

Février 2016

# NOTRE MILIEU LA HAUTE-BEAUCE

**Joyeuse  
saint Valentin**

**14 février**




**Collecte de sang**

Organisée par les bénévoles  
de La Guadeloupe

**Judi le  
18 février  
13h30 à 20h**

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

Service à la clientèle  
(donneurs) : 1 800 847-2525

**Donnez du sang  
Donnez la vie**



Bonjour,

Comme le bien-être des citoyens de la Beauce me tient à cœur, je tenais à vous informer que le CRTC invite les gens à compléter un sondage concernant le service internet.

Ce sujet est important pour les Beaucerons. Donc, je vous invite grandement à donner votre opinion en cliquant sur le lien suivant :

<http://www.crtc.gc.ca/fra/internet/internet.htm>

Afin que les services soient adéquats, il est important de transmettre vos commentaires.



Député de Beauce  
[www.maximebernier.com](http://www.maximebernier.com)



**L'Auberge d'Andromède**



**Certificat cadeau**

*Forfaits  
Massothérapie - Équitation  
Terroir - Raquette*

Courcelles (Canton de l'Est)  
Tél.: 418 483.5442  
[www.aubergeandromede.com](http://www.aubergeandromede.com)  
[andromedetour@sympatico.ca](mailto:andromedetour@sympatico.ca)

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](mailto:LESARMOIRESDECOURCELLES@HOTMAIL.COM)

## Cours informatique

**Début : 17 février**

Lieu : Complexe La Guadeloupe

DEBUTANT  
FACILE

à

MOYEN  
DIFFICILE

Différents programmes ...



Détails et information en page 13

15<sup>e</sup> édition

Financement de la saison de hockey mineur La Guadeloupe

Cette année, le tournoi NAPBM de La Guadeloupe tenait une édition spéciale pour sa 15<sup>e</sup> année d'action. Chaque année, le tournoi accueille une trentaine d'équipes provenant de toutes les régions du Québec. Depuis la 1<sup>ère</sup> édition, plus de 8000 hockeyeurs, accompagnés par leurs entraîneurs, leurs parents et leurs amis, ont visité La Guadeloupe l'instant d'une fin de semaine.

Ainsi, nous aimerions prendre le temps de remercier tous les bénévoles qui ont participé au succès de ces nombreuses éditions. Merci aux membres du comité qui donnent énormément de temps chaque année. Pour l'année 2015-2016: Renaud Fortier (président), Steeve Doyon, Éric Guilbault, Émilie Larivière, Martin Létourneau.

Afin de commémorer cette 15<sup>e</sup> édition, Hockey Québec a remis un tableau souvenir à quatre grands piliers du hockey mineur à La Guadeloupe. Des gars qui sont impliqués depuis le tout début et qui continuent de s'investir afin qu'encore plus de joueurs puissent s'épanouir. Merci les gars d'être aussi dévoués année après année.



De gauche à droite : Steeve Goulet, Hugo Jacques, Jocelyn Pouliot, Patrick Brûlé, (des assurances Ledor), Martin Létourneau et Richard Powers, représentant d'hockey Québec.

Le comité du hockey mineur tient à remercier tous ses nombreux commanditaires.

Un gros merci à la municipalité de La Guadeloupe, la caisse Desjardins des Sommets de la Beauce, JM Labonté, l'Union des Producteurs Agricoles du Québec(UPA).

Les restaurants le Déli-Grec et Le Royal, la boucherie La Guadeloupe ainsi qu'à toutes les autres compagnies pour vos beaux dons.

**Tous ensemble, vous avez donné pour 3000\$.**

Nous aimerions également remercier les Industries de ciment qui ont commandité une paire de billets de choix pour une partie des Canadiens de Montréal.

Avec tous les billets du tirage vendus par les joueurs du hockey mineur de La Guadeloupe et ceux vendus lors des fins de semaine du tournoi, c'est un montant de **3355\$** qui a été amassé pour le financement de secteur.



Sur la photo, M. Renaud Lachance pour les producteurs de lait du Québec et M<sup>me</sup> Nancy Faucher (Joël Parent) gagnante de la paire de billets.

Dates à retenir

- Lundi le 8 fév. 2016 : **Session du conseil 20h**
- Mardi le 9 fév. 2016 : **Conseil T.V. 18h**
- Dimanche le 14 fév. 2016 : **St-Valentin**



Camil Lachance  
Tél. : 418-459-6530

Prochain cours auto  
à La Guadeloupe  
**25 février 18h**

Informations aux:

Tél. : 418-228-3005

Sans Frais : 1-877-228-3005

LE MARCHÉ DU TRAVAIL OUVERT AUX



Nouveau service offert aux femmes  
(accessible à toutes peu importe l'âge)

- Relever un nouveau défi
- Retour sur le marché du travail
- Etc...
- Réorientation
- Recherche d'emploi

Site internet : [www.munlaguadeloupe.qc.ca](http://www.munlaguadeloupe.qc.ca)

[munlaguadeloupe](https://www.facebook.com/munlaguadeloupe)

Passeport travail de Beauce : 418-227-1550



## Réunion des Fermières



Les CFQ

Mercredi le  
10 février 2016

Nous vous attendons en grand nombre !

Nous continuons nos rencontres en après-midi, le mercredi, pour une rencontre sociale et un échange d'informations sur ce qui vous intéressent en tricot ou en tissage.

Pour de l'information, communiquez avec  
Suzanne au **418-459-3428**  
ou cell **418-226-5822**.

## Club de La Fraternité de La Guadeloupe



Dîner de Saint Valentin  
**Dimanche le 14 février**  
au Déli Grec à midi



Chaque fête de l'année nous fournit l'occasion de dire à nos amis toute notre affection, mais la Saint Valentin reste le meilleur jour pour transmettre avec joie une pensée fidèle d'amitié à chacun de nos membres.

*Nous vous attendons avec toute l'attention que vous méritez !  
Merci d'être parmi nous !*

La direction



## 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) | |



### Réunion des Fermières mercredi le 10 février à 19h au local habituel.

Le concours du mois sera une taie d'oreiller crochetée.  
La démonstration portera sur un chapeau de pirate.  
Après un mois de repos bien mérité (en janvier),  
il sera agréable de toutes se revoir.



N'oubliez pas l'atelier qui portera sur le sous-plat à partir d'un modèle fait sur papier

**SAMEDI 6 FÉVRIER À 9H**

## NOUVELLE MAÎTRE POSTE

Récemment, le bureau de poste a changé de maître poste. Elle se nomme madame Véronique. Depuis, plusieurs changements ont eu lieu, comme :

- Ajout de présentoir à monnaie
- Amélioration du présentoir à cartes-cadeau (Exemples: Subway, la Vie en rose, Visa prépayée, etc.)

Également, à venir :

- Rénovation au bâtiment
- Changement de décor



**IMPORTANT :** Pour préserver nos services, il faut que les gens de la municipalité encouragent localement.



Madame Véronique, maître poste



Présentoir à cartes-cadeaux, enveloppes et accessoires



Présentoir à monnaie



Casiers postaux



**Veillez prendre note que la réunion du conseil sera le 8 février 2016 à 20 h.**

## Fête de l'érable à Saint-Evariste-de-Forsyth



**Dimanche 28 février 2016**

Brunch de 8h30 à 12h30 à la salle blanche  
339, rue Principale, à Saint-Évariste-de-Forsyth

Messe à 10h30 à l'église de Saint-Évariste-de-Forsyth

Exposition d'objets d'érablière

Café des sucres

Activités des Fermières

**Prix de participation**

Réservation de billets :

418 459-6380

418 459-6700



**Adultes**

**Enfants**

10 \$ en prévente

6 à 12 ans = 5 \$

12 \$ à l'entrée

0 à 5 ans = Gratuit



**N'oubliez pas le premier paiement de taxes qui aura lieu le 1<sup>er</sup> mars 2016.**



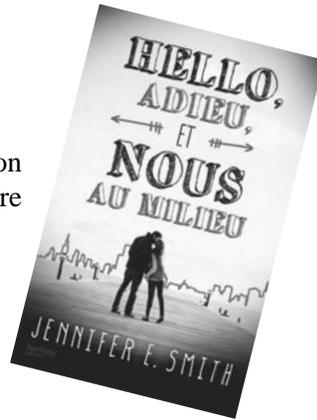
## De La Guadeloupe

*Février, c'est le mois de l'Amour et de l'Amitié. C'est la saison de l'Espoir et du Partage. C'est donc un bon moment pour se gâter en visitant votre bibliothèque municipale qui regorge d'une grande variété de livres. Un choix de lecture pour tous les goûts! Venez faire un tour!!!*



Cet essai littéraire écrit par une romancière expérimentée et appréciée est une bonne façon d'aborder non seulement la lecture, mais aussi la vie en général.

Une jeune histoire d'amour qui apporte son lot de larmes et de questionnements. Se dire un simple au revoir ou un difficile adieu...



50 rendez-vous pour rire, émouvoir et inspirer. Vivre une vie comme on l'aime, c'est aussi se trouver assez importante pour se donner la permission de sortir du tourbillon, de faire une pause. C'est aujourd'hui que ça commence !

L'histoire d'une vie teintée de souvenirs. Tout se bouscule quand un homme part à la recherche de sa femme et de son fils. Une quête qui fera reconnaître les fantômes du passé et les secrets enfouis.



*C'est avec plaisir que les bénévoles de la bibliothèque vous attendent pour vous conseiller et accueillir vos commentaires. C'est un rendez-vous!!!*

Mardi de 14hres à 15h30  
et de 18h30 à 20hres



## Chronique Santé

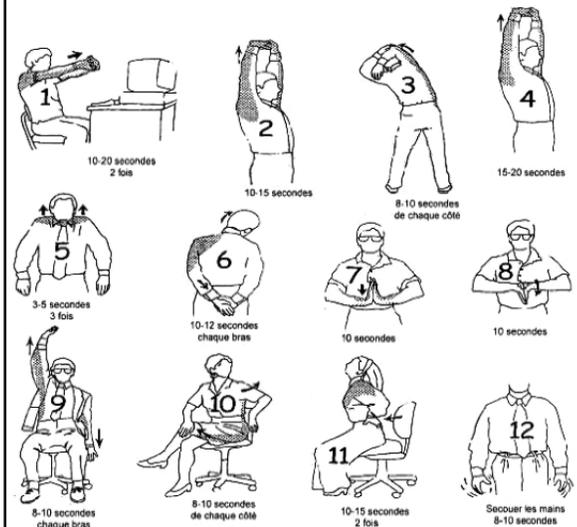
Julie Trépanier

Un travail assis...  
pas toujours reposant!!!

Je rencontre plusieurs clients qui ont un travail de bureau souvent assis. Cela ne les empêche pas d'avoir des douleurs, au contraire!!! Raideur cervicale, dorsale, maux de tête, tendinite du coude, engourdissement vers le bras et les doigts, points au niveau des omoplates, des trapèzes, diminution de la mobilité cervicale....

Ces douleurs proviennent des muscles et sont souvent dues à une mauvaise posture, à la fatigue ou au stress. Heureusement, ce sont des douleurs qui se traitent bien avec le bon traitement et de bons conseils.

Pendant votre journée de travail, pour soulager ou prévenir ces douleurs, il est conseillé de s'étirer. Alors voici quelques étirements qui peuvent vous aider :



Maintenez l'étirement pendant 30 secondes et répétez 2 fois.

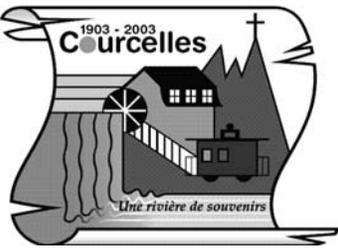
Soyez bien informé et recevez le bon traitement!

**Julie Trépanier :**

**Orthothérapie - Ostéodynamie -  
Massothérapie - Soins des pieds**

**418-485-6204 [www.julieorthokine.com](http://www.julieorthokine.com)**





## Recyclage domestique



### Conférence



Vous n'êtes pas certain de ce que vous pouvez mettre dans votre bac vert de recyclage ?

Vous ne savez pas si vous préparez les pots et conserves vides comme il faut ?

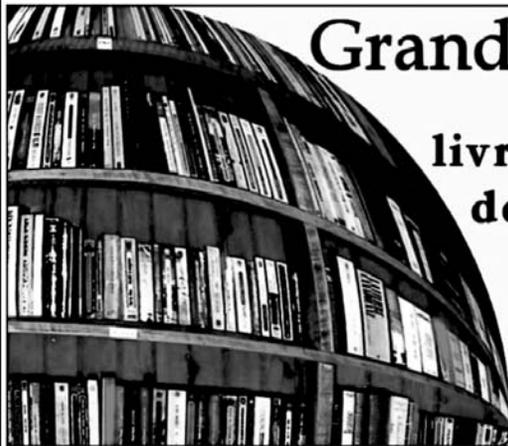
Récupération Frontenac donnera une mini conférence le **mercredi 10 février 2016 à 19h00** à la salle municipale au 116, du Domaine à Courcelles.

Ce sera l'occasion de poser toutes vos questions. Tous les citoyens de Courcelles sont les bienvenus !

## À qui la chance?

### Grande vente

livres usagés  
de \$1 à \$5



Recyclons nos sacs 

**Les 12, 13, 14 février 2016 et 10:00 à 16:30  
au Moulin Bernier, Courcelles**

**Venez bouquiner; vous ferez des trouvailles!  
Romans - Histoire - Biographies - Science  
Les ventes serviront à financer nos activités.**

**Vous pouvez nous faire don de vos livres  
pendant toute l'année.**

**Contactez-nous au 418-483-5646**



## La St-Valentin soulignée par le club de l'Âge d'Or de Courcelles

**Mercredi 17 février 2016**



- 13h : Une partie de baseball poches
- 14h30 : Parties de cartes
- 16h30 : Souper libre au restaurant (donnez vos noms pour réservation)

Jacqueline Lessard, prés.

## Adhésion



Le club FADOQ est un regroupement de personnes visant un seul et même but, soit l'amélioration des conditions de vie des personnes âgées.

Dans le but d'affirmer nos convictions, en décembre 2015, notre club adhère au contrat social de la FADOQ dont l'objectif est l'adhésion de toute la société civile à l'égard de la qualité de vie des aînés qui se décline en quatre grands principes : santé, sécurité, bien-être et appartenance.

La Municipalité appuie cette démarche et est co-signataire du contrat social.



Sur la photo, dans l'ordre, nous retrouvons les dirigeants actuels :

Mesdames Éliane Goulet, Laurette Roy v.p. et Diane Poulin, sec-trés.

Messieurs Guy Lessard, Mario Quirion, maire de Courcelles, M<sup>me</sup> Jacqueline Lessard, présidente et M. Marc-André Bilodeau

Notre Club invite toutes les personnes de 50 ans et plus à devenir membres afin de profiter d'une foule d'avantages et privilèges.

Carte annuelle : 25\$  
pour info tél : 418-483-5283 Jacqueline  
ou 144cao@fmail.com

**Comité de loisirs  
de Courcelles Inc.**

**MONITEURS (TRICES)  
D'ACTIVITÉS ESTIVALES  
Pour la saison estivale 2016**

Sous la supervision du Comité de Loisirs de Courcelles Inc., l'animateur voit à l'encadrement des enfants.

**Début de l'emploi :** Mi-juin (planification et promotion)

**Fin de l'emploi :** Mi-août 2016

**Qualifications recherchées :**

- \* Être dynamique, énergique et mature
- Avoir du leadership et de l'entregent
- Aimer les défis et le travail d'équipe
- Être créatif, débrouillard, autonome et responsable

**Tâches :**

- \* Planifier, organiser et animer les activités récréatives variées pour un groupe d'enfants
- Veiller à la sécurité des enfants
- Collaborer à la planification et à la réalisation d'activités spéciales

**Exigences :**

- \* Être disponible entre juin et août
- Formation en premiers soins ou être disponible pour suivre un cours
- Avoir des habiletés pour l'animation et aimer travailler avec les jeunes (5 à 12 ans) est primordial
- \* Avoir des notions en jeux et chansons serait un atout.
- Être disponible pour suivre la formation et avoir 16 ans avant le 24 juin 2016
- \* Devra suivre un stage de formation.

**\* Devra monter un projet d'activités 8 semaines pour le 29 février 2016.**

**Contact :**

Faire parvenir votre curriculum vitae et une lettre de motivation au Comité de Loisirs de Courcelles Inc. **avant le 22 Février 2016**, 16 heures, au 138, Avenue du Domaine, Courcelles, Québec, G0M 1C0, par courrier à [comitedeloisirs@telcourcelles.net](mailto:comitedeloisirs@telcourcelles.net)  
Téléphone : 418-483-5796

Tous les candidats acceptent d'être soumis à une demande d'entrevue.  
La forme masculine est utilisée seulement pour alléger le texte.



**LE CENTRE DES FEMMES  
DE LA MRC DU GRANIT  
3791 DE LA RUE VILLENEUVE**

**8 MARS 2016**

**JOURNÉE INTERNATIONALE DES FEMMES**

**SOUPER-BUFFET-CONFÉRENCE**

Sous le thème

**Appel à toutes pour se faire entendre**

Une soirée pour nous les femmes; pour partager, se solidariser et faire ensemble un pas de plus vers une société juste et équitable.

**Au menu : Atelier Créatif 16h  
Souper 17h**

**Conférence : La Simplicité volontaire :  
un mode de vie à découvrir...**

Animée par M<sup>me</sup> Guylaine Martin, agronome et membre du réseau québécois pour la simplicité volontaire

**Où :** À la légion canadienne,  
3458 rue milette à Lac-Mégantic

**Quand :** 8 mars 2016 de 16h à 20h

**Coût Brunch :** Billet 5\$ /12 ans et +  
Gratuit /11 ans et -  
(Halte-garderie sur réservation)

**AVIS PUBLIC**

**RÈGLEMENTS No 15-372 ET No 15-373**

PROVINCE DE QUÉBEC  
MUNICIPALITÉ  
DE COURCELLES

**À TOUTES LES PERSONNES INTÉRESSÉES  
DE LA SUSDITE MUNICIPALITÉ.**

Veillez prendre avis que les :

**RÈGLEMENTS No 15-372 & 15-373 MODIFIANT LE PLAN D'URBANISME No 205 et le plan de zonage no 207 AFIN D'INTÉGRER LES NOUVELLES CARTES DU PLAN D'URBANISME** sont entrés en vigueur le 15 janvier 2016.

Ce règlement a fait l'objet d'une consultation publique et a été adopté par le conseil le 5 octobre 2015.

Dans les délais prévus à la Loi sur l'aménagement et l'urbanisme, les règlements No 15-372 & 15-373 ont été examinés et approuvés par la M.R.C. du Granit. Étant donné qu'il est conforme aux objectifs du schéma d'aménagement et aux dispositions du document complémentaire, le certificat de conformité a été délivré à son égard par le directeur général / secrétaire-trésorier de la M.R.C.

Ce règlement est disponible aux bureaux de la municipalité aux heures ordinaires d'ouverture.

Donné à Courcelles, ce 27 janvier 2016.

Renée Mathieu,

Directrice générale / Secrétaire-trésorière

Les billets seront en vente au Centre des femmes du 9 février au 2 mars.

Une invitation du Centre des femmes en collaboration avec l'AFEAS de Fatima, la CDC du Granit, la société Alzheimer Estrie et Points Jeunesse du Granit.

Centre des femmes :  
3791, rue Villeneuve (819) 583-4575

Ouvert pour la vente des billets :  
les mardis, mercredis, jeudis et vendredis

**BIENVENUE AUX FEMMES  
ET AUX ENFANTS**



**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



Lise Paré

## Trucs et astuces

### 7 choses qu'il faudrait laver plus souvent dans la cuisine

Dans une cuisine on pense à nettoyer les comptoirs et l'évier mais moins certains éléments qui ne sont pas à l'avant-plan. Pourtant, l'hygiène dans une cuisine devrait être primordiale étant donné que c'est là qu'on manipule la nourriture.

**Voici 7 choses qu'il ne faut pas oublier quand vient le temps du ménage!**

#### La cafetière

Après un petit bout de temps, une cafetière développe une tonne de moisissures et de levures de toutes sortes. Ouach! Ce n'est vraiment pas ce qu'on veut dans notre café du matin! L'ingrédient magique: le vinaigre (une fois par semaine)



On doit remplir la carafe avec moitié eau, moitié vinaigre, puis verser le liquide dans le réservoir et faire marcher la cafetière. On fait ensuite un second cycle avec seulement de l'eau pour rincer. Non seulement le vinaigre permet de nettoyer et de désodoriser, mais il décalcifie aussi.

#### La hotte du poêle

Si on ne la nettoie jamais, celle-ci accumule la graisse et la saleté, et elle peut même contribuer à une mauvaise qualité de l'air... On peut nettoyer l'extérieur avec un produit dégraissant, puis laver les filtres dans le lave-vaisselle, ou encore saupoudrer du bicarbonate de soude, puis verser de l'eau bouillante dessus.



#### Les linges à vaisselle et les guenilles

Bon, ça on les lave... Mais peut-être pas aussi souvent que nécessaire. Il faudrait s'en servir une seule fois (ou une seule journée, mettons), puis les mettre au lavage. En effet, une étude récente a révélé qu'environ 25% des linges à vaisselle contenaient la bactérie E. Coli ( celle qui donne la gastro)



#### Les vieilles éponges

C'est bien connu, les vieilles éponges sont les objets qui amassent le plus de bactéries dans toute la cuisine! Ouach! Il faut les changer dès qu'elles deviennent un peu moins « fraîches », et / ou encore les nettoyer à tous les 2 jours en les mouillant, puis en les faisant chauffer au micro-ondes pendant 2 minutes. On attend ensuite quelques minutes avant de les sortir pour éviter de se brûler!



#### Le lave-vaisselle

Si on a un lave-vaisselle, il ne faut pas oublier que lui aussi a parfois besoin d'un peu d'attention. C'est parce qu'avec le temps, des petites particules de nourriture, de graisse et de savon s'accumulent, et peuvent causer des mauvaises odeurs.



Mais bonne nouvelle, un lave-vaisselle est super facile à nettoyer, et pas besoin de produit spécial pour ça! Il suffit de saupoudrer du bicarbonate de soude dans le fond (environ 1 tasse, ou 250 ml en tout), de refermer le lave-vaisselle, puis de laisser agir toute la nuit. On ajoute ensuite une tasse à mesurer remplie de vinaigre (250 ml) à l'endroit dans le panier du haut, on referme et on fait partir le lave-vaisselle au cycle avec l'eau la plus chaude.

#### L'arrière du frigo

On ne pense jamais à aller voir à l'arrière du frigo, mais nettoyer cet endroit, surtout le serpentín (les spirales) de métal au moins une fois par année est la meilleure chose à faire pour s'assurer que le frigo marche bien. Ce seul geste permet d'éviter 70% des problèmes de frigo, et de sauver de l'argent en électricité parce qu'on s'assure que l'appareil conserve son fonctionnement optimal.



**ON DOIT DÉBRANCHER LE FRIGO AVANT!** Super important. On enlève ensuite la poussière, les poils d'animaux, et autres à l'aide d'un aspirateur et /ou d'un pinceau (genre pour la peinture). Même si on arrive à déplacer le frigo un peu, ce n'est pas une position, et une tâche, super agréable. Mais ça ne dure que quelques minutes. Il ne faudrait pas oublier de rebrancher le frigo par la suite. ;-)

#### La poubelle

Avec le temps, la poubelle de cuisine accumule plein de petites particules ou de coulisses de bouffe et de liquide. L'intérieur du couvercle est le plus à risque de devenir dégoulu, de développer des « partys » de bactéries et de moisissures... Il faudrait nettoyer l'intérieur de la poubelle au moins une fois par mois, avec des lingettes nettoyantes ou encore un nettoyant tout-usage et des essuie-tout.



On peut ensuite saupoudrer un peu de bicarbonate de soude directement dedans, pour la désodoriser.

[www.viteunerecette.ca](http://www.viteunerecette.ca)

## Nos écoles

## Initiation au ski alpin !

Du 11 au 21 janvier 2016, les élèves de maternelle de La Guadeloupe ont eu la chance de s'initier à un nouveau sport: le ski alpin.

Grâce aux bons conseils de madame Josée Beaudoin, monitrice d'Iniski, les enfants se sont surpassés en faisant preuve de courage et de persévérance pour monter et descendre la pente située à l'arrière de notre école.



Un gros merci aux parents et grands-parents bénévoles qui sont venus nous aider malgré le froid et le vent de certaines journées. Votre aide fut très appréciée.



Félicitations à nos skieurs initiés!!!



**Vous aimeriez parler en toute confiance de votre deuil et rencontrer d'autres gens ayant vécu des expériences semblables?**

3 groupes de soutien vous sont offerts :

- ✓ **L'Arc-En-Ciel** pour les enfants de 7 à 11 ans
- ✓ **Les Phénix** pour les adolescents de 12 à 17 ans
- ✓ **Les p'tits cœurs** pour les femmes et les hommes vivant un deuil périnatal (de la conception à un an de vie)

**Information et inscription :**  
418 957-3634 ou [latraversee@outlook.com](mailto:latraversee@outlook.com)



Au plaisir de vous parler  
*France Chabot*

8 années d'expérience dans le deuil  
Affilié à l'organisme Deuil-Jeunesse

## Prise de sang

À chaque mardi de 6h à 9h à la clinique Médicale de St-Honoré de Shenley.  
Johanne Gilbert Roy, infirmière, est disponible pour faire vos prises de sang.

- Apportez vos prescriptions médicales ou déposez-les à la pharmacie de St-Honoré.
- Je me déplace pour les personnes âgées et en perte d'autonomie.

C'est avec plaisir que je vais traiter votre demande et vous rappeler.

Johanne Gilbert Roy  
418-485-6739

(laissez votre message sur le répondeur)

**Tarif : 15\$**



# 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](mailto: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

**Alimentation** 2005 inc.  
**MARCHÉ BONICHOIX** *Elite*

**Méchoui** 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**



# Chronique de Foi

## La louange

Ô vous, gel et froidure bénissez le Seigneur  
Ô vous, glaces et neiges bénissez le Seigneur (Dn 3, 69-70)

Nous qui avons la chance de vivre dans un climat tempéré, c'est-à-dire qui connaît les quatre saisons, nous pouvons saisir ce qu'est l'hiver avec son gel et sa froidure, ses glaces et ses neiges. Mais comment peut-on bénir l'hiver avec ses lots de tempêtes et de froid qui nous gardent dépendant de la température.

Regardons le beau coté de l'hiver, il nous fait découvrir ses sports, la chaleur de nos maisons et permet de vivre un temps plus calme. Il permet aussi de nous débarrasser des insectes nuisibles, de pouvoir goûter au sirop d'érable que nous ne pourrions avoir sans hiver, de savourer pleinement la chaleur des premiers rayons chauds du printemps.

La nature parle par elle-même. Qui dans sa vie ne connaît pas des moments de gel, de froidure, même de glace et de neige. Allons-y, mettons tout ce qu'il peut y avoir de pire comme tempête dans nos vies. Est-ce que nous avons le goût de bénir, de louer Dieu dans ces moments-là. Cela devient plus difficile de penser qu'il en sortira du bon. Mais, soyons certains et croyons que ce temps, si nous savons le vivre avec Dieu, se transformera et nous fera évoluer, grandir, apporter du nouveau que nous ne pouvions pas imaginer. Soyons-en sûrs comme le soleil qui reviendra faire fondre la neige, réchauffer la nature et nous donner une nouvelle saison.

C'est alors que nous pourrons vraiment bénir le Seigneur parce que Dieu ne nous enferme pas dans une vie sans issue mais sert de ce temps pour nous faire comprendre que la vie c'est l'action continuelle de moments qui nous invitent à aller plus loin que nous pensions en être capable.

Prière :  
Seigneur, Loué sois-tu pour tout ce que tu me permets de vivre. Loué sois-tu pour ta présence qui me donne le goût de continuer de ne pas craindre les moments difficiles, de savoir apprécier ce cadeau que tu m'as donné : LA VIE.

### HORAIRE DES MESSES

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

Courcelles :	Dimanches :	14 fév. à 9h 28 fév. à 10h30	
La Guadeloupe :	Dimanches :	7 et 21 fév. à 10h30	
	Mercredis :	10 et 24 fév. à 19h	
	Jeudis :	4 et 18 fév. à 9h	
St-Évariste :	Dimanches :	14 et 28 fév. à 10h30	
St-Hilaire :	Samedi :	6 fév. à 16h30	

# Chronique Pastorale

Bonjour,

Le temps passe vite en ce début 2016. Déjà le 10 février, c'est le Mercredi des Cendres.

Le 14 février, c'est le premier dimanche du Carême. Cette année, « dans la joie de ton alliance », nous permettra de réfléchir sur l'Alliance que Dieu ne cesse de renouveler avec nous. Le Carême n'est pas un temps comme les autres. Il est « un temps favorable ». En cette année de la Miséricorde, il serait bon d'entrer dans ce temps avec le désir profond d'ouvrir la porte de notre cœur pour vivre une rencontre avec le Dieu de la Miséricorde.

Notre paroisse, Notre-Dame-des-Amériques, à l'occasion de l'année de la Miséricorde, vivra une journée de retraite offerte à chacune des dix communautés. La retraite se déroulera le dimanche de 9h à 15h. Des ajustements d'horaire sont à surveiller sur le feuillet paroissial.

Voici les dates :

Lac Drolet	24 janvier	St-Honoré	31 janvier
St-Sébastien	7 février	<b>Courcelles</b>	<b>14 février</b>
St-Benoît	21 février	Lambton	28 février
<b>St-Hilaire</b>	<b>5 mars (15h-17h30)</b>		
<b>La Guadeloupe</b>	<b>6 mars</b>	<b>St-Évariste</b>	<b>13 mars</b>
St-Éphrem	3 avril - Dimanche de la Miséricorde		

**Nous avons un horaire qui permet à des communautés de souligner le Festival de l'Érable.**

Bonne Année de la Miséricorde!

### Avis important

Prenez note des changements des heures de messe dans la paroisse Notre-Dame-des-Amériques aux dates indiquées afin de permettre la retraite dans chaque communauté là où la messe dominicale est à 10h30.

7 fév.	Lac-Drolet	10h30	28 fév.	Courcelles	10h30
	St-Sébastien	9h		Lambton	9h
21 fév.	St-Éphrem	10h30	6 mars	La Guadeloupe	9h
	St-Benoît	9h	13 mars	St-Honoré	10h30
				St-Évariste	9h

Denise Lessard, sscm Agente de pastorale.

### Cellules paroissiales d'évangélisation

Toi qui veux apprivoiser la Parole de Dieu et l'approfondir. Tu es invité à une rencontre qui aura lieu **lundi le 15 février**, au sous-sol de l'église de N.D. de La Guadeloupe à 19 h.

M. Luc Labrecque, responsable au niveau du Canada des cellules paroissiales d'évangélisation, nous donnera l'information sur le fonctionnement des cellules et leur raison d'être.

Bienvenue à tous!

Pour information : Michèle Grimard 418-459-6237

# Jimmy Sévigny

CONFÉRENCIER ET COACH PERSONNEL

«CHOISISSEZ VOTRE DESTINÉE»

Réalisez vos rêves et atteignez vos buts et vos objectifs par la persévérance

PRÉSENTÉ PAR



**JEUDI  
17 MARS 2016  
19H**

**GEORGESVILLE  
SAINT-GEORGES  
300, 118<sup>e</sup> Rue**

COÛT **25\$** / PERS.

Information  
et billets

**418-227-8041**

POINT DE VENTE:  
BUREAU DE L'AFMRC

MOTIVATION  
INSPIRATION  
PERSÉVÉRANCE

Coach à l'émission  
LE PARCOURS  
et dans  
**MAIGRIER POUR GAGNER:  
Le défi du Québec**

Au profit de  
AFMRC

**JIMMYSEVIGNY.COM**



facebook.com/JimmySevigny.CoachMotivateur



## Conférence Jimmy Sévigny

À 19 ans, Jimmy pesait plus de 452 livres. Un soir, un malaise cardiaque lui fait comprendre qu'il doit changer sa vie. Suite à cet incident, Jimmy a adopté un mode de vie sain et actif. Aujourd'hui avec 272 livres en moins et un baccalauréat en Sciences de l'activité physique, il est un triathlète, un animateur/chroniqueur télé en vogue et un conférencier à travers le Canada. Il compte plus de 500 conférences à son actif. Monsieur Sévigny a été coach à l'émission Le Parcours et dans Maigrir pour gagner : Le défi du Québec.

Pour mieux répondre aux besoins des familles monoparentales et recomposées de la région, les profits amassés suite à l'évènement serviront à l'embauche d'une ressource supplémentaire. Ces sommes nous permettront de bonifier et améliorer l'accessibilité à notre offre de service.

À propos de l'AFMRC

L'Association des Familles Monoparentales et Recomposées la Chaudière est un organisme à but non lucratif ayant pour but de venir en aide à ces familles et de les soutenir dans les étapes importantes de leur vie familiale. Afin de leur permettre de se recréer un réseau social et de surmonter les difficultés liées à la séparation et à la recomposition.

Source : Nancy Lacroix, directrice AFMRC  
2640, boul. Dionne St-Georges (QC) G5Y 3X8  
T. 418-227-8041 C. afmrc@globetrotter.net

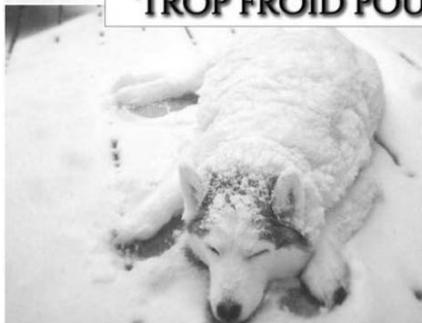
Visitez notre page Facebook :  
<http://www.facebook.com/afmrc>

## Pensez à vos petites bêtes !

**TROP FROID POUR VOUS...**



**TROP FROID POUR EUX...**



SPA  
BEAUCE-ÉTCHEMIN

## PATINAGE LIBRE

Centre sportif La Guadeloupe

**1 février au 29 février**



Tous les:

Lundi 19h à 20h30

Jeudi 14h30 à 16h30

Dimanche 13h30 à 14h30

SAUF:

Dimanche 7 fév. 13h30 à 14h30

Dimanche 21 fév. 14h00 à 16h00

**Février 2016**

## Aide financière aux femmes vivant avec un Cancer du Sein

Une nouvelle incorporation vient de voir le jour sous le nom : « **Les Roses pour la Cause Inc.** » ayant comme objectif de venir en aide aux femmes vivant avec le Cancer du Sein.

Au cours de l'année, nous travaillerons très fort pour amasser de l'argent jusqu'à notre principale activité de financement prévue

### le samedi 6 février 2016 la Randonnée des Neiges de Mégantic.

Cette activité demeure la principale source de revenus pour Les Roses pour la Cause Inc. Cet argent sera distribué aux femmes de la MRC du Granit ainsi que des villages de La Guadeloupe, St-Évariste, La Patrie et Chartierville.

(membres féminines des 3 Clubs de motoneige de la région participants à la levée de fond).

Les demandes peuvent être envoyées pendant l'un des trimestres suivants :

- 1<sup>er</sup> trimestre : 1<sup>er</sup> janvier au 31 mars
- 2<sup>e</sup> trimestre : 1<sup>er</sup> avril au 30 juin
- 3<sup>e</sup> trimestre : 1<sup>er</sup> juillet au 30 septembre
- 4<sup>e</sup> trimestre : 1<sup>er</sup> octobre au 31 décembre

Les Roses pour la cause inc. peut rembourser une ou plusieurs dépenses engendrées par les traitements et la convalescence. L'aide financière s'applique aux frais non pris en charge par l'assurance maladie, le transport, une prothèse capillaire, lingerie spécialisée ou l'hébergement. (ex. : Hôtellerie du CHUS).

Information ou demande de formulaire :  
Manon Roy 819 -583-6484 (soir)  
lesrosespourlacause@hotmail.com

## Formation IPAD !



facebook

Photo numérique

Google

skype

Horaire à déterminer

**25\$ / 8 cours**

Inscription :  
418-459-3342 pst 224

\* Début des cours le 8 fév. 2016

\* Au sous-sol de la bibliothèque

\* IPAD disponibles



## CANCER? NOUS SOMMES LA.

Conférence offerte par la Société Canadienne du cancer avec la participation du groupe espérance et cancer



Présentée par la municipalité de Saint-Éphrem, cette conférence exposera la panoplie de services financés par la Société canadienne du cancer et qui sont accessibles aux gens de la Beauce. Partout à travers la province, nos portes sont grandes ouvertes. Il y a toujours du soutien disponible.



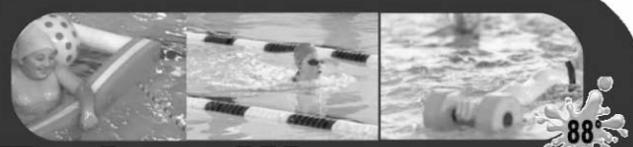
LIEU: Centre Multifonctionnel de Saint-Éphrem, salle du conseil  
DATE : mercredi, 24 février 2016  
HEURE: 13h30 et 19h00  
DURÉE : 45 minutes

### Information et/ou réservation avant le 22 février :

Danielle Breton, 418-484-5716 poste 225  
munise.danielle@telstep.net

Chaque **11 minutes**, un Québécois apprend qu'il a le cancer. Personne ne devrait avoir à faire face au cancer seul.

Grâce à des milliers de Québécois, donateurs et bénévoles, la Société canadienne du cancer lutte pour prévenir + de cancers, faire + de découvertes, aider + de personnes touchées. Ensemble, sauvons + de vies!



## Bains libres

**88**

CORRIDOR

<b>Lundi</b>	7h - 10h	2
<b>Mardi</b>	18h - 21h30	2
<b>Jeudi</b>	11h30 - 13h00	2
<b>Vendredi</b>	19h30 - 22h00	aucun
<b>Samedi</b>	18h - 21h	1
<b>Dimanche</b>	13h30 - 16h	aucun

**Location** (40\$/h) 418-459-3342 ext 224

www.st-evariste.qc.ca

# Cours informatique

Dès le 17 février 2016

Au Complexe La Guadeloupe - 763, 14e Avenue

Local au 2e étage

Durée : 1h30 / cours

Frais : 40\$ / 10 semaines

Inscription : 418-459-3342 pst 224



DEBUTANT

FACILE



Ordinateur

+

Windows



+

Internet



- mercredi 9h30  
- dimanche 9h30

FACILE

MOYEN



Windows

+

Internet



- mercredi 13h  
- mercredi 17h30

MOYEN

DIFFICILE



Microsoft  
Office

Word



+

Excel



- jeudi 13h



Microsoft  
Office

Word



+

Excel



- jeudi 9h30



Microsoft  
Office

Outlook



+

Power Point



- vendredi 13h



Facebook

+

Twitter



YouTube

- vendredi 14h30

## Cardio-raquettes

- Adulte
- Aîné
- Parent avec enfant

Horaire à déterminée avec les participants inscrits!

35\$

8 semaines

1 heure

Les  
Sentiers  
de la Gare

1050, 8e Rue Est, La Guadeloupe

Inscription: 418-459-3342 p. 224

# Randonnée Pleine lune



**20 février 2016**

Les Sentiers de la Gare

**Départ 18h30** Face au Domaine La Guadeloupe 1040, 8<sup>e</sup> Rue Est (Route 269)

- \*\*\*Brevage et collation seront servis
- \*\*\*Feu de camp
- \*\*\*Activité gratuite

info :  sur Loisirs-Culture Haute-Beauce

# Cours d'anglais

**Les lundis :** 8 - 15 - 22 fév.  
14 - 21 mars  
4 - 11 - 18 avril

**3e, 4e, 5e, 6e année**

**de 14:45 à 15:45** à l'école St-Louis

**35\$ pour la session**

**Inscription en ligne :**

 [www.munlaguadeloupe.qc.ca](http://www.munlaguadeloupe.qc.ca)

 Loisirs-Culture Haute-Beauce



Pour plus d'informations: Karine Garneau 418-459-3342 poste 224

## Lynx de la Haute-Beauce : des équipes championnes!

Durant les premières fins de semaine de janvier, plusieurs équipes de la Haute-Beauce ont été couronnées championnes dans des tournois un peu partout au Québec.

**Félicitations à tous les joueurs pour leur beau travail !**



Sur la photo : Lynx de la Haute-Beauce 1, champion de la catégorie Bantam B au tournoi de La Guadeloupe.



Sur la photo : Lynx de la Haute-Beauce, champion de la catégorie Midget B au tournoi de La Guadeloupe.

Les Lynx de Haute-Beauce Atome B ont remporté le championnat de leur catégorie lors de la 28<sup>e</sup> édition du tournoi provincial Atome qui avait lieu récemment à Black Lake.

Les Lynx ont amorcé la compétition en force en l'emportant 4-0 sur les Tigres 2 de Victoriaville. Le lendemain, la formation beauceronne a littéralement pulvérisé son adversaire, les Sharks de Saint-François, par la marque de 13-0. En demi-finale, les joueurs de la Haute-Beauce se sont offert une victoire de 2-0 contre les Appalaches 3 Techno Pieux. Puis, lors de la grande finale, les Lynx ont une fois de plus effectué un blanchissage de 2-0 face aux Huskies 3 de Chaudière-Ouest.

L'organisation de l'équipe félicite chaque joueur pour leur effort constant tout au long du tournoi. Une mention spéciale est adressée au gardien de but qui n'a accordé aucun filet durant les matchs.

L'équipe des Lynx est constituée de Cédric Doyon, Louis-Philippe Rodrigue, Cédric Hamel, Tommy Marois, Cédric Couture, d'Antoine Marois, Mathys Champagne, Olivier Bolduc, Benjamin Plante, William Goulet, d'Émy-Rose Dion et d'Alexis Poulin. Les entraîneurs ayant contribué au succès de la formation beauceronne sont Steeve Doyon, Jean Marois ainsi que François Rodrigue.

Félicitations à Alexis Poulin de La Guadeloupe





**Tournoi de hockey au profit du  
« Relais pour la vie »  
(Société Canadienne du cancer)**

**Tournoi « Six pack »  
Samedi le 20 février 2016**

**Au centre Sportif de La Guadeloupe**

**Entrée gratuite**



**Société  
canadienne  
du cancer**

**Tous les profits seront remis à la fondation**

La marche du « Relais pour la Vie » aura lieu le 4 juin 2016, au CIMIC à Saint-Georges  
(des reçus pour fins d'impôt pourront être émis)

**VENEZ EN GRAND NOMBRE !**



**Randonnée raquettes  
Escalade au Mont Adstock**

**Samedi  
6 février 2016**

*Bienvenue à ceux  
qui aiment grimper....!*

**Ascension du Mont Adstock.**

- 8h30** Départ derrière le resto Déli-Grec (covoiturage possible...)
- 9h** Départ pour l'ascension du mont
- 12h** Retour, fin de l'expédition
- 12h30** Retour à La Guadeloupe

Il s'agit d'une montagne plus difficile que le Morne de St-Sébastien. Quelques portions sont munies de câbles afin de franchir le sommet. Par contre, pour ceux qui désirent faire une randonnée beaucoup plus calme, vous avez accès à des sentiers nouvellement aménagés sur le terrain de golf.

Voir la cartographie sur le site  
(centre récréotouristique du Mont Adstock)

**Plus d'informations :**  
Loisirs-Culture Haute-Beauce



**Gardiens avertis**



**FORMATION**

**Lundi le 29 février  
Mardi le 1er mars**



**de 8h à 16h30**

**1 formation à La Guadeloupe  
1 formation à Lambton**

Frais : 35\$ (inclus cahier et trousse  
premiers soins)

Prérequis : 11 ans et + *au 1er mars 2016*

**Inscription en ligne :**



[www.munlaguadeloupe.qc.ca](http://www.munlaguadeloupe.qc.ca)



**Loisirs-Culture Haute-Beauce**

Info: 418-459-3342 p. 224

**Camp de jour  
sem. de relâche**

du 29 fév. au 4 mars

**7:00 à 17:30**

**40\$ / semaine**

**12\$ / jour**



**Piscine**

**Journée cabane à sucre**



**Programmation complète**

**Inscription en ligne :**



[www.munlaguadeloupe.qc.ca](http://www.munlaguadeloupe.qc.ca)



**Loisirs-Culture Haute-Beauce**

Info: 418-459-3342 p. 224



**PRONature**  
**GMC**

**CHASS-MANIAK.com**  
TOURNÉE NEXT GENERATION

**MAGNIFIQUES PRIX À GAGNER**

parmi tous ceux qui assisteront à l'une des soirées durant l'année!



▶ **SIERRA 1500 4X4**  
À CABINE DOUBLE ÉDITION ELEVATION 2016



▶ **CHALOUPE,**  
MOTEUR  
& REMORQUE

CACHE DE LUXE  
PRODUITS BORÉAL



4 FORFAITS DE PÊCHE  
ONTARIO  
FISHING TRIP



UN ENSEMBLE  
DE CHASSE  
GAMEHIDE



FORFAIT DE CHASSE  
À L'ORIGINAL  
À LA POURVOIRIE  
DE LA GASPÉSIE



▶ **ARBALÈTE**  
X-FORCE CARBON EXPRESS



▶ **ARC**  
WINCHESTER



**VENDREDI 19 FÉVRIER 19H00**

À l'aréna Armand Racine de La Guadeloupe

Présentation parrainée par

Les Chevaliers de Colomb



**BILLETTS EN VENTE**

Denis Tanguay : 418-485-6943

Francis Belanger : 418-483-5966

Ghislain Poulin : 418-459-6347

Renaud Tanguay : 418-459-3234

Kevin Fortin : 418-486-2281

Rosaire Coulombe : 418-459-6252