

OCT. 2016

# NOTRE

# MILIEU LA HAUTE-BEAUCE

## Campagne de la loterie Catherine de Longpré

12 septembre au 9 décembre

65 000\$ en prix

Tirage le 9 décembre 2016



Organisée par les bénévoles de La Guadeloupe

Vendredi le 14 octobre  
13h30 à 20h

Centre sportif  
La Guadeloupe  
210, 8<sup>e</sup> Rue Ouest La Guadeloupe



Service à la clientèle  
1 800 847-2525

Donnez du sang  
Donnez la vie

## Instructeur chef

Le Métal Labonté de La Guadeloupe annonce la signature de son premier instructeur chef de la concession en la personne de M. Eric Tanguay de Saint-Ephrem.

L'organisation est très heureuse de cette signature et est maintenant presque prête pour toute une saison 2016-2017.

Son expérience et ses connaissances du hockey devraient apporter beaucoup à cette équipe!



Bienvenue Éric!

Venez encourager notre équipe lors de sa partie préparatoire :  
**vendredi le 30 septembre, dès 20h30**  
à l'aréna d'East Broughton.

Détails en page 11

## Il reste encore quelques places



Quelques places également dans les cours de groupe.

Informez-vous au service des loisirs

### Cours privé

Samedi	8:00 à 8:30 11:30 à 12:00
Dimanche	8:00 à 8:45 11:30 à 13:00
Lundi	17:45 à 19:30
Mardi	Complet
Mercredi	17:00 à 18:00
Judi	16:30 à 17:45
Vendredi	Complet

CARH-B  
439 PRINCIPALE  
St-Évariste (Qc)



## Offre d'emploi



## Bénévoles recherchés

### Description / caractéristiques

- > 35h / semaine
- > lundi au samedi
- > durée de 30 semaines
- > être sans emploi
- > réintégration au marché du travail

### Secteurs visés

- > Électronique / informatique
- > Antiquité
- > Meuble
- > Vêtement / mode
- > Bébé / enfant

Envie de relever le défi?  
Faites-nous parvenir votre CV

ressourceriebeauce@gmail.com

ressourceriebeauce@gmail.com  
Céline Samson 418 459-3981

Merci de votre générosité!

**MESSAGE DE VOTRE MUNICIPALITÉ  
RÉCUPÉRATION DES FEUILLES MORTES**

**AVIS À LA CLIENTÈLE  
MESSAGE DU DR ROBERT LEGENDRE  
CLSC LA GUADELOUPE**

Je prendrai ma retraite début mai 2017.

De plus, je dois subir une chirurgie majeure en octobre de cette année et je serai en convalescence de 2 à 3 mois.

Je serai de retour au travail par la suite jusqu'en mai 2017.

Inscrivez-vous au guichet d'accès à un médecin de famille à l'adresse : **www.gamf.gouv.qc.ca**

Si vous êtes dans l'impossibilité d'effectuer l'inscription par internet, contactez le CLSC St-Georges au **418-228-2244 poste 31294.**

Au plaisir de vous servir!  
Robert Legendre, md

La Municipalité demande la collaboration de toute la population de La Guadeloupe pour effectuer la récupération des feuilles. Nous avons aménagé un conteneur au garage municipal (366, 8<sup>ème</sup> Rue Ouest). Du 10 octobre au 14 novembre, toute la population est invitée à venir porter ses sacs de feuilles à l'intérieur de celui-ci.

Notre transporteur d'ordures est avisé de ne ramasser aucun sac de feuilles. Par conséquent, nous vous demandons de les apporter au garage municipal à l'endroit indiqué à cet effet. Nous vous demandons de bien vouloir placer les feuilles dans des sacs pas trop gros (genre sac à ordures).

Nous le savons tous, l'avenir est à la récupération. Alors essayons de bien collaborer et ainsi éviter la hausse du coût des cueillettes de vidanges.

Merci de votre attention et de votre collaboration.



La municipalité tient à aviser la population que toutes les personnes qui seront prises à déposer des objets, autres que des sacs de feuilles, seront passibles de fortes amendes. La municipalité effectuera une grande surveillance.

Merci de votre collaboration.

Dates à retenir

Lundi le 10 oct. 2016 : **Action de Grâces (bureaux fermés)**

Mardi le 11 oct. 2016 : **Session du conseil 20h**

Mercredi le 12 oct. 2016 : **Conseil T.V. 18h**

Lundi le 31 oct. 2016 : **Halloween!!!**



**Condui PRO**  
www.conduipro.com

une formation de **demain,**  
**aujourd'hui...**  
c'est notre clé.

**CFSR**  
Centre de formation en sécurité routière

**Prochain cours auto à La Guadeloupe**  
**6 octobre**

Informations aux:  
Tél. : 418-228-3005

Sans Frais : 1-877-228-3005

Camil Lachance  
Tél. : 418-459-6530



**des Fermières de La Guadeloupe**

Les Fermières de La Guadeloupe vous invitent à leur bingo annuel qui se déroulera

**dimanche le 16 octobre 2016  
à 13h30 au sous-sol de l'église**

**Prix d'entrée : 5\$**

Au plaisir de vous voir!  
On vous attend en grand nombre!



## Cercle de Fermières # 37

Vous êtes invitées à l'assemblée du Cercle de Fermières de La Guadeloupe qui aura lieu

**mercredi le 12 octobre 2016  
à notre local au sous-sol de l'église**

Nous invitons aussi les femmes non-membres à venir se joindre à nous pour échanger, partager ou simplement socialiser.

Nous serions heureuses d'agrandir notre cercle avec vous.

Au plaisir de vous voir!

## AVIS À LA CLIENTÈLE du Dr Carole Michaud CLSC LA GUADELOUPE

Chère clientèle,

Je vous informe que je partirai à la retraite à la fin de l'année 2016.

Sachez que j'ai apprécié, pendant toutes ces années, la confiance que vous m'avez témoignée et vous en remercie.

Je vous invite à vous inscrire par internet au « guichet d'accès à un médecin de famille » à l'adresse :

[www.gamf.gouv.qc.ca](http://www.gamf.gouv.qc.ca)

Si cela vous est impossible, contactez le CLSC St-Georges au **418 228-2244 poste 31294**.

Carole Michaud, md



## On vous prédit des économies

Anne Grimard |  
Roger Grimard | Justin Tremblay

**418 459-3457**

Denis Tremblay

**418 459-6341**

**PROMUTUEL**  
ASSURANCE

[PROMUTUELASSURANCE.CA](http://PROMUTUELASSURANCE.CA) |  | 



La réunion du conseil  
**aura lieu lundi le  
3 oct. à 20 h.**



Au plaisir de vous y voir!

Veillez prendre note que le bureau municipal sera fermé  
lundi le 10 octobre 2016, à l'occasion de l'Action de  
grâces. Nous serons de retour le mardi 11 octobre dès 8h.

**Bonne Action de grâces à tous!**

## CUEILLETTE DE FEUILLES MORTES

L'automne est maintenant à nos portes et il est temps de faire  
du ménage sur le terrain!

Il y aura dans le stationnement de l'édifice municipal, situé  
au 495, rue Principale, un endroit pour récupérer vos feuilles  
mortes.

Vous pouvez les apporter jusqu'au 13 novembre 2016, dans  
des sacs attachés de grosseur normale.

L'entrepreneur affecté à la collecte des ordures ne ramassera  
pas vos sacs de feuilles mortes.

Merci de votre collaboration

## LOCATION DE SALLES

La municipalité compte deux salles pour les locations, les  
réunions et les activités.

La première est située à la salle blanche, au 339, rue Princi-  
pale. Elle a une capacité de 250 personnes. Cette salle  
contient un four et un réfrigérateur.

La deuxième salle est également située à la salle blanche, il  
s'agit de la salle des cadets, tout récemment rénovée. Elle a  
une capacité de 50 personnes.

Toutes nos salles contiennent des chaises et des tables.

Pour de plus amples renseignements, veuillez contacter le  
bureau municipal au 418 459-6488.

Faites vite vos réservations!

## BIENTÔT AU CENTRE AQUATIQUE ET RÉCRÉATIF DE LA HAUTE-BEAUCE !

Venez voir le tout nouveau décor rafraîchi et au goût du jour  
du Centre Aquatique et Récréatif de la Haute-Beauce!

Plusieurs promotions à venir!

Suivez notre actualité sur la page Facebook des Loisirs-  
Culture Haute-Beauce ainsi que sur celle de la Municipalité  
de St-Évariste!

**CONCOURS DE PHOTOS !**  
SAINT-ÉVARISTE-DE-FORSYTH  
EN PHOTOS !



### VOTE :

Journée de la culture  
1<sup>er</sup> et 2 octobre 2016, 11h à 16h  
Salle blanche de Saint-Évariste-de-Forsyth  
au 339, rue Principale

Par Facebook   
1<sup>er</sup> au 7 octobre 2016  
En cliquant « J'aime »

Partagez et votez en grand nombre!

### PRIX À GAGNER

1<sup>er</sup> PRIX : 100\$  
2<sup>e</sup> PRIX : 50\$  
3<sup>e</sup> PRIX : 25\$

Dévoilement des gagnants  
17 oct. 2016

Plusieurs prix de participation!



## CERCLE DE FERMIERES



Assemblée régulière  
**VENDREDI le 14 octobre**  
au local habituel

**Débutant avec un souper-partage à 18h30.**

La cotisation des artisanes est payable au coût de 5\$.

Le concours du mois : un réchauffe-tasse.

Une démonstration de poignée avec appliqué vous est propo-  
sée.

**Venez vous régaler et vous divertir  
lors de cette belle petite soirée!**

## HORAIRE CAISSE ET SAAQ

### Horaire de la caisse :

Lundi	Fermé
Mardi	11 h 00 à 14 h 00
Mercredi	11 h 00 à 14 h 00
Jeudi	11 h 00 à 14 h 00 16 h 00 à 19 h 00
Vendredi	11 h 00 à 14 h 00



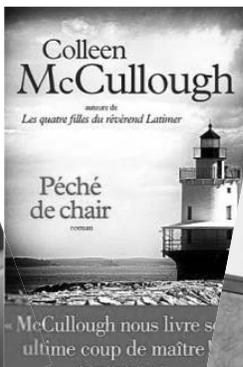
### Horaire de la Société de l'assurance automobile du Québec :

Lundi	Fermé
Mardi	14 h 30 à 17 h 30
Mercredi	Fermé
Jeudi	15 h 00 à 20 h 00
Vendredi	15 h 00 à 18 h 00
Samedi	8 h 30 à 12 h 30



# Bibliothèque Municipale De La Guadeloupe

L'automne est la saison des récoltes... La période de l'année pour apprécier l'abondance des bonnes choses... Ralentir le rythme et apprécier les petits plaisirs comme... la lecture d'un bon livre ou simplement le temps de feuilleter une revue. Tout cela et plus encore, vous le trouverez à votre bibliothèque municipale.



Le comité de bibliothèque  
Mardi de 14hres à 15h30  
Mardi et Jeudi de 18h30 à 20hres

Pour nous rejoindre aux heures  
d'ouverture : 418 459-3342

## Prise de sang



Vous avez une prescription médicale ?

Johanne Gilbert-Roy, infirmière, est disponible pour faire votre prise de sang.

À la clinique médicale de St-Honoré  
les mardis de 6h à 9h  
disponible le vendredi au besoin

- Apportez votre prescription
- Déposez-la à la pharmacie de St-Honoré

À domicile, je me déplace

- Pour les personnes âgées ou en perte d'autonomie
- Pour les travailleurs à l'extérieur ex : camionneur, construction...

Johanne Gilbert-Roy  
418-485-6739

Tarif : 15\$

C'est avec plaisir que je vais traiter votre demande et vous rappeler. Laissez votre message sur le répondeur.

P.S. : je suis aussi disponible pour des soins divers ainsi que pour donner des bains.

isolationca@hotmail.com

**isolation**  
CHAUDIÈRE  
APPALACHES

Yves Faucher  
propriétaire

383, 1<sup>re</sup> Avenue  
La Guadeloupe (Qc)  
RBQ 5713-4975-01

BEAUCE 418 957-3643  
LAC-MÉGANTIC 819 582-7721  
RÉSIDENTE 418 459-3957

**Alimentation** 2005 Inc.  
**MARCHE BONICHOIX** *Elite*



Service de buffets chauds et froids  
Produits maison  
Débitage de viande pour congélateur



102, Du Moulin Courcelles  
Tél. : (418) 483-5243

Claude Roy & Julie Bernard, prop.

Ouvert 7 jours

**TIMBER  
MART**

**Menuiserie  
Gérard Faucher inc.**

679, 4<sup>e</sup> Rue Est, La Guadeloupe  
(Québec) G0M 1G0  
T. 418-459-3319 · F : 418-459-6422  
mengfaucher@lino.com

Menuiserie générale · Quincaillerie  
Détaillant de bois et matériaux de construction  
Peinture Benjamin Moore, Sico  
Fabrication de palettes et de boîtes en bois

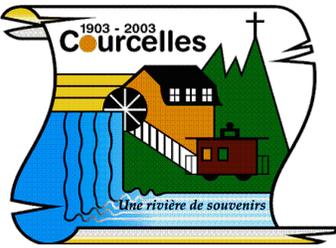
Éric Gosselin Cell. : 418-222-3760  
Carl Faucher Cell. : 418-222-3770  
Sylvain Faucher Cell. : 418-222-3710

## Aiguillage de patins

Il est possible de faire aiguiser  
ses patins à La Guadeloupe



Info. André Talbot 418-459-6539



# Maison Hantée

À l'aréna de Courcelles

Vendredi 28 octobre 19h à 22h

Samedi le 29 octobre 18h30 à 22h

Maison Hantée

13 ans et moins: 5\$

14 ans et plus: 8\$

\*\* NOUVEAU \*\*

Samedi 29 Octobre  
13h à 15h SEULEMENT

Vous aurez l'occasion de  
faire le parcours sans  
frissons et horreurs.  
DÈS 18h30 le parcours  
sera à vos risques. Préparez  
vous à avoir PEUR !!

Samedi 29 Oct  
DJ FRED dès 22h00

Prix d'entrée:  
Costumé: 5 \$  
Non-Costumé: 7 \$

## Courcelles revitalise son centre de village

La Municipalité de Courcelles est fière de vous présenter son Parc de l'Ancienne Gare situé en plein centre du village aux abords de la rue Principale et du sentier de VTT.

Visiteurs et passants peuvent désormais faire une halte et prendre un bon repas en toute tranquillité.

La réalisation du projet a été possible grâce à un investissement de la Municipalité de Courcelles et à la participation financière de la Caisse Desjardins des Sommets de la Beauce, le Fond du Pacte Rural Régional et de M. Paul Busque, député provincial de Beauce-Sud.



M. Mario Quirion, maire, M. Pierre Godbout, président du conseil d'administration de la Caisse Desjardins Des Sommets de la Beauce et M. Francis Bélanger, conseiller municipal responsable du projet.



Parc de l'Ancienne Gare.



## St-Hilaire-de-Dorset



Veuillez noter que le bureau sera fermé  
mercredi le 5 octobre en avant-midi  
pour une réunion à la MRC.



Les CFQ

## Réunion des Fermières

mercredi le 12 octobre à 19h

Conférence sur la schizophrénie par Julie Turcotte, éducatrice spécialisée.

Démonstration d'un petit chien en laine.  
Dégustation de compote de pommes.  
Bienvenue aux membres et NON membres!

## Garage A.D.G. RICHARD

Courcelles

### OFFRE D'EMPLOI

## JOURNALIER

Poste de jour /permanent/  
40 heures

Nous recherchons une personne débrouillarde et autonome pour :

- Entretien véhicule automobile
- Pose de pneus
- Toutes autres tâches connexes.

Envoyer cv à

[adgalain@gmail.com](mailto:adgalain@gmail.com)

Téléphone

**418-483-5297**

Télécopieur

**418-483-5295**

En personne

**101, rue principale  
Courcelles G0M 1C0**



Lise Paré

# Trucs et astuces

## Comment faire un budget et le respecter

**Étape 1 :** Faites la liste de vos revenus et dépenses du ou des mois précédents.

### REMPLEISSEZ LA COLONNE A (mois précédent)

Réunissez les talons de chèques, les factures et les reçus que vous avez conservés. Séparez vos revenus de vos dépenses en les inscrivant dans les bonnes catégories. Pour chaque catégorie, si vous avez conservé des données pour plus d'un mois, prenez la moyenne. Ajoutez des catégories supplémentaires, si nécessaire. Lorsque vous avez terminé, examinez les chiffres et posez-vous les questions suivantes :

Ai-je oublié des revenus ou des dépenses?

Ai-je pu épargner de l'argent, ou ai-je dû emprunter (par exemple, faire un achat ou une avance de fonds avec une carte de crédit) pour joindre les deux bouts?

### Étape 2 : Établissez un budget équilibré

Faire un budget, c'est d'abord examiner les dépenses que vous avez effectuées dans le passé pour ensuite mieux prévoir vos dépenses futures de façon à ce vous puissiez atteindre plus facilement vos objectifs financiers. **Un budget est équilibré lorsque vos revenus dépassent vos dépenses.**

### REMPLEISSEZ LA COLONNE B (Budget)

Utilisez la colonne A pour vous guider, mais rajustez les chiffres à mesure que vous progressez, tout en vous posant les questions suivantes :

Est-ce que les chiffres de la colonne A reflètent mes dépenses habituelles pour une période d'un mois? Si ce n'est pas le cas, quel chiffre serait plus réaliste?

Y a-t-il de petites dépenses courantes que je peux réduire?

Y a-t-il des dépenses dans les catégories « désirs » que je peux réduire ou éliminer?

Est-ce que je souhaite ajouter de l'argent à certaines nouvelles catégories de dépenses qui reflètent mes objectifs financiers, par exemple épargner pour des vacances ou créer un fonds d'urgence?

Lorsque vous avez terminé, additionnez vos revenus et déduisez-en les dépenses totales pour savoir combien d'argent vous pourrez épargner. Rajustez vos dépenses là où vous le pouvez, de sorte que votre épargne mensuelle vous permette d'atteindre vos objectifs pour l'avenir.

### Étape 3 : Utilisez votre budget chaque mois

C'est l'étape la plus importante. Chaque mois, réduisez vos dépenses le plus possible pour qu'elles se rapprochent du chiffre indiqué dans votre grille budgétaire. Conservez les reçus, les factures ainsi que les listes de vos revenus et dépenses.

**REMPLEISSEZ LA COLONNE C (Dépenses réelles)** à la fin de chaque mois en utilisant les données que vous avez recueillies. (Faites des copies de la grille budgétaire pour vous aider à répéter cet exercice à tous les mois).

### REMPLEISSEZ LA COLONNE D (Écart entre les dépenses réelles et le budget)

Examinez les résultats de la colonne D et posez-vous les questions suivantes : Les écarts entre mes dépenses réelles et mon budget sont-ils minimes ou plutôt importants?

Dans quelles catégories les écarts sont-ils les plus grands? Pour quelles raisons? Est-ce en raison d'une situation inhabituelle ou est-ce probablement ce qui se produira chaque mois?

Suis-je en mesure d'épargner suffisamment pour atteindre mes objectifs financiers ou rembourser mes dettes?

Réalisez cet exercice chaque mois. De nombreuses personnes en font une habitude à la fin de chaque mois.

Grille budgétaire	COLONNE A Mois préc. (\$)	COLONNE B Budget (\$)	COLONNE C Dép. réelles (\$)	COLONNE D Écart (B-C) (\$)
<b>SOURCES DE REVENUS</b>				
Salaire ou prestations				
Allocation canadienne pour enfants				
Autres				
<b>REVENU TOTAL</b>				
<b>DÉPENSES DE BASE (besoins)</b>				
<b>MAISON</b>				
Loyer ou hypothèque				
Impôts fonciers/frais de copropriété				
Assurance-habitation				
Services publics (électricité, eau, câble et téléphone)				
Réparations et entretien				
<b>TRANSPORT</b>				
Transport public				
Remboursement d'un prêt auto				
Réparations, essence, etc.				
Assurance automobile/ immatriculation, etc.				
<b>DÉPENSES COURANTES</b>				
Épicerie				
Frais de garde d'enfant				
Soins médicaux et dentaires				
Remboursement de prêt en cours				
Habillement de base				
Assurance-vie, invalidité et maladie				
Fonds d'urgence				
Autres				
<b>AUTRES DÉPENSES (désirs)</b>				
Restaurants et loisirs				
Vêtements (extra)				
Soin des cheveux				
Cadeaux				
Vacances				
Autres				
<b>DÉPENSES TOTALES ÉPARGNE POUR ATTEINDRE LES OBJECTIFS (Revenu total moins dépenses totales)</b>				



**Actualisez vos connaissances...  
Trouvez rapidement un emploi stimulant et payant !**

**Vous recherchez un emploi? Tandem International peut vous aider!**  
Nous offrons une gamme de services pour faciliter votre retour sur le marché du travail.

- Perfectionnement en informatique (Office et Acomb)
- Soutien à la recherche d'emploi
- Acquisition d'une expérience de travail
- Immersion anglaise

**Tandem** international | Entreprise d'entraînement en employabilité



☎ 418 397-8067 ou 1 877 318-8067  
✉ [emploi@tandem-int.qc.ca](mailto:emploi@tandem-int.qc.ca)  
www [tandem-int.qc.ca](http://tandem-int.qc.ca)



**Réservation**  
**418-227-2626**

**Vous avez besoin de transport pour vos déplacements :**

- ✓ de soins de santé
- ✓ de services sociaux
- ✓ de services d'éducation ou de formation postsecondaires
- ✓ des démarches d'insertion à l'emploi
- ✓ **vous êtes un groupe de trois ou quatre personnes, vous avez besoin de transport contactez-nous et nous pourrons organiser vos déplacements (travail, loisir...)**
- ✓ ou autres besoins (selon les places disponibles)

**Nouveau!**

Les demandes doivent être placées minimalement 24 heures à l'avance et avant 12h (midi) la journée ouvrable précédant le déplacement.

- ✓ L'horaire du centre d'appel est du lundi au vendredi de 8h à 16h
- ✓ L'horaire du taxi collectif est du lundi au vendredi de 7h à 18h

Le taxi collectif dessert les 16 municipalités de la MRC Beauce-Sartigan.

# MASSOTHÉRAPEUTE



**Sylvie Trépanier**

Membre **monréseau+**

- Massages**
- suédois de détente
  - thérapeutique
  - femme enceinte

**Rendez-vous sur appel**  
**418-459-6301**  
[sylvie.trep@hotmail.com](mailto:sylvie.trep@hotmail.com)

# LOGEMENT SOCIAUX

**H.L.M. et La Villa du Rêve**

Appartements spacieux, subventionnés, abordables et accompagnés d'une ambiance chaleureuse !

Services disponibles pour répondre à vos besoins...

Établissements pour les personnes seules, les retraités, les couples, les gens autonomes et/ou en légère perte d'autonomie.

Également disponible pour un court séjour ou une période de convalescence !

**Il faudra faire calculer et analyser le coût de votre location pour connaître l'aide financière admissible !**

Un simple appel téléphonique pour plus d'informations...

430, 15<sup>e</sup> rue ouest  
La Guadeloupe, Qc G0M 1G0

**Tél : 418-459-3046**



**Garage**  
**A.D.G. RICHARD**



MISE AU POINT - PNEUS  
BALANCEMENT & ALIGNEMENT ÉLECTRONIQUE  
INJECTION ÉLECTRONIQUE  
AIR CLIMATISÉ - REMORQUAGE



**ACDelco**

101, Rue Principale  
Courcelles, Beauce-Sud  
(Québec) G0M 1C0

Tél. (418) 483-5297  
Télé. (418) 483-5295



Michèle Grimard

## Chronique de Foi

*Je rends grâce au Seigneur de tout cœur dans le cercle des justes et l'assemblée. Grandes sont les œuvres du Seigneur, dignes d'étude pour qui les aime. (Ps 111, 1-2)*

En octobre nous soulignons la fête de l'Action de grâces. La nature est remplie de couleurs, le temps des récoltes est terminé. Prendre un temps pour rendre grâce, cela devient naturel en cette période de l'année

MERCI ! Quel mot court et plein de sens. Quand nous disons merci, nous reconnaissons que quelqu'un a posé un geste de bonté envers nous. Nous soulignons cette bonté par ce simple mot.

N'est-ce pas merveilleux de voir un enfant dire merci. Nous avons alors le goût de renouveler ce geste que nous avons fait envers lui. Recevoir ça nous fait plaisir, c'est une gâterie. Dire merci, c'est reconnaître que l'autre n'est pas obligé de nous donner ou poser ce geste, mais que nous apprécions et reconnaissons sa bonté. Tout ne nous est pas un dû. Souvent dans nos réussites nous avons eu besoin du soutien des autres.

Ce temps de l'Action de grâces, c'est ce temps que nous prendrons pour reconnaître des gestes de bonté qui ont été posés envers nous afin de nous aider à aller plus loin. Ça pourrait aussi être un merci, simplement pour des gâteries que nous avons reçues. Merci est un mot qui devrait faire partie de nos journées. Cela ne coûte pas cher et ça porte fruit.

Prière : Merci Seigneur !

Il m'arrive de ne pas reconnaître tout ce que tu fais pour moi et de penser que tout m'est dû. Mais aujourd'hui je veux te dire surtout merci pour ta présence dans ma vie. Pour toutes les personnes qui m'accompagnent sur ma route et tout ce dont tu me fais grâce. Tu connais tous mes besoins, je te les donne et merci de prendre soin de moi.

### HORAIRE DES MESSES

*Courcelles, La Guadeloupe, St-Évariste et St-Hilaire*



Courcelles : Dimanches : 9 et 23 oct. à 10h30

La Guadeloupe : Dimanches : 2, 16 et 30 oct. à 10h30

Jeudis : 6 et 20 oct. à 16h

St-Évariste : Dimanches : 9 et 23 oct. à 10h30

St-Hilaire : Samedi : 1 oct. à 16h30



## Chronique Santé

Julie Trépanier

**Saviez-vous que...**

### La verrue plantaire

La verrue plantaire provient d'un virus et se développe lorsque le système immunitaire ne parvient pas à neutraliser ce virus. Une petite bosse rugueuse se forme alors dans la couche externe de la peau, l'épiderme. Généralement ronde et plate, elle se situe sur les points d'appui du pied.

Puisque l'immunité se développe avec l'âge, les personnes âgées sont moins à risque d'attraper une verrue plantaire. Ce problème est plus fréquent chez les enfants, les adolescents, les personnes au prise avec des problèmes de peau ou celles ayant le système immunitaire affaibli. Le stress et la fatigue peuvent également favoriser l'apparition de verrues plantaires.

Le virus peut être transmis de façon indirect, c'est-à-dire qu'il peut par exemple survivre plusieurs jours sur un plancher et infecter plusieurs jours plus tard une autre personne y marchant pied nu. Plusieurs mois voir quelques années peuvent s'écouler entre l'infection et l'apparition de la verrue. Une personne peut également se transmettre la verrue à elle-même en touchant à celle-ci pour ensuite toucher d'autres parties de son corps.

La verrue plantaire peut disparaître d'elle-même après quelques mois ou quelques années. Il existe également des traitements en vente libre. Un médecin peut traiter la verrue avec de l'azote, elle peut aussi être détruite avec un laser ou une chirurgie mineure. Une consultation avec une technicienne en hygiène des pieds reste la meilleure solution pour vous aider avec cette affection.

Soyez bien informé et recevez le bon traitement!

**Orthothérapie - Ostéodynamie - Massothérapie - Soins des pieds**  
418-485-6204 [www.julieorthokine.com](http://www.julieorthokine.com) 



**A tous les parents qui veulent inscrire leur(s) enfant(s) aux Brebis de Jésus**

Il nous fait plaisir d'offrir à nos jeunes qui ont le désir de connaître davantage Jésus, à participer aux réunions des Brebis de Jésus pour l'année 2016-2017.

Pour inscription aux Brebis de Jésus, il suffit de nous donner le nom de votre(vos) enfant(s) à :

**Michèle Grimard : 418-459-6237 ou**

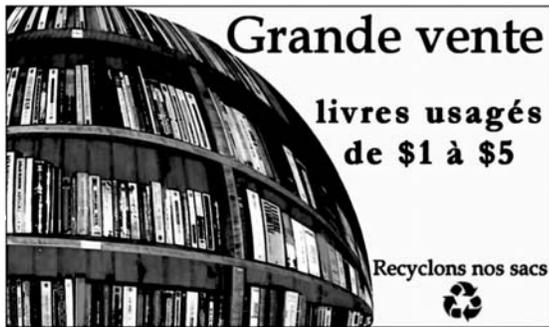
**Lise Pouliot : 418-459-6319 ou**

**au presbytère : 418-459-3485 à Josée Couture.**

Nous vous remercions de nous donner une réponse avant le 15 octobre. Les rencontres débiteront mardi le 25 octobre après l'école. Nous remettrons à vos enfants la date des rencontres ultérieures à la première réunion. Lise ou moi communiquerons avec vous pour la première rencontre.

Michèle Grimard

**LIBRAIRIE  
POPULAIRE**



**Grande vente**

livres usagés  
de \$1 à \$5

Recyclons nos sacs  


**Vendredi le 14 octobre de 14h à 21h  
15 et 16 octobre de 10h à 17h  
au Moulin Bernier  
100 Rue du Moulin, Courcelles**

**Envie de défi?**



**VIENS ESSAYER LA NAGE SYNCHRONISÉE!**

**GRATUIT**

**JEUDI 29 SEPTEMBRE**

**17:45**



**BADMINTON  
DU 28 SEPT. AU 1ER MARS**

Les mercredis de : 19h à 21h

Au Centre sportif La Guadeloupe

Info : 418-459-3342 pst 224



**Le Métal Labonté de La Guadeloupe  
évoluera dans la LLH**

La Guadeloupe est la cinquième municipalité à se joindre à la Ligue locale de hockey (LLH). Dès cet automne, le Métal Labonté tentera de s'imposer sur la glace pour remporter les grands honneurs lors des séries en 2017.

Gouverneurs de l'équipe, David Hamel et Yannick Labonté sont heureux que La Guadeloupe fasse son entrée dans ce circuit.

Selon eux, le club développera de belles rivalités avec les formations du TGC de Saint-Gédéon et du Pub Davidson de Saint-Victor. Le Komutel de Saint-Georges et le Pub La Gargouille d'East Broughton évoluent également dans la LLH.

«La LLH est la seule ligue de hockey en Chaudière-Appalaches qui s'est bâti une structure à partir de la création de nouveaux clubs. Pour l'instant, aucun transfert de club dans une autre ligue existante n'a eu lieu», rappelle Pierrot Lagueux, commissaire de la LLH.

Ce dernier croit que le succès de la ligue réside dans la proximité des équipes, le style semi-contact et des coûts de fonctionnement très bas, sans oublier les rivalités entre les clubs.

«Tout ça permet de créer un enjouement particulier unique à la LLH», estime Pierrot Lagueux.



Commissaire de la LLH, Pierrot Lagueux (à gauche) pose avec David Hamel et Yannick Labonté, gouverneurs du Métal Labonté.

CONCOURS **GARAGE** CONCOURS  
ANDRÉ PLANTE & fils

Il nous fera plaisir de faire tirer un iPad Mini  
parmi tous ceux et celles qui auront acheté  
4 pneus d'hiver neufs!!!

Le tirage aura lieu  
vendredi le 23 décembre 2016

Bonne chance !!!



122, Route St-Hilaire Saint-Évariste  
418-459-6454

L'achat doit être fait entre le 15 septembre 2016  
et le 23 décembre 2016.

Journée de la culture  
1<sup>er</sup> et 2 octobre  
de 11h à 16h

À la salle Blanche  
339, Rue Principale  
St-Évariste-de-Forsyth



**Herboristerie**

Les bienfaits des plantes  
et des légumes

**Bijoux personnalisés fait à la main**  
Pour que vous puissiez porter votre créativité



**Produit du terroir**  
Malin plaisir



**Cours de peinture**

Le plaisir de créer,  
d'admirer et  
de décorer



**Savon  
artisanal**

Arômes et  
douceur



**80 ans de création!**

Les Fermières de St-Évariste oeuvrent depuis 1935

Table articles anciens  
Table de bazar  
Concours de photos

Et plus encore...  
Soyez-y !

**Jean-Pierre Roy**

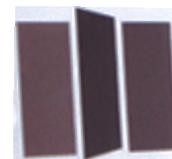
Distributeur de nourriture  
pour chiens et chats

Livraison à domicile

Tél: 418.483.5706  
j-pierre2011@hotmail.com

140, avenue de la Plaine, Courcelles (Québec), G0M 1C0

CONCEPTION,  
INSTALLATION ET  
FABRICATION  
D'ARMOIRES SUR  
MESURE



**ANDRÉ PATRY**  
PROPRIÉTAIRE

**LESARMOIRESDECOURCELLES**

CUISINE - SALLE DE BAIN

88 ROUTE PRINCIPALE, COURCELLES (QC) G0M 1C0  
T 418.483.5237 F 418.483.3237  
LESARMOIRESDECOURCELLES@HOTMAIL.COM