δ



Totalement dévouée aux reins du rein.

FONDATION CANADIENNE DU REIN SECTION ABITIBI-TÉMISCAMINGUE

LA CAMPAGNE DE FINANCEMENT DE LA FONDATION CANADIENNE DU REIN SE TIENDRA DU 3 AU 30 AVRIL DANS LA MRC D'ABITIBI-OUEST. DES BÉNÉVOLES COGNERONT À VOS PORTES POUR RECUEILLIR VOS DONS.

ACTIVITÉS :

1. Kiosque de dépistage des maladies rénales, le 30 mars, au Carrefour La Sarre (en face de la Pharmacie Brunet)
2. Brunch santé le dimanche 3 avril 2016 dès 10h00, au Pavillon des sports de Dupuy. Les billets sont en vente auprès des membres du comité (Gisèle Goulet, Louis Jean Robitaille)
3. Soirée Western 30 avril, au Centre St-André (La Sarre)

Vous pouvez aussi donner en ligne : rein.ca/quebec et clic sur : campagne porte-a-porte 2016-section Abitibi

Nous comptons sur votre générosité habituelle et nous vous remercions de l'accueil que vous réserverez à nos bénévoles.

J'aimerais vous faire un petit rappel concernant les services qui vous sont offerts par l'infirmière en santé courante au CLSC de votre localité.

- ↪ Ces services sont offerts par une infirmière aux points de service de Palmarolle, Gallichan et Duparquet;
- ↪ Ce sont des services qui visent la promotion et la prise en charge de la santé par le client et/ou la famille;
- ↪ C'est un ensemble d'interventions générales en soins infirmiers dispensés avec ou sans rendez-vous;
- ↪ Évaluation d'un problème et orientation, référence vers d'autres services au besoin;
- ↪ L'information, les conseils infirmiers;
- ↪ L'enseignement;
- ↪ Les traitements : glycémie capillaire, prélèvements sanguins, injections diverses (vitamine B12, Méthotrexate, etc.), pansements, lavage d'oreilles, retrait de points de suture, soins de stomie, recommandations alimentaires de base, suivi de tension artérielle...

Nous travaillons en interrelation avec les intervenants du CLSC.



SANTÉ COURANTE

HORAIRE - POINTS DE SERVICE - SECTEUR SUD



LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
	PALMAROLLE <i>Prélèvements</i> Avec rendez-vous 8 h à 9 h 30 Services courants 9 h 45 à 12 h	GALLICHAN <i>Prélèvements</i> Avec rendez-vous 8 h à 10 h Services courants 10 h 15 à 12 h	DUPARQUET <i>Prélèvements</i> Avec rendez-vous 8 h à 10 h Services courants 10 h 15 à 12 h	PALMAROLLE <i>Prélèvements</i> Avec rendez-vous 8 h à 9 h 30 Services courants 9 h 45 à 12 h
	DUPARQUET Services courants 13 h 30 à 15 h 30	DUPARQUET Services courants 13 h 30 à 15 h 00	DUPARQUET Services courants 13 h à 15 h 00	PALMAROLLE Services courants 13 h à 16 h

Pour un rendez-vous pour prélèvements à Palmarolle, Duparquet et Gallichan, veuillez communiquer avec le point de service de Palmarolle au :

(819) 787-2216, poste 233

MESSAGE IMPORTANT

Dans le but d'éviter tout risque d'erreur, assurez-vous d'avoir remis votre requête de laboratoire pour les prélèvements sanguins avant la date de votre rendez-vous. Sinon, nous serons dans l'obligation de ne pas effectuer votre prélèvement.

Christine Roy, infirmière santé courante



Cercle de Fermières

Julie Leclerc, comité des communications

Étant donné que Pâques est en mars cette année, est-ce que nous sommes en mesure de rêver à notre jardin et de commencer nos semis si tôt?

Le local du Cercle de fermières sera ouvert tous les mardis de ce mois-ci, de 12 h à 16 h. Apportez vos projets et venez nous voir!



Hélène Gauthier et Christiane Corriveau, valentine de l'année

INVITATION À METTRE À VOTRE AGENDA

Le 11 mars pour un 5 à 7

INAUGURATION DE NOTRE LOCAL

Bienvenue à tous!

CONCOURS DU MOIS :

Chaussons feutrés

Carrés à l'érable (5)

ANNIVERSAIRES DU MOIS :

Rose-Aimée Paradis :	3
Sandra Marion :	8
Lucie Nadeau :	16
Nicole Morin :	17
Christiane Corriveau :	20
Sonia Trudel :	22
Lucie Lemieux :	26
Louise Gervais :	29



RECETTE CARRÉS À L'ÉRABLE

Ingrédients

Pour la base :

1/2 tasse de « vrai » beurre
1/4 tasse de cassonade
1 tasse de farine

Pour la garniture :

2/3 tasse de cassonade
1 tasse de sirop d'érable
2 oeufs battus
1/4 tasse de beurre
Une pincée de sel
2/3 tasse de noix de Grenoble ou de pacanes hachées
1/2 c. à thé d'essence de vanille
2 c. à table de farine

Préparation

- Pour la base, incorporer du bout des doigts le beurre dans la cassonade et la farine. Presser dans un moule carré de neuf pouces beurré. Cuire la base au four à 350°F pendant cinq minutes.
- Préparer la garniture. Mélanger d'abord la cassonade et le sirop dans une casserole. Amener au point d'ébullition et laisser mijoter cinq minutes. Laisser tiédir.
- Verser les oeufs battus en brassant constamment. Ajouter le beurre ramolli, le sel, les noix, la vanille et la farine. Bien mélanger.
- Étendre sur la base et cuire au four à 350°F pendant 35 minutes.
- Servir, refroidi, nature ou avec de la crème fouettée



Dolores Guertin Audet

Mouvement des femmes chrétiennes



DU DEVENU, AU DEVENIR À mon âge, qui suis-je ?

FIDÈLE À SOI-MÊME

Comment puis-je être fidèle à moi-même sans me connaître un peu mieux?

Être fidèle à moi-même impose d'être pleinement consciente de mon identité et de ce qui la fonde... On dit souvent que certaines personnes sont de mauvaise foi ou qu'elles se mentent à elles-mêmes. Or, mentir implique de tromper, ce qui signifie qu'on est conscient de le faire. Dès lors, on peut se demander s'il est possible de se mentir à soi-même...

VOICI QUELQUES EXEMPLES :

Je peux être infidèle à moi-même par rapport aux autres en tentant de modifier mes comportements en fonction des personnes que je rencontre quand :

- J'applaudis même si je ne suis pas d'accord avec une idée ou une proposition juste pour faire comme les autres;
- Une cause me déplaît et que je reste silencieuse;
- Je me laisse harceler même si je ressens de l'abus;
- J'agis avec la peur de demander ce que je veux;
- Je dis vrai même si je sais que c'est faux;
- Je cache la vérité;
- Je vante mes enfants alors qu'il n'en est rien.
Cherchez et vous en trouverez d'autres, peut être amusant en groupe...

AVANTAGES

Il y a des avantages à trouver des moyens pour être fidèle à soi-même et être mieux dans sa peau :

- D'abord commencer par se définir soi-même (se connaître mieux);
- Éviter de faire une fixation sur le passé, car on s'empêche de grandir;
- Arrêter de se préoccuper de la manière dont les autres nous perçoivent;
- Être honnête et ouvert;
- Se traiter comme on traite notre meilleure amie;
- Développer et exprimer notre individualité;
- Arrêter de se comparer aux autres.

Rien ne m'empêche de me débarrasser de ce qui fait obstacle à mon mieux-être.

Je choisis donc quelques moyens qui m'aideront à atteindre mon but; un à la fois suffit à me sentir mieux.

Nous avons besoin d'oser parfois chasser notre peur du jugement tout en pratiquant la patience.

L'AVANTAGE PRIMORDIAL, C'EST DE RESPECTER NOTRE LIBERTÉ ET D'EN RESSENTIR UNE CERTAINE FIERTÉ.



Le MFC tient à dire « MERCI »

au Vieux Grincheux pour les fleurs reçues dans son article de février.

Cependant, les membres déplorent le doute semé dans la population au sujet d'une activité, notamment le vidéo sur le YOGA / MÉDITATION TRANSCENDANTALE puisque c'est dans celle-ci qu'il y a du danger; si des gens en témoignent c'est qu'il y en a des dommages et c'est la mission du MFC de mettre en garde sur ce qui POURRAIT faire du mal aux gens...

Nous espérons que la crédibilité des Femmes chrétiennes ne sera pas mise en doute.



PROCHAINE RENCONTRE MFC

Où : Palmarolle, Centre municipal, (en haut)

Date : Le mercredi 9 mars 2016, à 13 heures

Thème : Mes souffrances

But : Prendre conscience de mes propres souffrances.

Objectifs : A) Trouver des solutions afin de vivre pleinement le moment présent;

B) Agir pour une meilleure qualité de vie.

Votre présence est très appréciée.

Par: Dolores Guertin-Audet, tél : 819 787-2795

Saviez-vous que...



Le Centre de prévention du suicide d'Abitibi-Ouest lancera un concours de dessins à la Cité étudiante Polyno de La Sarre. Les jeunes ciblés par le concours «**LA VIE AU BOUT DES DOIGTS**» sont les élèves de 5^e secondaire du cours d'arts plastiques de monsieur Luc Turcotte.

Le CPS d'Abitibi-Ouest, par ce projet, voudrait rejoindre les jeunes pour les informer, les sensibiliser et faire la promotion de la vie. Par le dessin, les élèves auront à nous présenter l'importance de la vie et à quel point elle vaut la peine d'être vécue. C'est une façon différente de les toucher tout en stimulant leur créativité et leur goût de vivre.

La création gagnante de ce concours recevra un prix et sera utilisée pour faire des affiches, des signets et des dépliants pour le Centre de prévention du suicide d'A.O.

Nous espérons par ce concours que les jeunes participants sauront nous présenter un bel espoir d'une vie réussie.

Stéphanie Labbé Beaudoin
Intervenante jeunesse
819 339-3356

Curateur public
Québec

Curateur public du Québec

LE CURATEUR PUBLIC EN ABITIBI-TÉMISCAMINGUE

Saviez-vous que la population de l'Abitibi-Témiscamingue compte 826 personnes, des adultes et des jeunes, qui bénéficient de différentes mesures de protection? Mais au fait, si on vous parle d'inaptitude, de régimes de protection ou de mandat de protection, savez-vous vraiment de quoi il s'agit? C'est pour mieux faire connaître toutes ces notions que le curateur public du Québec, M. Normand Jutras, donnait aujourd'hui rendez-vous aux médias au Centre intégré de santé et de services sociaux (CISSS) de l'Abitibi-Témiscamingue.

PORTRAIT DES PERSONNES INAPTES EN ABITIBI-TÉMISCAMINGUE

Au 31 mars 2015, les 826 personnes sous régime de protection se divisaient en 238 mineurs et 588 majeurs. Du côté des adultes, 47 % sont sous régime public, ce qui signifie que le Curateur public s'occupe d'elles. Dans le cas des autres personnes, on dit qu'elles bénéficient d'une mesure privée, car un proche veille sur elles. Parmi les adultes, 171 avaient signé un mandat de protection qui a été homologué.

À PROPOS DU CURATEUR PUBLIC DU QUÉBEC

Le Curateur public veille sur plus de 42 500 adultes et jeunes Québécois qui bénéficient de mesures de protection, dont 13 495 personnes déclarées inaptes à s'occuper d'elles-mêmes ou de leurs biens par un tribunal québécois et qui sont sous régime public. En plus, au Québec, 17 354 personnes sont sous régime de protection privé et 12 382 personnes ont vu leur mandat être homologué. De plus, le Curateur public fait la promotion du mandat de protection et invite la population à consulter son site Web pour plus d'information. Le Curateur public compte 11 points de service répartis sur tout le territoire québécois. Référence québécoise en matière de protection des personnes inaptes, l'organisme a été créé en 1945 et a eu 70 ans en 2015.

Le contenu de la pochette de presse et des photos seront disponibles sur demande après la conférence de presse. Il est possible de faire une entrevue individuelle sur demande.

Source : Suivez-nous sur : Pierre-Luc Lévesque, relationniste facebook.com/CurateurPublic Ligne médias : 514 864-7562 twitter.com/CurateurPublic Salle de presse virtuelle : www.curateur.gouv.qc.ca/medias



Téléthon

31 JANVIER 2016

**4,267 fois
MERCII!**

Un montant de 4 267 \$ a été ramassé cette année à Palmarolle, grâce à nos généreux donateurs et à tous nos bénévoles!

Nous voulons remercier Desjardins, Caisse de l'Abitibi-Ouest, Centre de services de Palmarolle, pour son accueil habituel ainsi que Mme Marlène Doroftei pour son aide précieuse.

Nous soulignons aussi le beau travail de nos bénévoles : Angèle Bégin, Nathalie Gaudet, Micheline Turcotte, Johanne Dubé, Suzelle Perron et Lorraine Côté.

Je ne pourrais passer sous silence la fidélité de nos gens de Palmarolle qui supportent la cause depuis plus que 30 ans! Vous savez que votre don reste en région et qu'il contribue à améliorer la qualité de vie de toutes nos personnes vivant avec handicap ainsi que leur famille.

Sachez que vous faites une différence! À l'année prochaine...

Sharon Hogan,
responsable -Palmarolle



Étude - filles/femmes

de l'Abitibi-Ouest, Villebois et Valcanton

SADC

Communiqué de presse
À publier immédiatement

En Abitibi-Ouest, Villebois et Valcanton

Les filles et les femmes sont entendues

La Sarre, le 15 février 2016.- Depuis décembre, la SADC d'Abitibi-Ouest a initié en collaboration avec les organismes préoccupés par la situation des filles et des femmes de l'Abitibi-Ouest, Villebois et Valcanton, un questionnaire de cueillette d'information afin de mieux évaluer leurs besoins, et entendre leurs commentaires et suggestions sur la façon dont les services actuels ou à développer, leurs sont accessibles ou pourraient être mieux adaptés.

Plus de 425 filles et femmes de tous les âges, de toutes les conditions de vie et de tous les milieux et localités du territoire ont répondu à ce questionnaire en exprimant environ 1200 commentaires.

Ce sera lors de la journée de la femme du 8 mars prochain que les résultats de cette cueillette d'information seront présentés aux organisations, aux intervenants et aux personnes intéressées à la connaissance et à l'amélioration des services offerts à la population féminine.

Le déroulement débutera par la présentation des résultats suivis d'échanges en ateliers et d'une plénière visant à orienter des actions en corrélation avec les besoins et les solutions exprimés lors de la cueillette d'information.

Les participantes-s sont attendues-s de 9 heures à midi au motel Villa mon repos de La Sarre. Quoique l'activité soit gratuite, afin de faciliter l'organisation, l'inscription est souhaitée à une des adresses suivantes : sadcao.com/8mars2016 ou au téléphone 819 333-3113 ou par courriel kracicot@sadcao.com.

La SADC d'Abitibi-Ouest réalise cette activité en collaboration avec les organismes suivants, soient le Centre d'aide aux victimes d'actes criminels (CAPAC), le Centre d'aide et de prévention aux activités à caractère sexuel (CAVACS), le Centre de femme l'ÉRIGE, Vision Travail, le Centre intégré de santé et de services sociaux de l'Abitibi-Témiscamingue (CISSAT).

N'hésitez pas à nous contacter pour toute information complémentaire.



-30-

Source : Thérèse Grenier, directrice générale
SADC d'Abitibi-Ouest
819 333-3113



Une petite balance à œufs des années 50

J'ai pour vous une belle petite invention conçue pour ceux qui vendent des œufs de poules sur une petite échelle, donc pas pour les industries et c'est bien inscrit sur la balance : (not legal for trade use).

Cette petite balance à œufs date des années 50 et a été fabriquée par Jeffy-Way inc. Owatonna, Minn USA, mais le principe, lui, date de bien avant puisque dans un vieux livre de Sears de 1938, on y vendait deux modèles : un à 95 cents et l'autre à 2,40 \$.

Quand on a une balance comme celle-ci, naturellement on la teste. Comme vous pouvez voir sur la photo, elle est assez précise, mais si je vous dis que sur une douzaine d'œufs de catégorie « gros » (large en anglais), il y en avait cinq de taille « moyen » selon la balance. Bizarre !



Action Santé
Abitibi-Ouest

INVITATIONS AUX PARENTS

DE DUPARQUET, GALLICHAN, ROQUEMAURE,
PALMAROLLE, RAPIDE-DANSEUR,
ÉLUS ET AUX ORGANISMES

Depuis 2007, Action santé Abitibi-Ouest/Québec en Forme a soutenu une variété d'activités dans le milieu dans le but d'améliorer la santé de nos jeunes. Vous avez connu ces activités sous le nom d'animation parc, défi château neige, acti-leader, WIXX, Karibou, psychomotricité, Rendez-vous sur la Principale, et ce, afin d'améliorer la santé de nos jeunes.

Pour nous permettre de faire le bilan de ces années et décider des futures orientations, **NOUS AVONS BESOIN DE VOUS!** Nous avons besoin de quelques parents comme vous afin d'alimenter des échanges qui se dérouleront le 8 mars dès 18 h 30 à la bibliothèque de Ste-Germaine-Boulé. Lors de cette rencontre, nous aimerions vous entendre sur ce qui a été réalisé et ce qui devrait être fait pour stimuler et mettre en forme les jeunes dans notre secteur Ste-Germaine-Boulé, Duparquet, Rapide-Danseur, Palmarolle, Roquemaure et Gallichan.

Nous croyons que vous êtes les mieux placés pour nous dire ce qui devrait être fait pour la santé de vos enfants. De plus, à cette occasion, un petit cadeau vous sera remis pour vous remercier de votre présence et participation.

DONC, venez profiter de ce temps, le 8 mars, pour partager vos opinions et commentaires afin d'aider à poursuivre la création d'activités adapter à nos jeunes et les maintenir en santé.

CHERS PARENTS, ON VOUS ATTEND EN GRAND NOMBRE.

Votre comité Action Santé AO, secteur sud

VIN ET FROMAGE 2016

Les Loisirs
de Palmarolle Inc.

Le *Vin et Fromage* aura lieu le 23 avril, à l'aréna, au coût de 50 \$ encore cette année. Une belle soirée en perspective vous y attend : Dany Pouliot à la musique, les athlètes du Club Nordgym assureront le service et le raccompagnement. Les billets seront mis en vente vers la mi-mars auprès des membres organisateurs : Cristine Cloutier, Isabelle Leclerc, Guy Fortin, Louisa Nicol, Jacques Bouffard, Agnès Cliche, Nathalie Gaudet, Solange Asselin et Roxanne Laprise, coordonnatrice des Loisirs. On vous y attend!!!

GO LES JAMBES
5^e ÉDITION
7 MAI 2016
Marche/course à Palmarolle
2,5 km, 5 km, 10 km et 15 km

Go les jambes sera de retour cette année le 7 mai prochain! Venez faire partie des 400 personnes et plus qui viennent marcher ou courir sur notre circuit animé !!! Une belle activité familiale intergénérationnelle gratuite pour le plaisir ou le dépassement de soi!



BRIMBALLE OU DANDINETTE

Suite à ma chronique du mois passée, voici maintenant un complément intéressant.

Comme tout le monde le sait déjà, la réglementation nous permet de pêcher avec cinq lignes par permis durant la saison hivernale.

Cette dite saison se déroule du 1^{er} décembre au 31 mars, (pour le lac Abitibi jusqu'au 15 avril). La plupart d'entre vous installez cinq brimballes ou si vous voulez cinq lignes mortes! Pour ma part, je me garde toujours un trou sans y placer de brimballe! Ce trou me permettra de pêcher avec une petite canne à dandiner.

MAIS QUELS SONT LES AVANTAGES DE PÊCHER AVEC UN TEL ENGIN?

Premièrement, en donnant un effet de dandinement à cette ligne, les poissons seront attirés par un tel mouvement. Combien de fois avez-vous obtenu une touche tout juste

après avoir déglacé une brimballe! Souvent on n'aura même pas le temps de se rendre à la ligne suivante et le poisson saisira le mené qui vient de sortir de sa torpeur.

C'EST ÉVIDENT, LES POISSONS NE SONT NÉCESSAIREMENT PAS TOUS IDIOTS!

Lorsqu'ils chassent les menés naturels présents dans le plan d'eau, ces derniers se sauveront par peur de servir de repas aux prédateurs. Donc quand ils arrivent face à un mené mort au bout de votre ligne, il se peut que les poissons hésitent avant de s'en saisir. Par contre à la seconde où le mené commencera à s'agiter, par surcroît vous qui déglacez votre trou, une réaction se produira dans la tête des poissons, car ce mouvement est signe que son repas potentiel pourrait déguerpier, donc le poisson passera à l'attaque.

Avec une canne à dandiner, vous appliquerez un mouvement constant à votre présentation

et les résultats seront souvent supérieurs en matière de quantité de poissons par rapport à vos quatre autres lignes. L'action d'une ligne à dandiner produira des reflets et des vibrations dans l'eau, attirant les poissons sur une plus grande distance. Si jamais le poisson refuse de mordre sur votre ligne à dandiner, les chances qu'il le fasse sur une brimballe à proximité de vous sont excellentes. Vous aurez sans aucun doute de meilleurs résultats en combinant les deux types de ligne.

De plus, il existe **UNE MULTITUDE DE LEURRES DISPONIBLES SUR LE MARCHÉ** afin de prendre de beaux dorés et brochets. Ces leurres sont spécialement conçus pour la pêche sous la glace. Par une belle journée ensoleillée, il est très agréable de s'asseoir près d'un trou et d'apprécier le combat d'un poisson muni d'une réplique miniature de l'équipement utilisé durant la belle saison! Bonne pêche! Δ



Le défi 5/30 est du 31 mars au 11 mai 2016 - Surveillez la sortie des activités qui vous seront offertes à Palmarolle. Un comité travaille présentement à vous offrir une grande diversité et de belles nouveautés!

RAID DE LA DAGENAIS

À surveiller aussi prochainement : le Raid de la Dagenais, organisé par le comité de la politique familiale. L'activité comprenant diverses épreuves en nature aura lieu en juin. C'est à ne pas manquer!

Pensée du mois :

Si tu critiques un bénévole, assure-toi de pouvoir le remplacer et de faire la tâche aussi bien que lui !!!

REMERCIEMENTS SPÉCIAUX À NOS BÉNÉVOLES

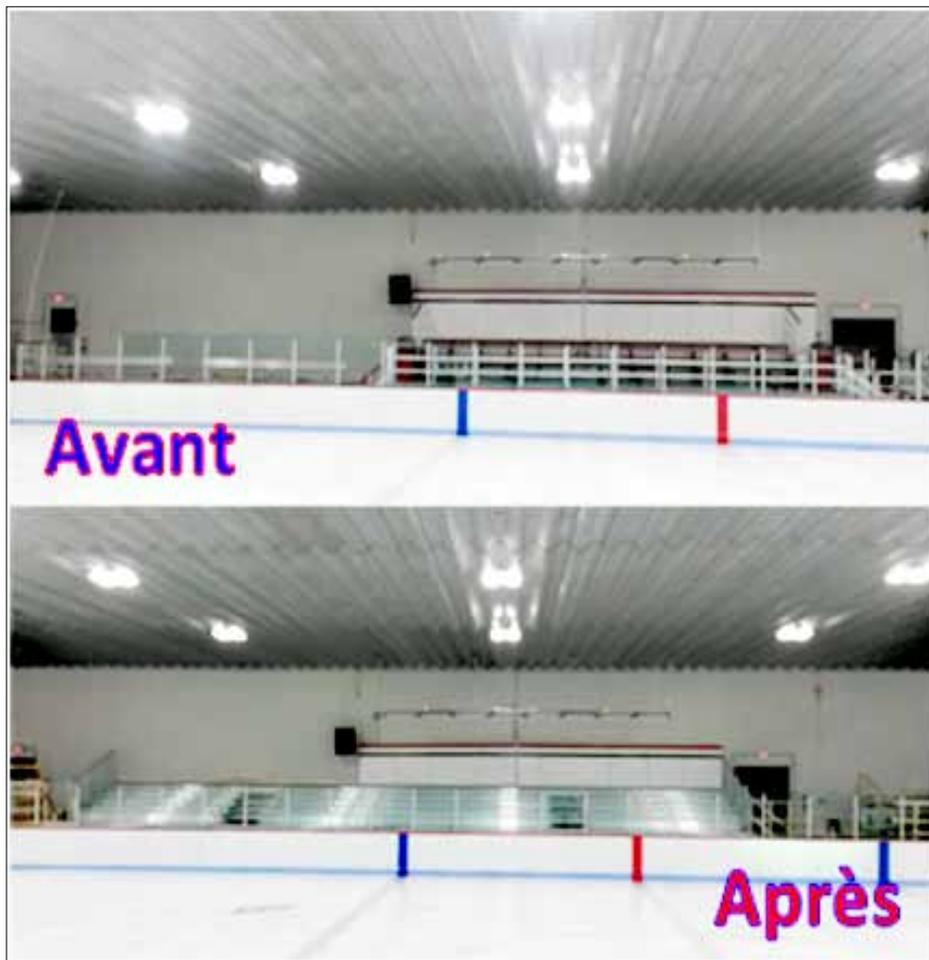
qui travaillent sans relâche, sans compter leur temps pour offrir aux Palmarollois un Domaine Paradis et des pistes de ski de fond toujours disponibles et bien entretenues. Des bénévoles qui, beau temps, mauvais temps, congé férié ou fins de semaine, enfilent leur habit de neige et vont faire ce que plusieurs ne feraient pas : du bénévolat. Pour le bien collectif, pour la vie sociale, pour un village en vie, ces gens prennent de leur précieux temps pour chacun de vous, pour que vous puissiez vous détendre et avoir de la diversité en tout temps disponible dans le village. Énorme merci donc à Allan Fortier, Réal Morin et Jean-Guy Ayotte pour l'entretien du Domaine Paradis et à Sylvain Thibodeau, Alain Chartier, Marc Tanguay et Samuel Tanguay pour l'entretien des pistes de ski de fond!



REMERCIEMENTS À M. JEANOT GOULET

Remerciements à M. Jeanot Goulet qui nous a remis sa démission du comité dernièrement et qui a assuré de main de maître la présidence des Loisirs depuis sept ans. Merci pour toutes les innombrables heures de dévouement pour la collectivité, les bricolages, les constructions et les belles réalisations soit, dernièrement, la piste cyclable et les estrades de l'aréna!!! Ce sera M. Guy Fortin qui assurera la présidence des Loisirs par intérim jusqu'à l'assemblée générale annuelle de juin.

Du nouveau dans notre aréna



Une fois de plus cette année, nous avons travaillé fort afin d'améliorer nos infrastructures. Comme certains ont pu le remarquer lors du tournoi Bantam, les estrades de bois ont été entièrement remplacées par de belles et plus grandes estrades en aluminium.

Tout d'abord, nous tenons à remercier spécialement messieurs Alain Marcil et Jeanot Goulet pour leurs nombreuses démarches auprès de fournisseurs. Sans tous ces efforts, nous n'aurions pu avoir de si belles infrastructures à temps pour nos nombreux événements à venir dont le tournoi Bantam qui s'est déroulé les 4, 5, 6 et 7 février dernier.

Merci à Jeanot Goulet, pour avoir pris en charge le dossier des estrades et recruté une équipe de bénévoles qui ont aidé à la démolition des anciennes estrades et à l'installation des nouvelles.

Merci à François Mercier, Jean-Pierre Robichaud, Alain Lapointe, Marc Bégin, Ronald Germain, Guillaume Germain, Bertrand Gagnon, Bruno Fortier, Alexandre Dubeau-Fortier, Mario Lacerte, Laurain Fortier, Pierre Beaudoin et René-Pierre Côté pour leur aide.

Un tel projet n'aurait pu avoir lieu sans vous tous. Merci encore! Δ



ERRATUM



*Eugène
Perron*

Dans l'article d'Eugène, il est noté dans le dernier paragraphe qu'il fait de l'athlétisme.... Eh bien non!

EUGÈNE EST UN DE NOS GYMNASTES.

Isabelle Leclerc,
entraîneure de gymnastique du club Nordgym.



Tournoi PEE-WEE des Conquérants

Les 12, 13 et 14 février dernier se déroulait le Tournoi PEE-WEE des Conquérants de La Sarre.

Nous tenons à remercier chaleureusement les bénévoles qui se sont impliqués lors de ce bel événement.

Merci à : Micheline Turcotte, Sharon Hogan, Louisa Nicol, Guy Fortin, Josianne Auger, Sylvie Girard, Allan Fortier, Angèle Bégin et Pierre Beaudoin.

Nous tenons également à souligner le merveilleux travail de nos employés.

Félicitations à vous tous pour cette belle réussite une fois de plus!

HOCKEY MINEUR

Les championnats régionaux du hockey mineur se dérouleront à l'aréna de Palmarolle du 17 au 20 mars : catégories A et du 24 au 27 mars : catégories B. Venez encourager les jeunes! Si le cœur vous en dit d'être bénévole, merci de donner votre nom à Roxanne Laprise au 819 787-2284.

LE SPECTACLE ANNUEL DU CPA



Le spectacle annuel du CPA aura également lieu à Palmarolle la fin de semaine du 2 avril! Venez encourager les filles et les garçons de l'Abitibi-Ouest qui font du patinage artistique. Ils offriront de magnifiques chorégraphies!!

TOURNOI NATIONAL BANTAM DE LA SARRE



Les 4, 5, 6 et 7 février dernier se déroulait le Tournoi national Bantam de La Sarre.

En effet, la « centrale » s'est déplacée chez nous cette année en raison des travaux majeurs du Colisée de La Sarre.

C'est au total 30 matchs animés par 21 équipes de hockey de niveau Bantam qui ont eu lieu dans notre aréna.

Nous tenons à remercier chaleureusement notre merveilleuse équipe d'employés qui ont travaillé des centaines d'heures pour faire de cette événement un grand succès :

- Roxanne Laprise,
- Alain Aubin,
- Michel Aubin,
- Paul Aubé,
- Michel Chassé,
- Xavier Beaupré,
- Francine St-Germain,
- Huguette Bellavance,
- Louise Poirier,
- Lise Quérior,
- sans oublier Karine Gauthier, Josée Bouchard et Amélie Moore.

Recevez tous nos remerciements les plus sincères pour l'implication dont vous avez fait preuve lors de ce tournoi et plus encore.

Bien sûr, nous remercions également les nombreux bénévoles qui ont oeuvré au bar et à l'entrée lors du tournoi ainsi qu'à d'autres tâches tout aussi importantes.

Merci à Marc Tanguay, Pierre Mercier, Johanne Cloutier, Sabrina Lavoie, Louisa Nicol, Réal Lebel, René-Pierre Côté, Brandon Marion, Josianne Fortier, Stéphane Genest, Suzanne Dubeau, Louisa Gobeil, Marlène Smith, Josianne Auger, Cristine Cloutier, Jean-Philippe Tardif, Guy Fortin, Sharon Hogan, Jacques Bouffard, Manon Bélanger, Mélanie Hamelin ainsi que René Côté et Jeanot Goulet.

Merci également à toute l'équipe qui a travaillé au service de pizza : Solange Asselin, Julie Labbé, Céline Lebel, Doris Lebourdais, Sylvie Girard et Loraine Côté.

Finalement, merci à Stéphane Bisson pour ses nombreux conseils et son équipement lors des finales régionales centralisées des Jeux du Québec et du tournoi Bantam.

Nous sommes fiers de pouvoir compter sur vous tous. Votre implication au sein des Loisirs de Palmarolle est grandement appréciée. Mille mercis et bravo pour cette grande réussite. Δ

Contactez-nous: journallepont@hotmail.com

VOTRE CAISSE

VOUS INFORME

SERVICES D'ASSISTANCE GRATUITS :

Bénéficiez de conseils d'experts, d'accompagnement et de prise en charge en situation d'urgence ou à titre préventif et ce, dans plusieurs domaines :



-L'Assistance routière -

Vous êtes âgé de 25 ans et moins et votre auto est assurée chez Desjardins Assurances? Bénéficiez de l'Assistance routière Desjardins gratuitement ^[1]. Vous êtes protégé peu importe le véhicule que vous conduisez et qui le conduit.

1. Certaines conditions, exclusions et limitations s'appliquent.

-L'Assistance Vol d'identité –

Le service Assistance vol d'identité vous propose de l'information sur le vol d'identité et sur les façons de vous en prémunir. Notre équipe vous aide également à restaurer votre identité à la suite d'une utilisation frauduleuse ou du vol de vos renseignements personnels.

Le service Assistance vol d'identité est offert gratuitement aux membres particuliers de Desjardins et vous donne accès à :

- nos avocats en vol d'identité ^[1]
 - des renseignements fiables sur le vol d'identité et les façons de s'en protéger
 - un accompagnement personnalisé, étape par étape, par nos avocats, pour restaurer votre identité en cas d'une utilisation frauduleuse ou du vol de vos renseignements personnels ^[2].
1. Les membres de Desjardins ont accès à des avocats en vol d'identité du lundi au vendredi de 9 h à 20 h et le samedi de 9 h à 17 h, à l'exception des jours fériés. À l'extérieur de ces heures, les chargés d'assistance des services d'assistance Desjardins s'assurent que les étapes de base sont connues et comprises des membres avant le retour d'appel de l'avocat.
 2. Notez que l'Assistance vol d'identité constitue un service; il ne couvre aucune perte financière quelle qu'elle soit.



-L'Assistance succession-

La gestion d'une succession soulève de nombreuses questions à caractère juridique. L'Assistance succession fournit gratuitement à tous les membres de l'information juridique et un accompagnement personnalisé de premier niveau au sujet de la planification, de la liquidation et de la gestion d'une succession. Que ce soit pour vous ou pour le liquidateur de votre succession, nos experts légaux sont disponibles et vous offrent une aide complémentaire aux services rendus en caisse.

L'Assistance succession vous fournit :

- un accès à nos experts légaux
- des renseignements juridiques pour mieux comprendre les étapes, vos obligations et la terminologie souvent complexe entourant la succession
- un accompagnement personnalisé, étape par étape, par nos experts légaux lors d'une liquidation de succession
- un soutien pour comprendre et remplir les principaux formulaires.

ÊTRE MEMBRE DESJARDINS
À SES AVANTAGES!
www.desjardins.com/avantages

 **Desjardins**
Caisse de l'Abitibi-Ouest

Réalisons  ensemble