

LE GRAND HÉRON



Vol. 11 Numéro 4

Février 2007

LE JOURNAL DE DUPARQUET

SCÈNE MUNICIPALE

Gilbert Rivard, maire

Bonjour à vous tous, résidents(es) de Duparquet, et tous les lecteurs du journal Le Grand Héron.

Pour débiter, j'offre au nom des membres du conseil de la Ville de Duparquet, ainsi qu'en mon nom personnel, mes plus sincères condoléances à Monsieur Lucien Parent et Madame Sylvie Gagnon qui ont perdu leurs deux fils, décédés lors de l'accident routier survenu le 1er février dernier.

Beaucoup de gens posent des questions sur la gestion quotidienne de l'utilisation des équipements lors du déneigement ou l'épandage de sable. Pourquoi ne se sert-on pas du camion à chaque occasion pour le sablage? C'est une question très pertinente et je l'ai posée à plusieurs reprises à Donald, notre contremaître. Actuellement, on peut garder à l'intérieur du garage soit la niveleuse, le chargeur sur roues (loader) et la pépîne, les trois équipements les plus utiles lors de tempêtes.

Malheureusement, le camion doit rester à l'extérieur et, lorsqu'on l'utilise pour sabler, étant donné qu'il y a du sel dans le sable pour empêcher ce dernier de geler, le camion doit être lavé après utilisation et il faut le faire sécher à l'intérieur afin que les équipements ne gèlent pas.

Je suis entièrement d'accord qu'il faut utiliser en priorité le camion lorsque l'on sable les rues et les chemins, et la pépîne doit servir uniquement pour sabler les endroits où le camion ne peut aller ou pour les urgences. C'est ce que les employés ont comme directive.

À noter que les employés doivent déneiger et sabler la ville, les chemins du golf, du camping, les chemins Massicotte, Du Moulin et Gamache. Les chemins Mercier, Baril, Wettring et Aubé sont sous la responsabilité de Monsieur Raymond Bérubé. Nous avons décidé de faire ça de cette façon afin que les chemins soient déneigés et sablés avant huit heures du matin, tout cela dans le but de donner un meilleur service à tous.

Jeudi soir, le 1er février, nous avons eu une réunion du comité de la fête du 75e de Duparquet, qui aura lieu l'an prochain, en 2008. Des invitations avaient été envoyées par la poste, mais seulement 6 personnes se sont présentées. Pour réussir une belle fête, il va falloir être plus nombreux. Ce n'est pas grave, mais ce qui est plus important est que vous soyez présents à la prochaine assemblée. Par contre, c'était agréable de voir, de la fenêtre de l'hotel de Ville, une dizaine de jeunes qui jouaient au hockey sur la patinoire. C'était de toute beauté de voir un tout-petit sur ses patins qui agissait comme gardien de but.

Pour terminer, un peu d'histoire sur Duparquet.

Dans nos démarches pour devenir propriétaires de nos infrastructures, j'ai la chance de prendre quelques notions d'histoire sur Duparquet.

Saviez-vous qu'une partie du Canton Duparquet Rang 1 au Rang 6 fut vendu à The Interprovincial and James Bay Railways Company le 1er juin 1925? Beattie Gold Mines Limited devient pro-

priétaire d'une partie du lot 1 en 1935 et par la suite, la compagnie changera plusieurs fois de nom : en 1946, elle deviendra Consolidated Beattie Mines Limited,, en 1951 deviendra Beattie Duquesne Mines Limited, le 15 juin 1972, Donchester-Duquesne Mines Limited, en 1973 Fundy Chemical International Limited, en 1978 Eldorado Gold Mines Inc, et en 1986 elle devient Mine d'Or Eldorado Inc.

Actuellement, Beattie Gold Mines Ltd est propriétaire de la concession minière 292 et est propriétaire du sous-sol et Mine d'Or Eldorado Inc. est propriétaire des terrains et, en sa qualité de propriétaire terrien, détient les droits de surface dont elle peut disposer à sa guise comme tout autre propriétaire.

Pourquoi faire les choses simples quand on peut les faire complexes? Il y a matière à écrire un beau livre sur Duparquet.

SOMMAIRE

SCÈNE MUNICIPALE, TAÏ CHI	PAGE 2
CLSC	PAGE 3
HORTICULTURE, CLIN D'OEIL ATOUT	PAGE 4
PARLONS SANTÉ	PAGE 5
JUSTE UN CLICK !	PAGE 6
AIDE JURIDIQUE	PAGE 7
BEAU TEMPS, UNE FOIS, QUI SUIS-JE?	PAGE 8
LE MONDE ANIMAL	PAGE 9
MESSAGE DE LA FABRIQUE,	PAGE 10
SANTÉ COURANTE	PAGE 11
CAISSE POPULAIRE	PAGE 12
PETITES ANNONCES	PAGE 13
COMMUNICATION QUÉBEC	PAGE 14
LETTRÉ AUX LECTEURS	PAGE 15
PAGE PUBLICITAIRE	PAGE 16

SCÈNE MUNICIPALE

75^{ième} de Duparquet

Il aura lieu du **17 au 20 juillet 2008**

Le Comité est à la recherche de photos sur l'histoire de Duparquet. Les gens qui désirent prêter leurs photos peuvent les apporter au bureau municipal et nous en ferons des copies.

Voici les comités qui nécessitent des personnes **bénévoles** :

- Alimentation
- Accueil
- Retrouvailles du Samedi
- Hébergement
- Exposition
- Service de raccompagnement
- Sécurité (Premiers soins)
- Soirées (jeudi, vendredi et samedi)
- Financement (commanditaires)
- Activités jeunes
- Décoration

Pour plus d'informations sur les différentes tâches des comités, **vous êtes invités à venir aux prochaines rencontres**. Surveillez les **babillards** situés au **bureau de poste** et au **dépanneur** pour les **dates des prochaines rencontres**. Vous pouvez également contacter Annie Marcotte au bureau municipal.

Bienvenue à tous !!!

Avis aux intéressés: cours de Taï Chi

les samedis matins, de 9h00 à 11h00 .

Les cours débuteront le 17 février .

Pour vous inscrire,

appelez Aline au 948-2727

ou Claudelle au 948-2547.



L'IMPORTANCE DU LAVAGE DES MAINS

Un geste aussi simple que le lavage des mains est d'une importance capitale dans la lutte contre les maladies infectieuses.

Saviez-vous que des microbes peuvent survivre sur nos mains pendant de nombreuses minutes et parfois même des heures? C'est le cas des virus qui causent **les rhumes, les gastro-entérites, l'herpès (feu sauvage), l'impétigo** ... Nos mains jouent donc un grand rôle dans la transmission des infections.



QUAND DEVRAIT-ON SE LAVER LES MAINS?

- * lorsqu'elles sont visiblement sales;
- * après avoir éternué ou toussé;
- * après s'être mouché;
- * après être allé aux toilettes;
- * après avoir changé la couche d'un enfant;
- * après avoir touché un animal;
- * après être allé jouer à l'extérieur;
- * après avoir touché une surface sale ou du matériel souillé;
- * avant de préparer, de manipuler ou de servir des aliments;
- * avant de manger;
- * avant de mettre ou d'enlever ses verres de contact;
- * après avoir manipulé des ordures.



EXISTE-T-IL UN « MODE D'EMPLOI » DU LAVAGE DES MAINS?

On peut se laver les mains avec un savon ordinaire et de l'eau; le savon antibactérien n'est pas nécessaire. Si le

lavabo et l'eau courante ne sont pas disponibles, un rince-main à base d'alcool peut être utilisé. Choisir une concentration d'au moins 60% d'alcool.



COMMENT DOIT-ON SE LAVER LES MAINS?

Lavage des mains avec un savon:

- * mouillez les mains;
- * appliquez le savon;
- * frottez vigoureusement pendant 15 à 20 secondes;
- * lavez toutes les surfaces des mains ainsi qu'entre les doigts, sans oublier les extrémités;
- * rincez sous l'eau courante;
- * séchez avec une serviette propre en tissu qui devra être changée à tous les jours, car elle peut devenir une source de contamination ou tout simplement avec un papier essuie-tout.

Lavage des mains avec un rince-main à base d'alcool:

- * prenez environ 1 cuillère à thé de rince-main;
- * frottez pendant 15-20 secondes;
- * couvrez toutes les surfaces des mains ainsi qu'entre les doigts, sans oublier les extrémités;
- * laissez sécher à l'air libre.

En respectant bien l'une de ces techniques, on pourra minimiser la propagation des microbes et à la fois éviter plusieurs maladies.

Julie Labbé, infirmière scolaire 0-17 ans
CLSC Palmarolle

HORTICULTURE

Nicole Armour

Comment obtenir un plant de gingembre ?

Le gingembre est une plante tropicale qui pousse assez haute et donne de superbes fleurs. Même si nous vivons dans le nord, il est possible d'obtenir un beau plant pour garder à l'intérieur l'hiver.

Au printemps, quand les gelées sont passées, il peut très bien pousser à l'ombre sans problème dans son pot, dans un portique ou au jardin.

Pour obtenir un plant de cette espèce, on se procure une racine de gingembre à l'épicerie que l'on fait tremper dans un peu d'eau pendant environ 6 jours à la chaleur. Un bourgeon devrait alors faire son apparition.

On dépose la racine dans une bonne terre vendue dans les commerces, (il ne faut pas trop l'enfoncer) et on arrose. En maintenant le sol humide, on obtiendra de nouvelles pousses, et plus tard de belles feuilles feront leur apparition, mais attention, pas de fleurs puisqu'il faut des conditions tropicales optimales pour que celles-ci se manifestent.

Bonne chance!



CLIN D'OEIL ATOUT

Nicole Armour

Pour enlever les aliments qui ont collé dans le fond d'un chaudron, faites bouillir de l'eau salée et ensuite frottez et essuyez.

Dans certaines villes, l'eau du robinet a un goût de chlore. Pour faire disparaître ce goût désagréable, ajoutez une tranche de citron dans un pichet d'eau. Laisser tremper ½ heure au frigo et buvez.

Pour obtenir du jus de citron en petite quantité sans le trancher en deux portions, plantez un cure-dent dans le fruit et pressez-le légèrement. Remettez ensuite le cure-dent dans le trou et rangez dans le frigo.

Les cors et les durillons disparaîtront si vous les traitez avec une compresse de vinaigre de cidre de pomme que vous laisserez en place toute une nuit.

Ne vaporisez jamais le feuillage des violettes africaines avec de l'eau ou de l'engrais, cela pourrait les faire pourrir. Arrosez le plant par en dessous.



Mythes et réalités

Vanessa Lessard

Une des responsabilités que nous avons, nous, les infirmières, c'est de retourner régulièrement dans nos livres afin de ne pas perdre les acquis que nous avons. C'est donc en feuilletant mon livre sur la santé mentale que j'ai trouvé un tableau que j'avais trouvé très intéressant et qui m'avait appris beaucoup sur un sujet assez délicat: le suicide. Voici quelques mythes et réalités concernant ce malheureux aspect de notre société.

1-La personne suicidaire est lâche ou courageuse.

On croit que cette personne est lâche, car elle fuit ses problèmes, ou encore qu'elle est courageuse d'affronter la mort. Cependant, il s'agit plutôt, pour cette personne, d'atténuer les grandes souffrances dont il se sent prisonnier et que, pour lui, aucune autre solution n'est envisageable. Il ne se pose pas la question s'il est lâche ou courageux.

2- Les suicidaires qui font des menaces de suicides.

Certaines personnes utilisent les menaces de suicides afin d'obtenir quelque chose en retour. Un exemple : « Si tu me quittes, je me suicide ». Ceci peut donner l'impression que cette personne tente de manipuler son entourage, cependant, 10% des cas de suicides ont alerté leurs proches de cette façon. Il ne faut donc pas prendre ces paroles à la légère.

3- Les pauvres ont plus tendance à passer à l'acte que les riches.

Il n'y a aucun lien direct entre le revenu et le suicide. En effet, les problèmes d'argent sont un problème individuel au même titre qu'un deuil une maladie ou une perte quelconque. Que l'on soit riche ou pauvre, on n'est pas à l'abri de catastrophes personnelles.

4-Le suicide arrive précipitamment, sans avertissement.

Le suicide est l'aboutissement d'une crise suicidaire. Elle peut être très courte chez les personnes impulsives, mais pas sans avertissement. Souvent, les signes précurseurs peuvent être indirects. Par exemple dire: « Je vais faire un long voyage » ou donner des objets de valeur en disant qu'il n'en aura plus besoin, etc.

En conclusion, si vous soupçonnez qu'une personne a des idées suicidaires, voici quoi faire :

Premièrement, lui demander clairement : « As-tu des idées suicidaires? » Si la réponse est affirmative, on lui demande s'il a un plan, ce que l'on appelle le COQ. (Comment? Où? Quand?). Dans des cas comme celui-là, il faut le plus rapidement possible amener cette personne à l'hôpital. Il y a des lois qui permettent de garder les gens sous surveillance dans le cas où ils constitueraient un danger pour eux-mêmes ou pour autrui. Bien sûr, je souhaite que vous n'avez jamais à le faire, mais si malheureusement cela se présente à vous, vous saurez au moins quoi faire.

P.S. Si vous avez des idées de sujets pour le journal sur lesquels vous aimeriez avoir de l'information, vous pouvez me les envoyer par courriel: sadly_sky@hotmail.com



JUSTE UN CLICK !

Nicole Armour

<http://chezmirabelle.com/evasion1/chevaux.htm>

Les créations de Mirabelle.



<http://protectionanimale.com/kangou.htm>

Site de protection animale en Australie.



<http://ddbrug.free.fr/page-mor.html>

Le moro-sphynx mérite toute notre attention et notre protection.

<http://pages.infinet.net/guerison>

Site consacré à la guérison dans toutes ses facettes.



<http://www.gervaisardif.com>

Sculptures d'oiseaux avec montages originaux.

<http://www.clicksouris.com>

Histoires interactives, jeux.



UN PLUS GRAND NOMBRE DE PERSONNES ADMISSIBLES À L'AIDE JURIDIQUE DEPUIS LE 1ER JANVIER 2007

Centre Communautaire Juridique de l'Abitibi-Témiscamingue, 31 janvier 2007. - Me Louis-Marie Chabot, directeur général du Centre communautaire de l'Abitibi-Témiscamingue, informe la population que, depuis le 1er janvier 2007, davantage de personnes ont accès à l'aide juridique en raison de la hausse du barème d'admissibilité.

Cette hausse s'inscrit dans un plan d'augmentation graduelle des seuils d'admissibilité à l'aide juridique s'étendant de janvier 2006 à janvier 2010, ce qui devrait permettre à près de 900 000 nouvelles personnes partout au Québec d'avoir accès à l'aide juridique et ainsi bénéficier de services gratuits ou moyennant le paiement d'une contribution.

En vertu du volet contributif, cette hausse pourra entre autres permettre à une famille ayant un revenu annuel de 27 000 dollars de bénéficier de services juridiques à coût raisonnable et déterminé à l'avance. J'invite donc toute personne ayant des besoins juridiques et pouvant être touchée par cette hausse à vérifier son admissibilité au bureau le plus près de sa résidence.

Les seuils d'admissibilité à l'aide juridique seront désormais indexés annuellement du pourcentage équivalent à celui des prestations du programme de la solidarité sociale. Cette augmentation des seuils, jumelée à une indexation annuelle, permet une admissibilité financière mieux adaptée à la réalité économique.

Les nouveaux barèmes applicables pour l'admissibilité gratuite sont les suivants :

<u>Catégorie de requérants</u>	<u>Revenu annuel maximal</u>
S'il s'agit d'une personne seule	10 504 \$
S'il s'agit d'un requérant dont la famille est formée:	
d'un adulte et d'un enfant	13 864 \$
d'un adulte et de 2 enfants ou +	15 816 \$
de conjoints sans enfant	14 717 \$
de conjoints avec 1 enfant	17 090 \$
de conjoints avec 2 enfants ou +	19 042 \$

Il est possible de bénéficier de l'aide juridique moyennant le paiement d'une contribution de 100 \$ à 800 \$, selon les barèmes d'admissibilité suivants :

<u>Catégorie de requérants</u>	<u>Revenu annuel maximal</u>
S'il s'agit d'une personne seule	14 968 \$
S'il s'agit d'un requérant dont la famille est formée:	
d'un adulte et d'un enfant	19 756 \$
d'un adulte et de 2 enfants ou +	22 536 \$
de conjoints sans enfant	20 971 \$
de conjoints avec 1 enfant	24 354 \$
de conjoints avec 2 enfants ou +	27 135 \$

Pour plus d'information, veuillez communiquer avec votre bureau local d'aide juridique. Coordonnées sur le site régional : <http://www.ccjat.qc.ca/> . Vous pouvez aussi visiter le site Internet de la Commission des services juridiques, l'organisme chargé de l'application de la Loi sur l'aide juridique au Québec, à l'adresse suivante : <http://www.csj.qc.ca/> .

BEAU TEMPS OU MAUVAIS TEMPS ?

Norma Gilbert

Résumé des journées les plus froides et des journées les moins froides ainsi que les journées d'ensoleillement pour les mois de mars et avril 2006. La lecture du thermomètre se fait à 7h00 le matin, à l'ombre.

Température la plus froide :

le 3 mars -24° celsius

Température la moins froide :

le 13 mars 2° celsius

Jours d'ensoleillement : 16 jours

Température la plus froide :

les 8 et 28 avril -10° celsius

Température la moins froide :

les 1, 13, 24 et 25 avril 3° celsius

Jours d'ensoleillement : 20 jours.



Il était une fois

Les moulins à scie

De l'actualité et de l'ancienneté sur les moulins à scie. Depuis quelques temps, on ferme des moulins à scie parce qu'il y en a trop et pas assez de bois. Autrefois, il y avait beaucoup de moulins à scie et beaucoup de bois. Dans les 20 km aux alentours de Duparquet, on dénombrait 9 moulins à scie : en partant de Duparquet, il y en avait un au lac (à l'emplacement de Gilles Baril), un en bas de la station d'essence de M.Lacasse, (un nommé Martel), un en face de chez Marc Carbonneau, un au lac Déguisé, un au rang de Duparquet, du côté gauche du chemin de La Sarre, un au Rapide-Danseur (propriété de Donat Letarte), un à Roquemaure (appartenant à monsieur Martel, père de Marcel Martel de Duparquet), un à St-Laurent de Gallichan, sur l'île en face du Café des rumeurs (propriété de monsieur Gallichan) et un à Palmarolle (propriété de monsieur Aras Richard). Presque tout ces moulins ont fonctionné en même temps. Beaucoup de ces moulins marchaient à la vapeur; ils sciaient le bois pour les villages et les cultivateurs dans les années 30 à 45. Il y a encore des vestiges de ces moulins.

André Baril

Qui suis-je ?

Je suis née à Duparquet pendant la deuxième guerre mondiale. J'ai travaillé pour la Northern Telephone. Sur la photo, j'avais 15 ans.



*Réponse
page 14*

LE MONDE ANIMAL

Johane Mongrain

L'adoption d'un animal: une grande responsabilité.

Quand on décide d'adopter un animal, que ce soit un chien, chat, oiseau, poisson ou autre, il est important de se poser quelques questions.

-Selon l'animal choisi, convient-il à notre mode de vie?

-Saurons-nous leur prodiguer les soins nécessaires afin de maintenir de bonnes conditions de vie?

-Sommes-nous de grands voyageurs? Si oui, qui s'occupera de notre animal durant nos absences?

-Si nous adoptons à la demande expresse de nos enfants, prendrons-nous la relève s'ils venaient à se désintéresser de l'animal?

Les adoptions sur un coup de coeur, pour un chiot ou un chaton, sont fréquentes. Ils sont si mignons quand ils sont petits! Mais ils grandissent vite. Pour un chiot, l'apprentissage de la propreté pourrait être éprouvant les premières semaines, son éducation, qui demande patience et compréhension,

son besoin d'exercice. Pour le chat, par contre, c'est plus facile, mais lui aussi demande attention et affection.

Un animal, c'est un contrat de fidélité de 15 ou 16 ans, qu'il faut s'engager à respecter dès le départ! Les SPCA (société protectrice des animaux) sont remplies à craquer. Pourquoi?...

-Un aquarium c'est beau, mais pour garder un milieu sain pour les poissons, les bons gestes s'imposent: nettoyage régulier, changements d'eau chaque semaine, une alimentation adéquate.

-Les oiseaux demandent aussi de bons soins, encore plus s'il s'agit d'un perroquet, qui lui a besoin d'une bonne interaction avec son maître. Il peut s'ennuyer facilement et développer de mauvais comportements qui mèneront souvent à son abandon. Les refuges sont aussi plein de perroquets dont les anciens propriétaires avait mal évalué la responsabilité qu'un tel animal implique!

-Hamster, souris, lapin et autres. Qui va nettoyer la cage? La propreté est importante pour leur santé et pour les odeurs!

-Il ne faut pas oublier les reptiles qui demandent des soins particuliers; éclairage, chaleur et une alimentation, pour la plupart du temps, vivante! Irez-vous chercher grillons, criquets et même souriceau à l'animalerie?

Nombres d'abandons sont causés par une mauvaise évaluation de notre capacité réelle d'engagement face à eux. Ne faites pas l'erreur de vous engager envers un animal qui vous donnera toute sa confiance, pour ensuite l'abandonner. Soyez avisé, prenez une décision réfléchie!

Faire stéréliser son animal peut aussi éviter certains problèmes de comportements. Je vous invite à réfléchir aux conditions de vie parfois misérables de certains animaux. On me dira qu'avant, on doit se soucier des humains. Je suis d'accord, mais si l'on respecte les droits des animaux, ça me surprendrait que l'on demeure insensible aux malheurs de nos semblables!

En terminant sur une note plus joyeuse, pour ceux qui ont un chien et veulent lui offrir une petite gâterie, voici donc une recette de biscuits pour chien. J'ai fait faire un test de goût avec dix chiens. Résultat :10/10!

Ingrédients : 3 tasses de farine de blé entier

1 oeuf battu

2 c. à table de poudre d'ail(ne pas confondre avec sel d'ail)

½ tasse d'huile végétale

1 tasse de lait

1 tasse de fromage rapé (j'utilise canadien orange)

Dans un grand bol, mélanger farine et poudre d'ail, faire un creux et incorporer l'huile, le fromage, l'oeuf et le lait. Bien mélanger, pétrir sur une surface enfarinée 3-4 minutes, jusqu'à ce que la pâte se manipule bien. Abaisser la pâte à une épaisseur de 1 cm. Découper avec un emporte-pièce de votre choix. Déposer sur une plaque recouverte de papier parchemin. Cuire 25-30 minutes à 200° (400°f). Refroidir sur une grille. La recette me donne 60 biscuit de 1po par 2po environ.(Je possède un petit emporte-pièce en forme d'os).

Merci à mes goûteurs : Pistache, Michou, Marchall, Charlotte, Barnabé, Belle, Chico, Natasha, ainsi qu'à mes deux complices Rouky et Pénélope!

MESSAGE DE LA FABRIQUE

Nous vous invitons à prier pour les 16 jeunes de notre communauté paroissiale qui cheminent vers la réception du sacrement du Pardon pour la fin de février. Les catéchèses préparatoires se tiennent au sous-sol de l'église, le lundi à 18h30.

CONGRÈS EUCHARISTIQUE

Pour développer une plus grande dévotion à l'Eucharistie et nous sensibiliser à la grande fête du Congrès Eucharistique qui aura lieu à Québec en 2008, il y aura une heure d'adoration tous les 1er vendredis du mois, de 9h30 à 10h30. N'hésitez pas à donner une heure de votre temps pour venir rencontrer, adorer et rendre grâce à notre Sauveur.

Dans chaque communauté chrétienne vivante, nous retrouvons des personnes ayant divers dons de l'Esprit "en vue du bien de tous". Voulons-nous que notre communauté reste vivante? Si oui, êtes-vous intéressés à mettre vos talents à son service, soit en devenant membre du Comité pastoral ou autres? Nous vous invitons à donner votre nom à Soeur Stella D. au 819-948-2650.

Nous rappelons à tous les paroissiens que la capitation (dîme), soutien à l'administration de la communauté paroissiale, est payable en tout temps par la poste au 54, rue Principale C.P. 456, Duparquet. Merci de votre collaboration.

Un grand merci à Mme Émé Gibouleau pour le magnifique travail effectué pour localiser chacun des lots (concessions) occupés ou vacants du cimetière. Ce fut un travail colossal. Félicitation et merci au Comité du cimetière, de même qu'aux bénévoles qui ont travaillé à la rénovation intérieure et extérieure du charnier; la rénovation du calvaire (croix) se fera l'été prochain. Ce sera un endroit plus agréable à visiter. Nos défunts méritent bien notre respect, n'est-ce pas?



De l'autre côté...

Je vis pleinement chaque étape de ma vie dans l'acceptation totale, car une épreuve est le pont vers une compréhension qui m'amène à la réconciliation intérieure. Je vis donc chaque instant dans l'accueil en conservant toujours la foi. Je sais que de l'autre côté, il y a toujours la Lumière.

SANTÉ COURANTE, C'EST QUOI?

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 au point 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 Services courants 8 h à 12 h	GALLICHAN Prélèvements Avec rendez-vous 8 h à 10 h Services courants 10 h 15 à 12 h	DUPARQUET Prélèvements Avec rendez-vous 8 h à 10 h Services courants 10 h 15 à 12 h	PALMAROLLE Prélèvements Sans rendez-vous 8 h à 10 h 30 Services courants 10 h 45 à 12 h
	DUPARQUET Services courants 13 h 30 à 15 h 30	DUPARQUET Services courants 13 h 30 à 15 h 30	DUPARQUET Services courants 13 h 30 à 15 h 30	PALMAROLLE Services courants 13 h à 16 h



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

819 787-2216, poste 233

Annie Aubin, infirmière santé courante

CAISSE POPULAIRE

du Sud de l'Abitibi-Ouest

LE REER DESJARDINS : IDÉAL POUR CONCRÉTISER VOS PROJETS

Toutes les raisons sont bonnes pour cotiser à votre **REER**;

- 1- Réalisation de projet, tel que ; Retraite, l'achat d'une maison, retour aux études ou même une année sabbatique;
- 2- Reporter de l'impôt;
- 3- Maintenir le même niveau de vie après la retraite sans devoir travailler jusqu'à 70 ans;
- 4- Plus jeune on cotise, plus longtemps l'argent profite à l'abri de l'impôt;
- 5- Vous servir de vos droits inutilisés vous donne des avantages financiers intéressants;

- * Rien de plus simple; votre cotisation peut être effectuée par versements au comptant ou par un financement.
- * A bien y penser, vous avez bien des raisons de cotiser à votre REER cette année!
- * Vous avez jusqu'au **1er mars 2007** pour effectuer votre cotisation pour l'année 2006. Votre conseillère se fera un plaisir de vous recevoir.

Ne pas cotiser à votre REER une année peut avoir de réelles conséquences sur votre objectif de revenus de retraite. Et par le fait même, il y a l'économie d'impôt que vous réalisez et les revenus de placements qui s'accumulent à l'abri de l'impôt.

DESJARDINS, C'EST PLUS QU'UNE BANQUE!

VOLET COOPÉRATIF - Valeurs Desjardins

Malgré sa force économique, les valeurs de Desjardins ne se traduisent pas d'abord en dollars; ce sont des valeurs humaines, des valeurs coopératives, comme la solidarité et la responsabilité sociale qui différencient cette grande institution des autres groupes financiers qui doivent d'abord répondre aux exigences de leurs actionnaires.

Ceci n'est pas une banque, c'est une coopérative financière au service de ses membres propriétaires!

VOLET ÉTUDIANT - Bourses universitaires 2007-2008

La FONDATION DESJARDINS appuie la recherche de l'excellence; c'est plus de 200 bourses qui sont offertes aux étudiants universitaires de tous les niveaux. Ces bourses sont réparties comme suit : 158 bourses de baccalauréat, 19 bourses de maîtrise et 11 bourses de doctorat. Par ailleurs, 17 bourses sont offertes en partenariat avec divers organismes. Candidatures jusqu'au 1er mars 2007.

Aussi, 3 subventions de recherche et 3 bourses Dorimène « Retour aux études » destinées aux femmes sont disponibles et les candidatures sont acceptées jusqu'au 1er avril 2007.

Les formulaires de candidatures et les critères d'admissibilité sont disponibles dans les universités et les cégeps. N'hésitez pas à vous rendre sur le site Internet qui vous guidera à travers ces programmes : www.desjardins.com/fondation ou par téléphone sans frais : 1-800-443-8611.

PETITES ANNONCES

SUPER BINGO

Cette année, le Centre de Dépannage Rapide-Danseur organise une levée de fonds sous forme d'un SUPER BINGO au sous-sol de l'église, le samedi 24 mars de 19h30 à 22 h. En cas de mauvais temps, l'événement sera reporté au samedi suivant (mêmes heures, même endroit). En cas de doute, téléphonez à Denise (819-948-2167) ou à Eveline (819-948-2180). Prix à gagner : jambons ou dindes. Il y aura en plus un tirage surprise. Venez vous amuser et en même temps nous encourager. (N'oubliez pas d'apporter vos marqueurs). À bientôt.



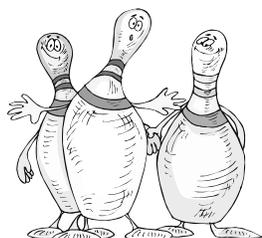
9e QUILLETHON ANNUEL 23 et 24 février 2007

La Maison de la famille La Sarre prépare son activité d'autofinancement et invite la population à l'encourager en formant des équipes de 6 joueurs.

Information et inscription : Karine Petit
au 819-333-2670

Choisissez votre bloc horaire:
18h30 à 21h30 ou 22h00 à 1h00

La famille d'honneur de Josée Carufel,
Guy Lévesque, leurs filles Danaë et
Aurélie vous dit MERCI!



Le Diocèse d'Amos offre des rentes viagères

Un revenu garanti fixe, ça vous intéresse? À la suite d'une entente entre le Diocèse d'Amos et un donateur ou une donatrice, le diocèse s'engage à verser une rente viagère à vie en échange d'un montant prêté à «fonds perdu». Pour renseignements: 819-732-6515 (demandez l'économe).

URGENT

Je suis un jeune homme de 16 ans ayant une limitation physique et intellectuelle importante qui recherche une ressource intermédiaire.

J'ai besoin d'un hébergement permanent, de préférence près de La Sarre ou de Macamic et qu'on prenne soin de moi.

En plus de répondre à mes besoins physiques, j'aimerais être accepté et aimé avec ma différence.

Pour plus d'informations communiquer avec Madame Diane Lefèbvre
819-333-9198

Ressource intermédiaire : offre des services d'hébergement, d'assistance et de soutien permettant d'assurer à la personne hébergée une réponse concrète à ses soins particuliers. La ressource intermédiaire est appuyée par une équipe d'intervenants et peut bénéficier de formations afin de développer et d'améliorer ses compétences et habiletés. Des modalités financières sont versées en conformité avec les règles du Ministère de la santé et des services sociaux.

Logements à louer

2 logements de 3½ pièces.
Office municipal d'habitation
Tél : 948-2259 Wilfrid



Point de service du CLDAO

Vous avez des projets qui vous trottent dans la tête ?
Vous souhaiteriez réaliser une activité, mais
vous ne savez trop comment vous y prendre ?
Besoin de conseils pour vous lancer en affaires ?

Le Centre local de développement peut peut-être vous aider!

Que vous soyez un organisme, une entreprise ou un individu, le CLDAO vous offre une gamme de services personnalisés directement dans votre localité.

En effet, Magali Cloutier, agente de développement rural, vous invite à venir la rencontrer au bureau municipal tous les 3e mercredi du mois de 13 h 30 à 16 h (17 janvier, 21 février, 21 mars) ou à communiquer avec elle au 819-333-2214.

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

MODIFICATIONS À LA LOI SUR L'INDEMNISATION DES VICTIMES D'ACTES CRIMINELS

Le 9 mai 2006, le projet de loi 25 est venu modifier la Loi sur l'indemnisation des victimes d'actes criminels et d'autres dispositions législatives par deux bonifications : l'augmentation de 600 \$ à 3000 \$ du montant consenti pour le remboursement des frais funéraires, montant qui sera dorénavant indexé annuellement, et l'accès à des services de réadaptation psychothérapeutique pour les proches des victimes d'actes criminels. Les réclamants bénéficieront d'un délai d'un an à compter de l'entrée en vigueur de la loi, prévue au plus tard le 1er avril prochain, pour introduire une demande pour un événement s'étant produit depuis le 9 mai 2006. Pour plus d'information, visitez le site du ministère de la Justice (www.justice.gouv.qc.ca) ou contactez la Direction de l'indemnisation des victimes d'actes criminels (1 800 561-4822).

LE MANDAT EN CAS D'INAPTITUDE

Le mandat en cas d'inaptitude est l'écrit par lequel une personne majeure et saine d'esprit souhaite désigner un mandataire ou des mandataires pour veiller à sa protection et à l'administration de ses biens dans le cas où elle deviendrait inapte. Le Curateur public publie une brochure

incluant un modèle de mandat, intitulée "Mon mandat en cas d'inaptitude". Ce document est vendu dans toutes les librairies affiliées aux Publications du Québec, au coût de 5,95 \$. Il est aussi possible de télécharger une copie gratuite à partir du site Internet du Curateur public du Québec (www.curateur.gouv.qc.ca).

LE RÔLE DU PROTECTEUR DU CITOYEN

Vous pouvez adresser une plainte au Protecteur du citoyen si vous estimez être victime d'une injustice, d'une erreur ou d'un abus de la part d'un ministère ou d'un organisme gouvernemental du Québec. Il peut aussi intervenir lorsque les droits des usagers du réseau de la santé et des services sociaux n'ont pas été respectés. Pour bien comprendre le rôle du Protecteur du citoyen, il suffit de lire le dépliant intitulé Connaissez-vous le Protecteur du citoyen? que vous pouvez commander à l'organisme par téléphone (1 800 463-5070) ou par Internet (www.protecteurducitoyen.qc.ca); il est aussi possible de l'obtenir à Services Québec de Rouyn-Noranda et de Val d'Or.

PERTE OU VOL DE CARTES

Vous avez perdu votre portefeuille et vous avez de la difficulté à faire l'inventaire des principales cartes, certificats et permis que vous aviez en votre

possession? Services Québec offre un guide électronique disponible à partir du Portail régional d'information gouvernementale contenant une liste des principales cartes émises par différents organismes gouvernementaux, la démarche à effectuer auprès de l'organisme responsable d'émettre une nouvelle carte ainsi que les coûts qui s'y rattachent. Vous pouvez obtenir une copie papier de « Perte ou vol de cartes » à l'un des bureaux de Services Québec en région.

EXPLORE – PROGRAMME D'ÉTÉ DE LANGUE SECONDE

Vous êtes étudiant? Vous désirez apprendre l'anglais et découvrir une nouvelle région du Canada? Explore – Programme d'été de langue seconde vous propose cinq semaines de découvertes, de rencontres et d'échanges dans un cadre stimulant l'apprentissage d'une langue seconde. Vous pouvez participer au programme au printemps ou à l'été, selon votre préférence. La date limite d'inscription est le 28 février 2007. Pour plus de renseignements, visitez le site Internet consacré au programme (www.jexplore.ca) ou composez le 1 877 866 4242 (sans frais).

Réponse du quiz "QUI SUIS-JE?"

Rita Gionet

LETTRE AUX LECTEURS

Chers lecteurs,

Wow! Il fait -40 C en cette magnifique matinée du 7 février. Voilà qui devrait rassurer les éternels inquiets qui craignaient que les doux temps favorisent les invasions de "bibittes" l'été prochain.



Disons que ces jours-ci, la température n'est pas la principale préoccupation des gens de Duparquet. Quelle tristesse! Chaque jour, depuis le tragique événement qui a affligé la famille Parent, papas et mamans, le coeur serré, se questionnent : Comment réagirait-on à la place de Sylvie et de Lucien devant pareilles injustices de la vie? Se sentant complètement démunis, que faire pour alléger leur chagrin? Allez vers eux malgré la crainte de passer pour des voyeurs? Leur présenter nos sympathies ou rester à l'écart et préserver leur intimité?

Quoi qu'il en soit, j'ai choisi d'écrire ce petit mot qui résume la pensée de bien des gens, qu'ils aient connu Michel et Samuel ou non: nous partageons votre chagrin. Si seulement ça pouvait amoindrir le vôtre, n'en serait-ce que d'une infime fraction. Puissiez-vous trouver l'énergie nécessaire pour surmonter cette douleur qui vous taillade le coeur.

La prochaine édition sera publiée le 15 avril, vos articles ou autres devront nous être acheminés au plus tard le 31 mars.

Le Comité du journal

Nicole Armour (rédaction)
Claudelle Gilbert (coordination, rédaction)
Linda Rivard (mise en page)
Pierrette Lafontaine
Anik Boutin (correction)

Pour nous joindre :
journalheron@hotmail.com
ou Claudelle Gilbert Tél: 948-2547

Internet:
www3.cablevision.qc.ca/colibrielle/journal.pdf

Dépôt légal à la Bibliothèque Nationale du Québec et à la Bibliothèque Nationale du Canada

QUINCAILLERIE DUPARQUET

LIQUIDATION DE FERMETURE

TOUT DOIT SORTIR

QUINCAILLERIE DUPARQUET FERMERA SES PORTES

CETTE ANNÉE POUR RAISON PERSONNELLE.

LE BÂTIMENT EST AUSSI À VENDRE.

TOUT A ÉTÉ REFAIT À NEUF (INTÉRIEUR ET EXTÉRIEUR)

GRAND LOYER DE 8 PIÈCES 1/2 AU-DESSUS + SOUS-SOL

GARAGE ANNEXÉ 30 X 30 À 2 ÉTAGES

ET GRAND TERRAIN CLÔTURÉ DE 16175 MÈTRES CARRÉ



PATRICK DESCARREAU

ARPENTEUR-GÉOMÈTRE
ARPENTEUR DES TERRES DU CANADA

Certificats de localisation et de piquetage

Arpentage légal et de construction

Arpentage pour baux miniers

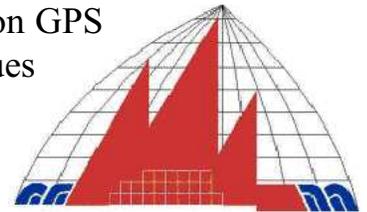
Levé et implantation GPS

Plans topographiques

Calcul de volume

Cadastre

Minier



34, 9e Avenue Ouest, La Sarre (Québec) J9Z 1N7

Tél.: (819) 333-3155 Fax.: (819) 333-3126

E-mail: patd@cablevision.qc.ca

1-877-396-7230

Solutions web & Imprimerie commerciale

Xtrem Communication



CAISSE POPULAIRE

DU SUD DE L'ABITIBI-OUEST

Fier partenaire du développement local !

Chantal Parent, Directrice générale

Siège social

108, Principale C.P. 25

Palmarolle (Qc)

J0Z 3C0

Tél: (819)787-2451

Fax:(819)787-2683

Centres de service

Duparquet, tél: 948-2421

Gallichan, tél: 787-6902

Palmarolle, tél: 787-2451

Poularies, tél: 782-5138

Roquemaure, tél: 787-6320