



pour créer l'avenir

Fiche de notre passé

L'ENTRAIN

Participation au journal:

Guylaine Phaneuf
Lucie Laforest
Solange Perreault
Monique Sévigny
Sonia Royer
Francine Faucher
Samantha
Sylvie Perreault, responsable

Si le cœur vous en dit, vous pouvez vous joindre à notre équipe en tout temps en contactant la responsable. Il y a de la place pour de nouvelles chroniques.

Sachez qu'il est possible pour les anciens **résidents de La Reine** de connaître ce qui se passe chez-nous!!! Il suffit de vous abonner au coût de 35 \$ par année. Faites alors parvenir votre chèque libellé à la Municipalité de La Reine, 1, 3^e ave ouest, La Reine, J0Z 2L0. N'oubliez pas d'y inscrire votre adresse au complet. À tous les mois, vous recevrez votre journal **L'Entrain**.

Tous ceux et celles qui ont des choses à faire paraître dans le journal, annonces ou articles pouvant intéresser la population, vous n'avez qu'à les déposer au bureau municipal, ou me les faire parvenir par courriel: sylvie.perr@tlb.sympatico.ca, avant le 15 de chaque mois. Plus la participation est grande, plus le journal est intéressant!

Votre journal est maintenant disponible sur le site internet de votre municipalité : **lareine.qc.ca** onglet "la municipalité" dans la marge gauche, journal local.

Bonjour,

Un printemps qui se fait attendre. Mais nous pouvons tous voir la nature qui s'éveille. L'arrivée des oiseaux, le gazon vert, les bourgeons dans les arbres. Nous pourrions bientôt penser à semer nos potagers et ceux qui ont des serres sont déjà à l'œuvre. Félicitations aux étudiants qui ont gradué cette année.

L'entreprise du mois : Créations à bout de bois

Sylvie Perreault

Prochain journal le 19 juin, merci de me faire parvenir vos articles pour le 17

Merci !

Le Club de L'Amitié du 3^e Age désire remercier tous ceux qui l'ont encouragé lors des diners communautaires. Ce fut un grand succès et nous répèterons probablement l'expérience à l'automne. Surveillez les annonces!

BULLETIN D'INFORMATIONS MUNICIPALES

Le 21 mai 2019

C'est avec plaisir que nous vous transmettons ce bulletin d'informations municipales.

SÉANCE ORDINAIRE DU 6 MAI 2019

Étaient présents: le maire, monsieur Jean-Guy Boulet, les conseillères mesdames Stéphanie Perreault, Sylvie Perreault, Marielle Gauthier et le conseiller monsieur Normand Moore.

Absente : Mme Noémi Soulard.

Résumé des résolutions adoptées:

- Pour adoption du rapport financier 2018;
- Pour adoption du règlement numéro 233 sur les nuisances;
- Pour contribution municipale pour le sport en partenariat avec le Club Optimiste de La Reine;
- Pour l'adjudication et services bancaires;
- Pour affectation des activités de fonctionnement;
- Pour requête à la cour supérieure;
- Pour adoption de la procédure pour le traitement des plaintes (AMP);

HORAIRE DU BUREAU MUNICIPAL

MARDI ET MERCREDI de 10h30 à 12h00 et de 13h00 à 16h00.
JEUDI DE 9H00 à 12h00 et de 13h00 à 16h00
FERMÉ LES LUNDIS ET VENDREDIS
Pour nous rejoindre, téléphone: 819-947-5271.

lareine@mrcao.qc.ca

La prochaine séance ordinaire du conseil sera le 6 mai 2019 à 19h00.

Bienvenue à tous


Jean-Guy Boulet, maire
Par Daniel Céleste, Dg

IMPORTANT

Les gens désirant être informé par courriel au sujet de l'eau potable sont invités à faire parvenir un courriel à la municipalité afin de constituer la banque de nom.

lareine@mrcao.qc.ca

Rendez-vous sur le lareine.ao.ca afin d'y consulter les procès-verbaux 2018-2019

AUX USAGERS DU RÉSEAU D'AQUEDUC

CHLORATION ET DRAINAGE DU RÉSEAU D'AQUEDUC

➔ 1^o CHLORATION

Nous désirons vous aviser que mercredi le **29 mai 2019**, à partir de **22h00**, et ce, jusqu'au jeudi, **30 mai 2019, 9h30**; nous procéderons à la désinfection du réseau d'aqueduc, à titre préventif, par l'application d'une solution chlorée (Javex).

Nous vous demandons de bien vouloir faire couler l'eau de vos robinets le **29 mai 2019 à 22h00**, jusqu'à ce que vous sentiez une odeur de chlore et de les refermer aussitôt. Dépendamment de l'endroit où vous êtes, ça peut prendre un certain temps, même quelques heures avant que vous sentiez une odeur du chlore. Il est très important que l'eau chlorée se rende dans chaque maison ou immeuble.

Durant cette période, le service d'aqueduc sera interrompu par intervalles et l'eau sera impropre à la consommation. C'est pourquoi, nous vous recommandons:

➤ DE NE PAS BOIRE D'EAU DU SYSTÈME D'AQUEDUC
➤ DE NE PAS UTILISER D'EAU DU SYSTÈME D'AQUEDUC
➤ ET DE PRÉVOIR DES RÉSERVES D'EAU POUR LA DURÉE DES TRAVAUX

Le jeudi matin, **30 mai 2019 à 9h30**, la chloration sera terminée. Il est très important de faire couler tous les robinets et autres systèmes reliés à l'aqueduc municipal (ex.: lavases, réservoirs à eau chaude etc.) pendant une période de 10 minutes avant l'utilisation. Veuillez porter une attention particulière pour le lavage afin de ne pas tacher votre linge.

➔ 2^o DRAINAGE

Il y aura interruption du service d'aqueduc, **jeudi le 30 mai 2019, de 9h00 à 18h00** pour effectuer un drainage du réseau.

N.B.: Si vous avez un adoucisseur, il serait préférable de fermer la valve de votre adoucisseur avant ces travaux, pour éviter des inconvenients.

Nous demeurons à votre disposition pour toute information supplémentaire. Merci de votre collaboration et de votre compréhension.

Michel Roy
Inspecteur municipal

FESTIVAL D'ÉTÉ



Tournoi de Balle
Denis Riopel

Optimiste de La Reine

Vendredi 14 Juin

Ouverture du Festival

18h. – Ouverture du Tournoi
Responsable : Jean-François Roy
Pour Inscription : (819) 947-2345

Service de Restauration
et Bar toute la fin de
semaine!
Déjeuner sur Place !

Samedi 15 Juin

9h. -Tournoi de Baseball,
Hommes et Femmes
10h à 11h30 - Sécurité à vélo
pour tous les jeunes présents, avec
dîner gratuit.

Soirée du Festival

22h. -Soirée avec feu de Joie
-Musique d'ambiance

23h. « Gros Feux d'artifice »

Important Entrée:

- Apportez 1 feu
d'artifice !!!



Dimanche 16 Juin

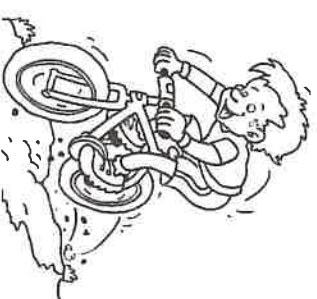
9h. – Reprise du tournoi
de Baseball

Remise des bourses
en fin de journée

Attractions sur Place:

- Terrain de Tennis
- Parc pour enfants
- Sécurité vélo !

Cette année, nous aurons un jeu gonflable !!!



Municipalité
de La Reine



Club Optimiste
La Reine

Surveillez les publications à venir sur Facebook : Ca bouge à La Reine, nous aurons un camp de jour pour les enfants d'âge primaire, pour une 2^e année consécutive, grâce au Club Optimiste, La Municipalité et Emploi d'été Canada

Un programme d'encouragement à l'activité physique a été lancé il y a quelques mois, et nous sommes heureux de vous dire que 21 jeunes ont profités du programme qui est une collaboration du Club Optimiste et de la Municipalité de La Reine. Continuez les jeunes, nous voulons vous voir bouger. Ce programme se répète chaque année.



Jun...

4	Gueneviève H.-Michaud	17	David Royer
8	Scott Marleau	17	Diane Sévigny-East
8	Karoline Létourneau	19	Sarah-Julie Riopel
10	Victorin Doré	20	Sylvain Philippi
11	Yves Brière	21	Karoline Lévêque
13	Alain Marleau	22	Pierrette East
16	Diane Petit	22	Marcel Moore
17	Dominic Riopel	25	Michel Perron
17	Jean-François Roy	28	Nathalie Racette

Anniversaires de mariage

22	Diane et Marc Riopel
30	Pierrette et Yvan Roy

Feuillelet Paroissial de La Reine

Semaines du 26 mai au 30 juin 2019



- D. 26 mai 11hrs. Célébration de la Parole par Jocelyne Gauthier et Marco Lèvesque
- D. 2 juin 11hrs. Célébration de la Parole par Guyaine Phaneuf et Anne Drainville
- D. 9 juin 11hrs. (022-15) Rolande Faucher – Quête des funérailles
- D. 16 juin 11hrs. Célébration de la Parole par Marielle Gauthier et Angèle Thoun
- D. 23 juin 11hrs. (024-17) Anna Brousseau – Quête des funérailles
- D. 30 juin 11hrs. Célébration de Parole par Jocelyne Gauthier et Marco Lèvesque

Quêtes du mois d'avril : Quête : 405.10\$ Prions : 36.75\$ Rameaux : 69.75\$



Prière pour la fête des Pères

Dieu tout-puissant d'amour, laisse-nous te bénir
pour les parents que tu nous as donnés
et tout particulièrement pour les Pères
que nous fêtons en ce jour.

Fais monter en notre cœur et en notre esprit

les plus beaux souvenirs de leur présence parmi nous.

Merci, Seigneur, pour tout ce qu'ils nous ont apporté
et nous apporteront encore

dans les différentes étapes de notre vie,

pour le travail qu'ils ont fourni et fournissent encore

pour nous nourrir.

Veille sur nos pères, prends soin de chacun d'eux,

surtout de ceux dont la santé est fragile.

Veille sur leur famille, sur leurs enfants

et leurs petits-enfants.

Réconforte ceux qui pour une raison ou une autre,

devront passer la journée seule.

Comble-les tous de ta bénédiction,

aujourd'hui et en tout temps.

Amen.

BONNES SEMAINES!



Jusqu'au tournant des années 2000, sauf dans les grands centres, rares étaient les défunts de religion catholique qui n'avaient pas de funérailles à l'église. Depuis lors, du moins en région, nous avons vu apparaître des chapelles dans les maisons funéraires afin d'offrir un lieu de recueillement pour les proches du défunt ou de la défunte ne désirant pas de funérailles à l'église. Au fil des ans, une tendance lourde s'est installée dans les dernières volontés des défunts ou les décisions des proches : de plus en plus d'événements se terminent à la chapelle de la maison funéraire. C'est ce que nous révélent les avis de décès.

La célébration au salon funéraire

Diverses raisons amènent les personnes à choisir une célébration terminale au salon funéraire : les convictions religieuses ou non des personnes concernées, la limitation des déplacements, la durée de la célébration, l'économie des frais funéraires, etc. Cette célébration terminale prendra d'ailleurs le visage d'une célébration d'adieu à caractère religieux ou non.

Les funérailles à l'église

À la lumière de la foi chrétienne

Face à la mort de nos proches, les funérailles à l'église mettent d'avantage en lumière la compréhension chrétienne de cet événement. Depuis la résurrection du Christ, la mort ne peut plus avoir le dernier mot sur nous. Désormais, le Christ nous fait participer à sa victoire sur les puissances de la mort. Par la liturgie des funérailles, l'église prie pour ses enfants défunts, ceux et celles qui, par le baptême, sont devenus membres du Christ mort et ressuscité. Elle « prie pour qu'ils passent avec le Christ de la mort à la vie, qu'ils soient purifiés dans leur âme et rejoignent au ciel tous les saints [...] » (Le Missel des défunts, p. 5).

Dans le lieu du rassemblement des chrétiens

Dans la vie d'un baptisé, le rite des funérailles fait partie de son histoire religieuse. Sa vie chrétienne a débuté sur les fonts baptismaux de l'église paroissiale de ses parents. Par la suite, les événements importants de son parcours religieux, tels sa première communion, sa confirmation, son mariage religieux, ont tous été célébrés dans le lieu du rassemblement des chrétiens. Il devient tout à fait normal que la boucle de son histoire chrétienne se referme à l'église paroissiale par la célébration de ses funérailles.

Où le corps de la personne défunte est honoré

Dans le rite des funérailles chrétiennes, le corps des défunts est honoré. La raison? Par le baptême, il est devenu un sanctuaire de l'Esprit Saint. C'est pourquoi, lors de la célébration des funérailles, le corps sera encensé et aspergé d'eau bénite avant son inhumation au cimetière.

Avec ou sans eucharistie

La célébration des funérailles peut se faire avec ou sans eucharistie. À titre d'exemple, pendant le Triduum pas-

Conclusion

Choisir des funérailles à l'église permet à chaque baptisé de soutenir financièrement la fabrique de sa paroisse. Les frais pour les funérailles et une partie de la quête faite à cette occasion permettent à la fabrique de poursuivre sa mission : assurer les services pastoraux dans la paroisse et maintenir des bâtiments à cette fin (église et presbytère). Choisir des funérailles à l'église devient l'occasion d'une dernière contribution de notre part à la vie de notre paroisse.

Une dernière contribution à la vie de sa paroisse

Les funérailles à l'église d'un frère ou d'une sœur dans la foi envoient un message clair à la population : il ne s'agit pas d'un événement privé ou restreint à un groupe de personnes, tels les parents et les amis. Toute la communauté est invitée pour vivre cet événement. Les personnes touchées par le décès d'un individu débordent le cercle familial et celui des amis. Au cours de sa vie, la personne défunte a eu l'occasion de tisser des liens avec de nombreuses personnes. En venant à l'église, elles pourront se joindre à ses proches afin de prier avec eux et pour eux.

Pas seulement la famille et les amis

cal (jeudi saint, Vendredi saint et Samedi saint), nous pouvons célébrer des funérailles mais sans la messe. Il en est de même lorsque les funérailles sont présidées par un diacre ou même un laïc dans certaines occasions. Comme l'indique le Missel des défunts, lorsqu'un prêtre préside les funérailles, « la décision de célébrer ou non la messe sera prise en accord avec la famille. Cette décision implique normalement que la famille, ou une part importante de l'assemblée, soit apte à participer activement à la messe, en particulier par la communion » (p. 7).

Si vous désirez des funérailles à l'église à la suite de votre décès, il est important que vous en informiez vos proches, que vos volontés soient clairement exprimées. Si vos proches ne fréquentent plus ou peu souvent l'église, vous pouvez demander des funérailles sans eucharistie. Ainsi, ils auront l'occasion d'entendre la Parole de Dieu et de la recevoir comme une Parole de Vie au cœur de leur deuil. Une eucharistie à vos intentions peut toujours être célébrée par la suite. D'ailleurs, une partie de la quête (50%), faite à cette occasion, servira à faire célébrer des messes à vos intentions.



Nous étions 20 membres à notre rencontre mensuelle du mois de mai.

Le 8 mai est la journée mondiale du cancer de l'ovaire. C'est un cancer qui est difficile à dépister. Les symptômes : pression pelvienne, vomissement ou nausée, constipation, indigestion, gaz, ballonnement, crampes, douleurs abdominales, fatigue, manque d'appétit, saignements vaginaux.

Il faut consulter le plus vite possible si on a les symptômes.

Il y a trois postes en élection :

La présidente, la secrétaire trésorière et la conseillère no.1. Il y a des feuilles de disponible au local pour celles qui sont intéressées à appliquer sur un poste. À remplir pour le 30 mai les remettre à Angèle.

Les cotisations sont payables au coût de 30.00 \$

Félicitation à Angèle qui a accepté le défi de la présidence de la Fédération 19 de l'Abitibi-Témiscamingue.



Bon anniversaire aux membres qui célèbrent leur fête en mai :

Diane Jacob.

--Celles qui seraient intéressées à faire parti du cercle des fermières, venez assister à l'une de nos réunions. Vous êtes les bienvenues.

-L'assemblée générale est le 12 juin à 19 heures au local des fermières.

Apporter votre petite monnaie pour la ACWW.

Bienvenue à toutes

Monique Sévigny, Comité Communications

Programme RénovRégion

Quels sont les objectifs du programme ?

Ce programme a pour but de permettre aux ménages à faible revenu vivant en milieu rural d'effectuer des travaux sur leur résidence lorsque celle-ci présente une ou plusieurs déficiences majeures.

Qui peut bénéficier du programme ?

Vous pouvez bénéficier du programme si :

- Vous êtes propriétaire-occupant d'une maison ou d'un logement situé sur un territoire municipal admissible;
- Le revenu annuel de votre ménage ne dépasse pas le revenu maximum admissible, lequel varie selon la taille du ménage.

Quels sont les critères d'admissibilité ?

Pour être admissible, vous devez :

Vous inscrire auprès de votre municipalité ([Formulaire d'inscription](#));

Faire réaliser vos travaux par un entrepreneur qui possède une licence appropriée de la Régie du bâtiment du Québec;

La valeur uniformisée maximale d'un logement admissible est de 115 000 \$ excluant la valeur du terrain;

D'autres conditions s'appliquent.

À quelles municipalités le programme s'applique-t-il ?

Le programme RénovRégion s'applique à l'ensemble des municipalités de moins de 15 000 habitants. Dans les municipalités de 15 000 habitants ou plus, il couvre seulement les secteurs non desservis par un réseau d'aqueduc ou d'égout.

Vous voulez en savoir plus ?

Communiquez avec votre municipalité ou visitez le site Internet de la [Société d'habitation du Québec](#).

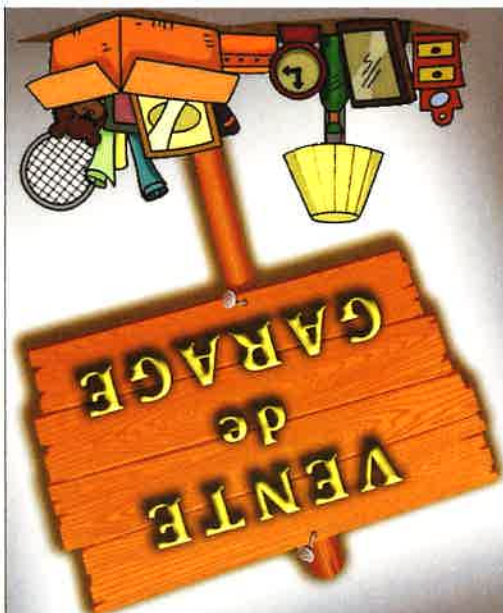
Nous vous attendons en grand nombre...
Lucie Laforest et Diane Petit

Si vous désirez nous donner des articles pour vendre, vous pouvez les apporter au 17, rue Principale, La Reine, du 22 au 24 mai.
100 % de la vente de ces articles seront pour le Défi tête rasée de Diane Petit.

Une partie des profits ira à LEUCAN
pour le défi tête rasée de Diane Petit.

Articles de toutes sortes, tel que : Vaisselles, livres, meubles, articles de scrapbooking/peinture/tricot et couture, bijoux, vêtements, literies, tableaux, etc...

Quand : samedi 25 mai et dimanche 26 mai
Où : 17, rue Principale, La Reine
Heure : 10 h à 17 h (ou jusqu'à épuisement des articles)





Je me présente, Diane Petit, ayant habité à Normétal une bonne partie de ma vie, je réside présentement à La Reine depuis près de 20 ans avec mon conjoint Robert Racette. J'ai toujours été une fille de défi, c'est pourquoi j'ai décidé cette année de relever celui du "DÉFI TÊTES RASÉES" pour Leucan. Je vous demande bien humblement de lire les informations contenues dans cette page et bien sûr, de participer à votre façon, soit en faisant un don ou en participant à une activité dans notre secteur. Mon objectif personnel est d'amasser 1000\$ et j'en suis présentement à 690\$. Merci à l'avance de votre belle générosité.

Le défi aura lieu le 2 juin 2019 au Carrefour La Sarre

Le Défi têtes rasées Leucan, c'est une activité de financement majeure de Leucan au cours de laquelle les participants mettent leur propre tête à prix pour amasser des dons pour les enfants atteints de cancer et leur famille. C'est aussi un geste de soutien envers les enfants qui subissent, lors de la chimiothérapie, une modification de leur image corporelle par la perte de cheveux.

Vous pouvez m'encourager en me remettant un chèque ou de l'argent ou en faisant un don sur mon profil personnel : <http://web.leucan.com> Une boîte a aussi été placée au Restaurant l'École de La Reine.

Ensemble nous pouvons faire une différence :

- 25\$ fournit à un enfant deux chandails adaptés pour les traitements
- 100\$ rend possible la remise, dès le diagnostic, d'une pochette d'information médicale destinée aux familles
- 200\$ permet à un adolescent atteint de cancer de participer à une activité pour briser l'isolement, encadré par un personnel qualifié qui comprend la réalité de la maladie
- 250\$ assure l'octroi d'une bourse d'accueil qui permet d'aider une famille à faire face aux dépenses imprévues qui surviennent lors de l'hospitalisation
- 500\$ permet l'achat de matériel éducatif et ludique pour l'une des salles de jeux en centre hospitalier pour un mois
- Et encore plus....

Grâce à votre générosité, vous contribuez à aider Leucan à financer la recherche clinique et à offrir de nombreux services distinctifs et adaptés aux enfants atteints de cancer et à leur famille.

Vous avez envie de faire votre part tout comme moi? Inscrivez-vous en ligne au www.tetesrasees.com

Merci de votre générosité!

Diane Petit

POUR UN FEU DE CAMP RÉUSSI

DANGER D'INCENDIE AUJOURD'HUI

BAS MODÉRÉ ÉLEVÉ TRÈS ÉLEVÉ EXTRÊME

1. PRÉPAREZ
2. ALLUMEZ
3. SURVEILLEZ



EN CAS DE PERTE DE
CONTRÔLE OU POUR
SIGNALER UN INCENDIE:
1 800 463-FEUX

5. VÉRIFIEZ



Absence de chaleur!

4. ÉTEIGNEZ



Clinique de vérification des sièges d'auto



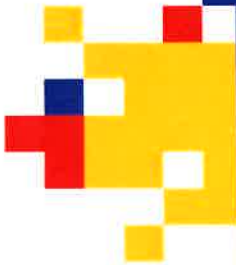
Salut Nicolas, est-ce qu'il y a
du nouveau cette année
pour la réglementation des
sièges d'auto ?

Et oui ! Il faut prolonger
l'utilisation du siège
d'appoint jusqu'à ce que ton
enfant mesure 145 cm ou
qu'il soit âgé de 9 ans.

La clinique aura lieu le
samedi, 1er juin entre
10h et 14h à proximité
du stationnement de
l'Aréna Nicol Auto dans
le cadre du Salon de la
famille de l'Abitibi



C'est gratuit !



Centre intégré
de santé et de services
sociaux de l'Abitibi-
Témiscamingue



CANADIAN TIRE

Croquettes de brochet (peut servir pour burger)

Ingédients

1 lb de brochet ou morue
1 ⅓ de patates pilées (pas trop lisse)
1 œuf battu

1 c. à soupe de jus de citron ou lime
1 c. à soupe moutarde de dijon
1 ½ tasse de chapelure

3 c. à soupe de ciboulettes ciselées
1 piment jalapanos haché finement (facultatif)
Aneth ou coriande au goût

Sel et poivre

Huile végétal

Sauce

8 gousses d'ail haché finement

2 c. à thé de jus de citron

7 c. à soupe de mayonnaise Hellmann's

2 c. à thé d'huile d'olive

Sel et poivre

Préparation

Pour les croquettes, pocher le poisson dans un poêlon durant environ 5 minutes de chaque côté. Laisser tiédir le poisson et le déchiqueter avec les mains. Ajouter les

patates pilées (froide ou tiède), l'œuf, le jus de citron, la moutarde, ¼ tasse de chapelure, la ciboulette, les herbes au choix, le piment ainsi que sel et poivre. Former de belles galettes (grosseur selon vos goûts). Ensuite, les enrober de chapelure et les faire rôtir dans l'huile préalablement chauffé dans le poêlon (environ 5 sur 10, la chaleur de l'huile). Bien rôtir de chaque côté. Egoutter sur papier absorbant.

Pour la sauce, faire tremper l'ail haché dans le jus de citron pour 10 minutes, ensuite passer au robot avec les autres ingrédients. Réfrigérer au moins une heure.

Servir accompagné d'une salade fraîche ou dans un burger

Bon appétit!

Sonia Royer

SAMEDI
1^{er} JUIN
2019

Dès 15 heures

**Équipe des services intégrés en périnatalité
et pour la petite enfance (SIPPE)
Abitibi-Ouest**

Conférence gratuite sur l'Approche 1 000 jours

À l'Arena
Nicol Auto
de La Sarre
Dans le cadre
du 4^e Salon des
familles de
l'Abitibi!



Les professionnels de l'équipe SIPPE – Abitibi-Ouest présenteront aux familles l'approche 1000 jours développée par la Fondation OLO. Cette approche vise à favoriser l'adoption de trois habitudes alimentaires que l'on considère particulièrement importantes pour la santé et le développement des tout-petits, soient : bien manger, cuisiner et manger en famille.

Pourquoi «1000 jours»?

Parce que c'est la durée totale si on additionne la grossesse (270 jours) et les deux premières années de vie d'un enfant (365 + 365).

Inscrivez-vous sur le site Web du Salon des familles de l'Abitibi (www.salonfamilleabitiabi.ca), dans la section Activités - Conférences.

**ACTIVITÉ
GRATUITE**

Tranche de vie

Bilinguisme

Je n'ai aucune prétention quand je mentionne le fait que nous avons fait un voyage en Ontario, mais pour vous faire part d'une expérience qui nous a été donnée de vivre pendant notre voyage.

Mon mari s'étant senti mal, nous nous sommes présentées à la salle d'urgence de l'hôpital de Manitouwadge. Le médecin et le personnel étaient très gentils mais ne parlaient que l'anglais. Tandis que mon fils, qui parle très bien l'anglais, se dirigeait dans le bureau du médecin avec mon mari, la secrétaire me fait signe de la suivre.

Elle a commencé à me questionner. Je l'entendais très bien, mais ne comprenait rien. Je me suis senti bien dépourvue. Là, j'en suis venue à une conclusion suivante; que le gouvernement, au lieu de faire des enquêtes à la sauce à "lasagne" parsemées de quelques tranches de cornichons provinciaux, le tout arrosé de quelques millions de dollars pris à même des sueurs des Québécois pour savoir ce qu'ils vont faire du Québec, serait mieux d'enseigner l'anglais à tous ceux qui voudraient l'apprendre.

Et je constate aussi, en lisant les petites annonces sur le babillard, que plusieurs personnes auraient intérêt à suivre des cours de français.

Par exemple : Grand tante à vendre pouvant contenir plusieurs personnes.

Samantha

DEP

PRODUCTION HORTICOLE

DEVIENS OUVRIÈRE / OUVRIER SPÉCIALISÉ EN
PRODUCTION HORTICOLE EN COMPLÉTANT UNE
FORMATION DE 10 MOIS.
APPRENDS LA PRODUCTION DE CULTURES DE
TOUTES SORTES AINSI QUE L'ENTRETIEN DE
BÂTIMENTS ET DE MACHINERIES LIÉ À TON MÉTIER!



Formation débutant
le 26 août 2019
Villebois

POUR INSCRIPTION
819 629-2144 POSTE 2000
SRAFP.COM

Centre Frère-Moffet

Formation générale et professionnelle
Commission Scolaire du Lac-Témiscamingue



La Troupe À Cœur ouvert

COMMUNIQUE
diffusion immédiate

La Sarre, le 13 mai 2019

Du théâtre d'intervention afin de contrer l'exploitation financière chez nos aînés

La Troupe À Cœur ouvert est heureuse d'annoncer qu'elle fait l'objet d'une tournée régionale dans le but de sensibiliser la population concernant l'exploitation financière et matérielle auprès des aînés. Cette activité souligne la Journée mondiale du 15 juin pour contrer la maltraitance envers les personnes aînées.

Grand-Maman qu'est-ce que t'as ? raconte l'histoire d'un fils qui abuse financièrement de sa mère, celle-ci ne sachant pas comment s'en sortir. Sa petite fille lui fait réaliser qu'elle est une victime et qu'elle doit demander de l'aide. Cette pièce créée et produite par la Troupe À Cœur ouvert sera présentée dans 5 municipalités de la région. La tournée débutera le 7 juin à l'Hôtel des Esquers d'Amos à 18h30, le 9 juin au Centre de Témiscaming à 13h, à Val d'Or le 13 juin à la Salle Félix Leclerc à 18h30, le 14 juin au Théâtre À Cœur ouvert de La Sarre à 18h30 et se terminera le 15 juin à la Salle du Riff de Ville-Marie à 13h.

Suite à la présentation de la pièce de théâtre, des intervenants des milieux décriront les services qu'ils offrent aux aînés en regard du sujet traité dans la pièce et indiqueront où trouver les ressources qui peuvent venir en aide à ceux et celles qui vivent cette situation.

Cette activité est gratuite et les personnes intéressées peuvent se procurer des laissez-passer auprès des organismes qui collaborent à cette diffusion régionale. Souignons également le support à la logistique des organismes suivant:
Amos :
Après des membres de la Table des aînés MRC Abitibi ou contactez Mme Sophie Thibeault, organisatrice communautaire (819) 732-3271 poste 4241
Témiscaming :
Indépendance 65 + (819) 627-3770
à la Bibliothèque de Val d'Or ou sur ticketaces.net
La Sarre :
Regroupement des proches aidants Abitibi-Ouest (819) 333-5777
Ville-Marie :
Table de concertation pour personnes âgées du Témiscamingue (819) 629-2828

La réalisation de cette tournée est possible grâce à l'implication de plusieurs partenaires qui font partie du Groupe mieux-être des personnes aînées, kocom-mocom et des collaborateurs dans chaque territoire de l'Abitibi-Témiscamingue. Le CISSS-AT est l'un de ces nombreux partenaires.



C'est avec le cœur gros que j'écris ma dernière chronique dans L'Entrain. Merci de m'avoir lu pendant toutes ces années. Merci à toutes les personnes qui m'ont fait confiance en venant me voir pour recevoir des soins. J'aimerais également remercier Angèle (au départ) et Sylvie de m'avoir permis de vous écrire à tous les mois.

Je vous souhaite un bel été et continuez de prendre soin de vous...

Lâcher-prise pour profiter pleinement de son massage

Changer de massothérapeute est parfois difficile et stressant. Faire confiance à une nouvelle personne et se sentir bien peut prendre un peu de temps... Voici quelques trucs pour lâcher-prise et décrocher afin de profiter pleinement de votre massage.

1. Respirer lentement

Cela peut sembler simpliste, mais prendre quelques bonnes respirations peut grandement aider. Inspirez et expirez lentement tout en concentrant votre attention sur votre respiration. Un truc, inspirez par le nez. Cela pourrait vous aider à ralentir votre respiration.

2. Gratitude

Ce moment, il est pour vous, juste à vous. Soyez dans la gratitude et profitez pleinement de votre massage. Pensez à vous remercier d'avoir pris du temps pour vous. En prenant une pause, vous serez plus disposé à régler toutes ces choses qui vous traversent l'esprit, et ce, après. Une chose à la fois.

3. Se laisser-aller

On s'est très bien que c'est parfois difficile de se laisser-aller. Qui n'a jamais aidé son thérapeute en levant un bras ou une jambe. Gardez en tête que vous êtes ici pour vous détendre et non pas pour travailler à notre place. Vous n'avez pas besoin de nous aider, relaxez, tout simplement. Si vous avez des questions en lien avec votre massage, n'hésitez pas à en parler avec votre massothérapeute, il est là pour vous et vous aidera à profiter de votre soin au maximum.

4. Revenir au moment présent

Si, durant le massage, votre mental se met carrément à partir dans toutes les directions, essayez de simplement vous concentrer sur les mains de votre massothérapeute. De revenir dans votre corps, votre ressenti, ici et maintenant, je prends du temps pour moi. Je laisse mon massothérapeute dénouer les tensions dans mon corps. Vous pouvez aussi constater comment un membre massé est plus détendu que celui qui ne l'a pas encore été. Si vos pensées continuent de danser la rumba, plutôt que d'essayer de les arrêter, vous pouvez les venir et repartir en tentant de ne pas trop leur accorder d'attention.

5. Au diable la critique ou mettre son ego de côté

Nous sommes là pour vous et uniquement vous ! Pas pour juger votre corps ou pour valider vos dernières séances d'épilation. Sur nos tables, nous voyons toutes sortes de corps, dans toute leur diversité et c'est très bien comme ça. Nous sommes des humains parfaits tels que nous sommes. Ce que nous voyons ce sont vos muscles, vos tensions et l'amplitude de mouvement de vos articulations.

Il est important que vous soyez à l'aise avec votre massothérapeute. Celui-ci devrait être à l'écoute de vos besoins et savoir s'adapter au besoin. C'est un professionnel et si vous avez besoin de lui parler, de le questionner, soyez à l'aise de le faire.



Lucie Laforest
Massothérapeute
(819) 947-2176
laforestlucie@gmail.com



ÉCOCENTRE : L'IMPORTANCE DE BIEN PRÉPARER VOTRE CHARGEMENT

Avant de vous rendre à l'Écocentre, il est important de bien préparer votre chargement. Une fois sur place, il est de votre responsabilité de décharger et de déposer chacune des matières dans les bacs et conteneurs appropriés. Voici des exemples de catégories de matières (conteneurs ou aires de déchargement) :

Bois (catégorie 1) : tronc d'arbre, bois naturel (non traité, non peint).

Bois (catégorie 2) : bois traité et bois traité au créosote.

Bois (catégorie 3) : bois peinturé, bois teint, panneaux gautrés, meubles en MDF, contreplaqué et autres.

Béton, briques, roches : de tout format. **Métaux :** objets composés essentiellement de métaux ferreux ou non ferreux.

Bardeaux d'asphalte : le bardeau doit être sans plastique ou bois entremêlé. **Conteneur de recyclage :** carton de toutes dimensions et matières qui sont acceptées dans le bac bleu.

Pneus : pneus démontés de la jante, diamètre maximum de 48,5 pouces.

Résidus domestiques dangereux : peinture, teintures, vernis, piles, huiles usées et filtres, etc.

Produits électroniques : ordinateurs, imprimantes, tablettes numériques, écrans, téléviseurs, fils électriques et autres.

Lampes au mercure : tous types de lampes au mercure et ampoules.

Appareils réfrigérants : réfrigérateurs, congélateurs, climatiseurs et autres.

Écocentre et Centre de valorisation des matières résiduelles (CVMR)

15, boulevard Industriel, La Sarre
819 333-2807

Des questions?

Écrivez-nous :
botlinvert@mrcao.qc.ca

819-339-5671
819 339-5400

mrcao@mrcao.qc.ca



MRC d'Abitibi-Ouest
11, 5^e Avenue Est, La Sarre QC J9Z 1K7



Respectez la signalisation, qu'il s'agisse de feux de circulation ou de panneaux.

AUTRES

... ET LA SÉCURITÉ DES

- Porter des lunettes de protection.
- Porter des chaussures fermées, ou même, si vous en possédez, des bottes ou chaussures de travail avec protection en acier.
- Prévoir des gants. Ils seront utiles lors du déchargement de vos matières.
- Porter des lunettes de protection.

Lors de votre visite à l'Écocentre, pensez à votre protection. Les bonnes pratiques suggèrent de :

POUR VOTRE SÉCURITÉ...

Votre caisse vous informe...

Bienvenue à la Caisse Desjardins de l'Abitibi-Ouest

Transferez vos comptes particuliers ou entreprises à la Caisse Desjardins de l'Abitibi-Ouest : rien de plus simple car on s'occupe de tout pour vous, y compris le transfert de vos opérations préautorisées. Prenez rendez-vous dès aujourd'hui avec l'un de nos conseillers et vous pourrez ainsi profiter de ses avantages qui nous distingue des banques car les membres Desjardins ont entre autres, des avantages exclusifs.

Avantages membres Desjardins

Profitez des **avantages d'être membre** d'une coopérative de services financiers c'est avoir accès à des rabais, remises en argent, bonifications de taux et exclusivités liés aux produits et services financiers Desjardins. Également, nos services d'assistance téléphonique **gratuits** sont offerts 24 heures sur 24, 7 jours sur 7, par une équipe d'experts pour obtenir de l'aide en matière de vol d'identité, de voyages et de succession.

Financement Accord D Desjardins

La couverture de votre toit doit être remplacée? Vos rêves incluent une nouvelle terrasse avec un spa pour vos BBQ? Ou encore, vous souhaitez construire un magnifique garage? Pour un financement simple, rapide et efficace, la Caisse Desjardins de l'Abitibi-Ouest vous offre le Financement Accord D. Cette solution de financement offerte à même votre carte VISA Desjardins vous permet d'obtenir l'argent dans votre compte en quelques minutes seulement. Informez-vous !

Prêt auto ou véhicule de loisirs Desjardins

Pourquoi opter pour le **Prêt auto ou véhicule de loisirs Desjardins** chez un **marchand** ou un **concessionnaire** ? Ce financement flexible et accessible vous est offert sur place au moment de votre achat et il vous permet de réaliser votre projet tout en respectant votre budget. Le *Prêt auto et véhicule de loisirs Desjardins*, une façon simple et rapide pour le financement de votre prochain achat et ce directement chez votre marchand ou concessionnaire.

La publication « Votre Caisse vous informe » fera relâche pour la période estivale !
De retour à l'automne !



Caisse de l'Abitibi-Ouest

Être membre Desjardins a ses avantages!
www.desjardins.com/avantages

Juin 2019

Dimanche	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
						1
2	3 Séance du Conseil	4 	5	6	7	8
9	10	11 	12	13	14 TOURNOI DE BALLE  	15 TOURNOI DE BALLE  
16 TOURNOI DE BALLE  	17	18 	19	20	21	22
23 30 Échéance deuxième versement taxes municipales	24	25 	26	27	28	29