

Janvier 2016

# NOTRE

# MILIEU LA HAUTE-BEAUCE



## La polyvalente Bélanger adapte ses locaux pour un élève spécial

La rentrée au secondaire a été un défi de taille pour Thomas Lachance de La Guadeloupe atteint d'une affection très rare, la dysplasie diastrophique. La polyvalente Bélanger de Saint-Martin n'a toutefois pas lésiné sur les moyens pour permettre à l'adolescent de 13 ans de réussir son passage du primaire au secondaire.

Le nouveau directeur de l'établissement, monsieur David Dumas, souligne que son personnel et lui ont voulu agir comme tout bon parent le souhaiterait pour leur enfant. «Nous avons voulu rendre cela le plus convivial possible. Nous avons mis le « paquet », avance M. Dumas en soulignant avoir puisé dans le budget de l'école pour répondre à ces besoins.



Suite, page 11

## SAISON RAQUETTES 2016



1050, 8e Rue Est, La Guadeloupe

Détails, page 9

## Bibliothèque municipale de la Guadeloupe

Mardi: 14:00 à 15:30

de la Guadeloupe



18:30 à 20:00



418-459-3347



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

Jeudi: 18:30 à 20:00

Loisirs-Culture Haute-Beauce



Merci à ces 2  
commerces!

Veillez prendre note que la  
« **Biblio de rue** »  
se trouve maintenant à l'entrée  
de l'édifice abritant le  
**Centre dentaire Bruno Bédard et Familiprix.**

Nous vous rappelons qu'il s'agit d'une façon  
gratuite et respectueuse de se procurer des  
livres et de faire profiter d'autres  
personnes de vos lectures.

Servez-vous!!!



## MESSAGE CONCERNANT LE STATIONNEMENT DANS LES RUES

La Municipalité vous rappelle qu'il est défendu de stationner les véhicules dans les rues municipales pour la période hivernale située entre le 1<sup>er</sup> novembre et le 15 avril de chaque année. Voici un extrait du règlement 401-2008 sur le Règlement relatif aux normes applicables lors des activités de déneigement :

« Lors des opérations de déneigement des entrées de stationnement, des allées et des aires de stationnement, l'entrepreneur en déneigement doit souffler ou soulever la neige et la déposer de part et d'autre de l'entrée de stationnement, de l'allée ou de l'aire de stationnement sur la cour avant ou latérale. Sans restreindre la généralité de ce qui précède, il est interdit à quiconque:

4.21.1) De transporter, pousser, déposer, permettre ou tolérer que soit transportée, poussée ou déposée la neige provenant de l'entrée de stationnement, l'allée ou d'une aire de stationnement sur le côté opposé de la voie publique. /100\$

4.21.2) D'amonceler, de permettre ou de tolérer que soit amoncelée de la neige ou de la glace sur un terrain privé, sur la propriété publique ou sur l'emprise publique, aux intersections des voies publiques, de façon à nuire à la visibilité des automobilistes. /100\$

4.21.3) D'amonceler, de permettre ou de tolérer que soit amoncelée de la neige ou de la glace sur un terrain privé ou sur la propriété publique à une hauteur excédant trois (3) mètres. /100\$

4.21.4) De jeter, pousser, souffler, déposer, de permettre ou tolérer que soit jetée, poussée, soufflée ou déposée de quelque façon de la neige ou de la glace dans un rayon de (1) mètre d'une borne d'incendie. /100\$

4.21.5) De placer ou d'abandonner, sur la propriété publique ou sur l'emprise de la voie publique, tout objet qui peut nuire aux opérations d'enlèvement de la neige effectuées par la ville. /100\$

4.21.6) De jeter, pousser, souffler, déposer, de permettre ou tolérer que soit jetée, poussée, soufflée ou déposée de quelque façon de la neige ou de la glace sur toute propriété publique ou sur l'emprise de la voie publique. /100\$ »;

Ainsi que l'extrait du Règlement #387-2007 Règlement concernant la circulation et le stationnement :

### 5.10 Stationnement la nuit

Malgré toute autre disposition au présent règlement, il est interdit de stationner un véhicule dans une rue pendant la période commençant le 1<sup>er</sup> novembre et se terminant le 15 avril de chaque année entre 23 h 00 et 07 h 00. /50 \$

#### Dates à retenir

Vendredi le 1<sup>er</sup> jan. 2016 : **JOUR DE L'AN (BONNE ANNÉE!)**

Lundi le 4 jan. 2016 : Retour du congé  
(bureau ouvert dès 8h.)

Lundi le 18 jan. 2016 : **Session du conseil 20h**

Mardi le 19 jan. 2016 : **Conseil T.V. 18h**

Condui PRO  
www.conduipro.com

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

AUTO  
MOTO

CFSR  
Centre de formation  
en sécurité  
routière

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

Informations aux:  
Camil Lachance  
Tél. : 418-459-6530  
Tél. : 418-228-3005  
Sans Frais : 1-877-228-3005

## Assemblée de Fermières

Nous vous attendons en grand nombre à l'assemblée des fermières qui se tiendra le

**13 janvier 2016 à 19h30**  
**au sous-sol de l'église**

Pour celles d'entre vous qui aimeraient apprendre la base du tricot à l'aiguille, nous ferons un atelier à la salle des fermières **mercredi le 20 janvier à 13h30.**

Au plaisir de vous rencontrer!

### RÉCUPÉRATION DES ARBRES DE NOËL

La municipalité vous informe qu'elle a mis à la disposition de toute la population, une remorque pour effectuer la récupération des arbres de Noël. Celle-ci est placée au garage municipal, au 366, 8<sup>ème</sup> Rue Ouest et **vous avez jusqu'au 9 janvier 2016 pour les y apporter.**



Il ne doit plus y avoir aucune décoration ou fil électrique dans ceux-ci. Le service de récupération des vidanges est avisé et il ne ramassera aucun arbre lors des collectes ordinaires de vidanges.

Merci de votre bonne collaboration !

## 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\$**

**Alimentation** 2005 Inc.  
**MARCHE**  
**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.

*Le Poulet Frit*  
**Ouvert 7 jours**



## On vous prédit des économies

Anne Grimard |  
Roger Grimard | Justin Tremblay  
**418 459-3457**

Denis Tremblay  
**418 459-6341**

**PROMUTUEL**  
ASSURANCE

PROMUTUELASSURANCE.CA | |

## Sommaire du budget 2016 et impact fiscal

	2016	2015		
<b>Revenus</b>				
Taxes	2 322 960 \$	2 283 210 \$		1.7%
En lieu de taxes	47 420 \$	43 680 \$		8.6%
Transferts de droits	124 300 \$	150 500 \$		-17.4%
Transfert conditionnels	345 440 \$	380 370 \$		-9.2%
Autres services vendus	412 210 \$	287 250 \$		43.5%
Autres revenus	158 000 \$	152 010 \$		3.9%
Affectation (surplus ou réserve)	- \$	- \$		
<b>Sous Total revenus</b>	<b>3 410 330 \$</b>	<b>3 297 020 \$</b>		<b>3.4%</b>
<b>Dépenses</b>				
Administration générale	481 070 \$	431 360 \$		11.5%
Sécurité publique	233 630 \$	241 690 \$		-3.3%
Transport	337 490 \$	307 430 \$		9.8%
Hygiène du milieu	602 180 \$	551 550 \$		9.2%
Santé & bien être	14 500 \$	10 300 \$		40.8%
Urbanisme	167 260 \$	219 530 \$		-23.8%
Loisirs & culture	394 050 \$	377 120 \$		4.5%
Frais de financement	318 930 \$	345 750 \$		-7.8%
<b>Sous total dépenses</b>	<b>2 549 110 \$</b>	<b>2 484 730 \$</b>		<b>2.6%</b>
<b>Remboursement de capital</b>				
Remboursement de capital	751 520 \$	689 010 \$		
Remboursement fond roulement	30 000 \$	30 000 \$		
<b>Transfert Investissements</b>				
Affectation aux réserves	- \$	75 700 \$		
Affectation aux immobilisations	79 700 \$	17 580 \$		
<b>Surplus / déficit</b>	<b>- \$</b>	<b>- \$</b>		
<b>Taxe foncière à taux varié:</b>				
Taux de base	1.43 \$/ 100\$ d'évaluation			
Immeubles résidentiels	Taux de base			
Immeubles non résidentiels	1,75\$/ 100\$ d'évaluation			
Immeubles industriels :	1.75 \$/ 100\$ d'évaluation			
Terrains vagues desservis	2,86\$/ 100\$ d'évaluation			
Immeubles agricoles	Taux de base			
Immeubles d'habitation locatifs	Taux de base			
<b>Impact sur compte moyen / valeur de 92,100\$ en 2016</b>			<b>Résidence</b>	<b>Augmentation</b>
	<b>2015</b>	<b>2016</b>	<b>2016</b>	<b>2016</b>
Taxe foncière générale	1,40\$ / \$100	1,43\$ / \$100	1 317.03 \$	27.63 \$
Tarif au m3 (compteur d'eau)	1,60\$ du m3	1,64 \$ du m3	360.80 \$	8.80 \$
Tarif de base (compteur d'eau)	170.00 \$	174.00 \$	174.00 \$	4.00 \$
Tarif traitement des eaux usées	2.00 \$ du m3	2,05 \$ du m3	360.80 \$	8.80 \$
Tarif ordures /recyclage	170.00 \$	174.00 \$	174.00 \$	4.00 \$
			<b>2 386.63 \$</b>	<b>53.23 \$</b>



# St-Hilaire-de-Dorset

847, Rue Principale  
St-Hilaire de Dorset  
Tél. : 418-459-6872 Téléc. : 418-459-6882  
munsthilaire@telstep.net :

## PRÉVISIONS BUDGÉTAIRES 2016

### RECETTES

TAXES 2015 <sup>1</sup>	231 545,02 \$
TAXE ORDURES <sup>1</sup>	15 183,28 \$
AUTRES RECETTES DE SOURCES LOCALES	14 850,00 \$
SUBVENTIONS GOUVERNEMENTALES	48 732,00 \$
TRANSFERTS	26 804,30 \$
SUVENTION TAXE D'ACCISE	90 000,00 \$
TOTAL DES RECETTES PRÉVUES	427 114,60 \$

### DÉPENSES

ADMINISTRATION GÉNÉRALE	89 351,46 \$
SÉCURITÉ PUBLIQUE	51 255,00 \$
TRANSPORT <sup>2</sup>	116 543,05 \$
TRAVAUX RELIÉS AUX SUBVENTIONS	101 500,00 \$
HYGIÈNE DU MILIEU	22 912,00 \$
URBANISME	5 074,38 \$
LOISIRS ET CULTURE	40 478,71 \$
FRAIS DE BANQUE	- \$
TOTAL DES DÉPENSES PRÉVUES	427 114,60 \$

- Budget adopté le lundi 7 décembre 2015.

## Bibliothèque Municipale De La Guadeloupe

Les bénévoles de la bibliothèque municipale de La Guadeloupe tiennent à vous transmettre, chers lecteurs et lectrices, une bonne et heureuse année 2016!!!

Nous vous souhaitons santé, petits bonheurs quotidiens, amour et surtout, de belles découvertes en lecture...

Veillez prendre note que nous serons de retour dès le 5 janvier aux heures d'ouverture suivantes :  
Mardi de 14hres à 15h30  
Mardi et Jeudi de 18h30 à 20hres

Dans les premiers mois, nous en profiterons aussi pour vérifier les informations (adresse et numéro de téléphone) concernant nos membres afin de faire une mise à jour.

Au plaisir de vous rencontrer!

Le comité de la Bibliothèque

## Trucs et astuces



Lise Paré



### 5 astuces pour empêcher les pommes de s'oxyder

Le problème avec les pommes, c'est qu'elles ont tendance à devenir brunes dès qu'on les coupe... Voici quelques petits trucs pour empêcher que les pommes s'oxydent.

#### Le jus de citron ou de lime

Frottez les morceaux de pommes coupées sur un citron (ou une lime), ou encore les plonger dans le jus. En plus, le petit goût n'est pas désagréable!

#### Le sel

Versez 1/2 c. à table (8 ml) de sel dans 1/4 de tasse (60 ml) d'eau, puis plongez les morceaux de pommes dedans pendant quelques minutes. Il faut ensuite rincer. Dans ce cas, les pommes ne devraient pas goûter salé, c'est promis!

#### Les boissons gazeuses

Les boissons gazeuses, particulièrement celles au citron-lime (Sprite, 7-Up), et l'orangeade, contiennent également de l'acide citrique qui empêche les pommes de brunir. On peut aussi y laisser tremper nos morceaux de pommes pendant environ 5 minutes. On sait que des boissons gazeuses, ce n'est pas bon pour la santé, mais une fois de temps en temps, par exemple pour une occasion spéciale, pourquoi pas?

#### L'emballage de plastique

On peut également emballer des moitiés de pommes avec de la pellicule plastique de façon à ce que la chair ne soit pas en contact avec de l'air jusqu'à ce que ce soit le temps de la manger. Ça peut toujours dépanner!

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



Garage  
A.D.G. RICHARD



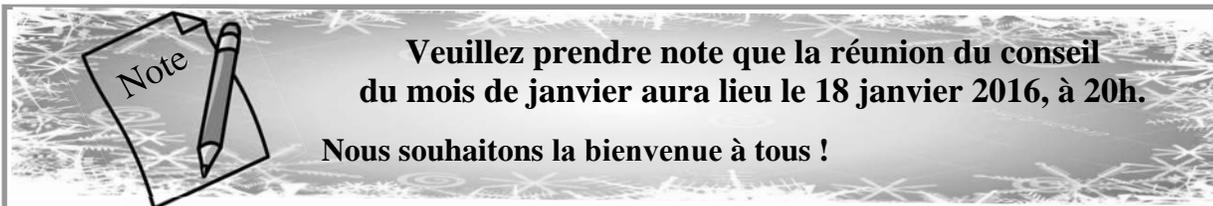
MISE AU POINT - PNEUS  
BALANCEMENT & ALIGNEMENT ÉLECTRONIQUE  
INJECTION ÉLECTRONIQUE  
AIR CLIMATISÉ - REMORQUAGE



ACDelco

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

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



### RÉCUPÉRATION D'ARBRES DE NOËL

Prenez note que vous pouvez apporter votre sapin (dégarni de toute décoration) dans le stationnement de l'hôtel de ville au 495, rue Principale (Route 108) Saint-Évariste-de-Forsyth, jusqu'au 14 janvier 2016.



Un endroit est spécialement réservé pour la récupération des arbres.

Nous vous remercions!

### NOUVEAU SERVICE 9-1-1

Le 1<sup>er</sup> décembre 2015, un nouveau service s'est implanté sur notre territoire. Il s'agit du **Texto au 9-1-1**, qui est un service réservé aux personnes sourdes, malentendantes ou qui présentent un trouble de la parole. Pour ce faire, la personne ayant un de ces types d'handicap doit s'inscrire au préalable, sans frais, auprès de son fournisseur de service cellulaire (et non au centre 9-1-1)

La personne doit posséder un cellulaire compatible avec le service.

En cas d'urgence, les personnes inscrites au service devront faire un appel téléphonique normal avec leur cellulaire au 9-1-1. Le centre d'appels d'urgence est alors automatiquement informé de la nécessité d'entreprendre une conversation par message texte avec l'appelant. Ce service est offert sans frais supplémentaires aux personnes ayant le besoin.



Pour plus de renseignements, veuillez consulter le site Internet suivant : [www.textoau911.ca](http://www.textoau911.ca)

Voici un article paru dans le journal de Vision Femme en novembre 2015, concernant madame Paulette Lessard...

**« Si on n'essaie pas, on n'avance pas! »**

Madame Lessard a appliqué cette devise à son cheminement avec des résultats surprenants. Active dans de nombreux domaines, madame Lessard s'est vu remettre en 2013, la médaille du lieutenant-gouverneur général pour son implication bénévole. Elle est également conseillère municipale et mairesse suppléante de St-Évariste depuis 2005.

Elle a travaillé auprès de son conjoint pendant une trentaine

d'années sur la ferme laitière et s'est investie dans les deux érablières appartenant au couple. Mariée à 16 ans, elle a donné naissance à 7 enfants, lesquels lui ont donné 19 petits-enfants et 8 arrière-petits-enfants. La charge de travail familiale déjà assez lourde n'a pas empêché madame Lessard de s'intéresser à la politique. Son mari étant impliqué en politique, elle assiste au fils du temps à bon nombre de conseils municipaux. Ce n'était donc qu'une question de temps pour que cette femme de conviction soit appelée à s'investir en politique. Sa soif de connaissances trouvera bien des défis dans l'apprentissage de la politique et des dossiers qui y sont reliés. Comme il faut faire appel à différents professionnels afin de régler les dossiers municipaux, les connaissances personnelles de madame Lessard se sont incontestablement enrichies.

En plus des connaissances, il y a les convictions, madame Lessard a toujours milité pour l'avancement de la condition féminine. Son expérience de la vie lui a donné la sagesse de ne rien prendre pour acquis. Ainsi, elle considère que l'égalité hommes-femmes demeure fragile. Elle déplore que certaines femmes aient encore besoin de l'assentiment de leur mari pour se réaliser personnellement. Elle ajoute que si la majorité des femmes travaillent à l'extérieur, cela ne signifie pas nécessairement qu'elles se réalisent socialement. Madame Lessard encourage la gente féminine à se faire confiance et à s'impliquer afin d'atteindre une parité qui permettrait une meilleure gestion sociale. Comme elle le dit si bien : « Si on n'essaie pas, on n'avance pas! »

L'apport de madame Lessard à sa collectivité témoigne d'une grande volonté de dépassement et d'une quête constante d'équité. Bref, la municipalité de St-Évariste est bien servie par l'engagement de cette femme d'exception.

### CONCOURS DE DESSINS

En décembre dernier, nous avons fait un concours de dessins en collaboration avec le Centre aquatique et récréatif de la Haute-Beauce.

Nous avons procédé au tirage, le 16 décembre dernier, et les gagnants sont :

- |                    |                  |
|--------------------|------------------|
| 1. Emmy Fortin     | 3. Hubert Audet  |
| 2. Cédrik Lachance | 4. Livia Lacasse |

Félicitations aux gagnants! Nous vous remercions pour votre participation en grand nombre.



# Cours d'ELDOA

avec Stéphanie Turcotte, étudiante en ostéopathie

**LUNDI** : Adstock (secteur Saint-Méthode), à l'aréna (2<sup>e</sup> étage)  
Début : 11 janvier 2016

**MARDI** : St-Évariste, Salle Blanche (339, rue Principale)  
Début : 12 janvier 2016

**18h30 à 19h30**  
**125 \$ / 10 cours**

## EFFETS IMMÉDIATS ET SIGNIFICATIFS

Les Eldoas et leurs étirements agissent sur les muscles et son enveloppe (fascial), les veines et les organes.

- Augmentent le processus d'hydratation des disques
- Améliorent la tonification musculaires
- Aident à corriger les déviations anormales de votre posture.
- Aident à ralentir le processus d'arthrose
- Aident à mieux contrôler votre stress et vos émotions
- Aident à améliorer votre système immunitaire, digestif et cardiaque
- Aident à améliorer la circulation sanguine et l'envoi de nutriments vers le cerveau.

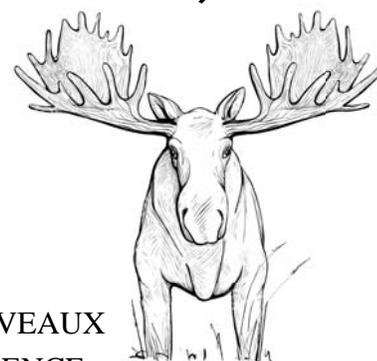
Pour plus d'information : 418 485-6363

## ATTENTION CHASSEURS (EUSES)

Le vendredi 19 février 2016

L'ÉQUIPE

**NEXT GÉNÉRATION**



REVIENT VOUS PRÉSENTER PLUS DE 2 HEURES DE NOUVEAUX FILMS DE CHASSE AVEC EXPOSANTS ET PRIX DE PRÉSENCE



À L'ARÉNA DE LA GUADELOUPE



SOIRÉE PARRAINÉE PAR

LES CHEVALIERS DE COLOMBS DE LA GUADELOUPE

Denis Tanguay 485-6943

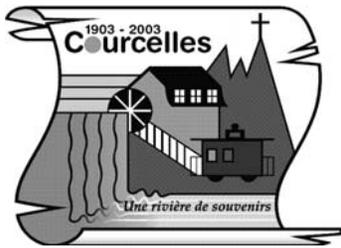
Ghislain Poulin 459-6347

Keven Fortin 486-2281

Francis Bélanger 483-5966

Renaud Tanguay 459-3234

Rosaire Coulombe 459-6252



## BUDGET

### REVENUS

Taxes	836 709,00 \$
Paiement tenant lieu taxes	6 500,00 \$
Autres revenus de source local	47 700,00 \$
Transfert	<u>307 934,00 \$</u>

### TOTAL DES REVENUS

**1 198 843,00 \$**

### DÉPENSES

Administration générale	169 896,00 \$
Sécurité publique	101 744,00 \$
Transport	356 993,00 \$
Hygiène du milieu	194 537,00 \$
Aménagement et urbanisme	47 152,00 \$
Loisirs et culture	55 973,00 \$
Frais financement	<u>8 937,00 \$</u>
Sous-total	935 232,00 \$

### Affectations

263 611,00 \$

### TOTAL DES DÉPENSES

**1 198 843,00 \$**

### Après affectations

Évaluation imposable:	61 058 300,00 \$
Taxe générale sur valeur foncière	.94
Taxe générale sur valeur foncière - remb dette	.06
Matières résiduelles 1 unité	135,00 \$
commerces/fermes 2 unités	270,00 \$
saisonnier - .5 unité	67,50 \$
commerces artisanaux - 1.5 uni	202,50 \$
industries	360,00 \$
autres tarifications	selon règl.
Boues septiques	85,00 \$
Aqueduc/égoûts - résidences et Commerces	294,00 \$
Aqueduc/égoûts - industries	722,00 \$
Aqueduc/égoûts - spécial	selon règl.
Consommation d'eau au mètre cube	0,83 \$

Renée Mathieu, dir gén.

Adopté à la séance du 21 décembre 2015

## Social des Fêtes



Le Cercle de fermières de Courcelles invite toute la population à notre Social des fêtes le

**16 janvier 2016 à 18h00**

À la salle municipale, 116 du Domaine.

**Repas chaud \$15.00**

Il y aura une démonstration de baseball poche en soirée.

Venez vous amuser avec nous !

Nous prenons les réservations jusqu'au 8 janvier.

Contactez: Gaétane Gosselin au 418-483-5231 ou  
Luce Fleury au 418-483-5835

Bienvenue à tous !

## Alzheimer

Dans le cadre du mois de la sensibilisation à la maladie d'Alzheimer, la Société Alzheimer de l'Estrie (SAE) vous invite à participer

**à L'Envolée des lanternes de la Société  
jeudi le 28 janvier 2016 à 18h  
au Complexe Baie-des-Sables à Lac-Mégantic**

Cette envolée, à couper le souffle, est ouverte à tous et est un événement tout à fait unique en Estrie!

Les inscriptions sont obligatoires.

Réservez votre lanterne dès maintenant en appelant  
Cynthia Savoie au **819 582-9866** ou en appelant au  
bureau de Sherbrooke au **819 821-5127**.

# SAISON RAQUETTES 2016



Saison 2016, la carte de membre est gratuite, mais obligatoire !

La saison de raquettes est débutée !

Pour cette nouvelle saison, la carte de membre sera GRATUITE, mais OBLIGATOIRE.

Afin de démontrer l'importance de garder nos sentiers de raquettes accessibles à tous et dans de bonnes conditions, il sera important de continuer de vous inscrire dans le registre des utilisateurs, au départ ainsi qu'au retour.

Soyez attentif à la signalisation car certaines portions de sentiers ont été modifiées à cause de l'installation de fils électriques dans le secteur du pont couvert. Les chiens qui ne sont pas en laisse risquent de se faire jouer un tour à l'approche de ces fils. Comme à chaque année, nous demandons aux utilisateurs de respecter les droits de passage et de toujours demeurer à l'intérieur des balises. Le plan des sentiers seront accessibles à la cabane d'enregistrement.

Certaines activités sont prévues au courant de la saison telles que sorties extérieures sur d'autres sentiers, la traditionnelle randonnée pleine lune de janvier ou février selon la température. Nous aurons 5 destinations à explorer au courant de la saison; Mornes St-Sébastien, Sentiers de raquettes de Courcelles, Mont-Adstock, Sentiers de raquettes de St-Romain et bien sûr à la grande demande générale, le sentier de la SÉPAQ de Franceville près du Mont-Mégantic.

Parmi les nouveautés: le sentier de la rivière, près du Pont-Rouge, vous permettra de faire un peu d'observation. Car sur ce trajet de 1 kilomètre vous aurez 15 objets inusités à repérer qui seront en bordure du trajet et que vous devrez identifier. Vous devez noter les objets et nous les faire parvenir :

- en message privé sur la page Facebook des Loisirs-Culture Haute-Beauce
- par courriel à [techloisirs@munlaguadeloupe.qc.ca](mailto:techloisirs@munlaguadeloupe.qc.ca)

Claude Bellavance, responsable des sentiers.  
Courriel : [kladm21@cgocable.ca](mailto:kladm21@cgocable.ca)

Carte de membre, informations :  
Service des Loisirs 418-459-3342 ext 224  
[techloisirs@munlaguadeloupe.qc.ca](mailto:techloisirs@munlaguadeloupe.qc.ca)



## Chronique Santé

Julie Trépanier

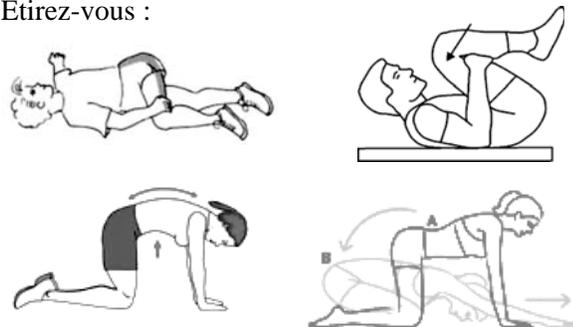
Les lombalgies

Une lombalgie est une douleur de la région lombaire. Elle peut se manifester par une sensation de raideur, de pincement, d'inconfort, de « barre » au niveau de la taille de gauche à droite, de douleur d'un côté de la colonne comme de l'autre qui peut descendre vers les muscles fessiers et même vers les jambes.... Ces douleurs peuvent venir, en outre, d'une hernie discale, d'arthrose, d'un lumbago ou de tensions musculaires.

**Voici quelques conseils qui peuvent vous aider :**

- \* Appliquez de la chaleur au moins 15 minutes ou plus, 1 à 2 fois par jour.
- \* Prenez des positions antalgiques (qui favorisent la guérison) :
  - Couché sur le côté, un oreiller entre les genoux, amenez ceux-ci légèrement vers l'abdomen.
  - Couché sur le dos, un oreiller sous les genoux.
  - Lorsque vous soulevez quelque chose, fléchissez les genoux en gardant le dos droit et descendez pour prendre l'objet près de vous avant de vous relever.
  - Consultez votre pharmacien/pharmacienne pour le bon analgésique.
  - Ne tardez pas consulter votre thérapeute pour le bon traitement.

Étirez-vous :



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)





# Chronique de Foi

## La miséricorde

*C'est la miséricorde que je veux, et non le sacrifice.*  
(Mt 9, 13)

2016 : **Année de miséricorde** proclamée par notre pape François.

Dans le dictionnaire, le mot miséricorde dit : Pitié qui pousse à pardonner à un coupable, à faire grâce à un vaincu ; clémence. Et le mot clémence dit : indulgence qui est capacité à pardonner les fautes d'autrui.

Depuis que le monde existe, nous vivons souvent la condamnation, le jugement, l'intolérance.

Jésus est venu nous apprendre la miséricorde. Souvent critiqué par les pharisiens, (hommes qui prétendaient observer rigoureusement et strictement la loi mosaïque, mais qui, dans l'Évangile, sont accusés de formalisme et d'hypocrisie), alors que lui pratiquait l'accueil, le pardon dans un amour inconditionnel et enseignait que la miséricorde valait mieux que le sacrifice.

Qu'est-ce que cette année nous invite à vivre. En début d'une nouvelle année, c'est le temps des résolutions. En commençant, nous pourrions être indulgents face à nous-mêmes, à nos manquements. Puis nous pourrions élargir cette miséricorde à nos proches, à nos communautés, à tous ceux et celles que nous serons appelés à rencontrer. Présentement, nous vivons dans une société qui devient multiculturelle. Il nous faut apprendre à tendre la main, à s'ouvrir à ces nouveaux arrivants qui vivent le déchirement de leur famille, de leur pays et cela malgré nos préjugés.

Nous chrétiens, avons souvent envie d'agir comme les pharisiens. Le jugement à partir des décrets de l'Église nous porte à l'intolérance. Les questions qui peuvent nous aider à développer la miséricorde peuvent-être: Qui sommes-nous pour juger? Est-ce que nous connaissons vraiment le vécu de la personne pour qui nous manquons d'indulgence? Qu'est-ce que nous aimerions que l'autre fasse pour nous si nous étions à sa place? Et nous voilà rempli de miséricorde.

Prière

Merci Seigneur pour ta grande miséricorde. Qu'elle soit pour moi ouverture à l'autre dans son vécu. Qu'elle m'apprenne que plus je suis miséricordieux, plus je m'épanouirai et je lui permettrai à son tour de s'épanouir.

## Vœux de bonne année



Paroissiennes et paroissiens,

Vous le savez, notre Unité Pastorale Beauce-Frontenac comprenant dix paroisses, deviendra à compter du 1<sup>er</sup> janvier 2016 une seule paroisse avec le nom de

### Notre-Dame-des-Amériques

Chaque église garde son nom et demeure ouverte. Le même service pastorale continuera mais avec moins d'administration pour le curé.

« **Dans la joie de sa présence** », (c'est le thème en liturgie cette année) nous allons vers l'avenir, pleins de confiance et avec l'assurance que le Christ marche avec nous, lui qui s'est fait l'un des nôtres.

Bonne Année!

L'équipe pastorale, par Bertrand Jacques, prêtre

## Bonne et sainte année 2016 !

Nos souhaits pour l'année nouvelle :

Nos dix paroisses ont été annexées en une seule. Que notre travail d'unité, de partage et de communion porte ses fruits et qu'il s'enracine dans tous les cœurs.

Que l'année de la miséricorde, décrétée par notre pape François nous conduise à quitter nos robes de tristesse pour entrer dans la joie. Que nous puissions recevoir la miséricorde de Dieu et que nous la pratiquions à notre tour autour de nous.

Que nos équipes de bénévoles témoignent de leur foi en Jésus-Christ. Et merci à tous ceux et celles qui s'investissent dans leur communauté chrétienne.

L'équipe de pastorale par  
Bertrand Jacques, ptre.

### HORAIRE DES MESSES

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

Courcelles :	Dimanches :	3, 17 et 31 jan. à 9h
La Guadeloupe :	Dimanches :	10 et 24 jan. à 10h30
	Mercredis :	13 et 27 jan. à 19h
	Jeudis :	7 et 21 jan. à 9h
St-Évariste :	Dimanches :	13, 17 et 31 jan. à 10h30



Suite...

## La polyvalente Bélanger adapte ses locaux pour un élève spécial

Quant aux véritables parents du jeune Thomas, Sylvain Lachance et Annie Prévost, ils sont enchantés de la façon dont la polyvalente a répondu à leurs attentes. «S'il y avait une note à donner pour la réussite du plan d'intervention, ce serait plus que 100 %», assure M<sup>me</sup> Prévost qui soutient avoir eu une excellente collaboration de la polyvalente.



Pourtant, ils avaient toutes les raisons de redouter cette rentrée scolaire. Les obstacles causés par la maladie génétique aussi appelée nanisme diastrophique dont souffre leur fils Thomas, sont nombreux. Cette affection touche le développement de ses os et de ses cartilages. Ses déformations articulaires ont affecté les pieds, les mains, la colonne vertébrale et les oreilles. Elles restreignent aussi l'activité physique et rendent la démarche du jeune adolescent plus difficile. D'ailleurs, à l'école, il a un quadriporteur pour l'aider dans ses grands déplacements et pour manger à la cafétéria.

Dès la première semaine, les pupitres de ses six salles de classe, le laboratoire des sciences, deux salles de bains et son casier ont été spécialement réaménagés pour lui. L'ascenseur a aussi été modifié pour lui permettre de l'actionner avec une manette spéciale. Le principal intéressé, Thomas, est ravi de ces adaptations, plus particulièrement celle lui permettant de jouer au tennis de table.

L'ingéniosité de l'ouvrier en entretien, Steve Rodrigue, a été mise à profit pour faciliter cette rentrée scolaire, et ce, avec des ressources quand même limitées. Il a conçu tous les aménagements ainsi que la plate-forme sécuritaire en bois sur laquelle Thomas peut jouer tous les midis au ping-pong. «Cela a été un beau défi. Il avait un peu peur la première journée, c'est une grosse école, la polyvalente. Tout a été vite fait pour faciliter sa rentrée car nous ne voulions pas qu'il ait un retard dans l'adaptation», souligne l'ouvrier oeuvrant pour la commission scolaire depuis 21 ans.

Madame Karen Veilleux, l'éducatrice spécialisée qui l'accompagne au quotidien dans ses déplacements et pour répondre à ses divers besoins confirme qu'il s'est bien intégré. «C'est vraiment plaisant de travailler avec lui. Il aime rigoler. Il n'est pas compliqué et dit ce qu'il veut. Il s'est vraiment bien adapté aux changements», commente-t-elle.

L'école demeure aussi ouverte à tout changement pour faciliter le quotidien de Thomas.

Tous les pupitres de Thomas Lachance ont été modifiés.  
Photos par Tc Media  
Jean-François Fecteau



# 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  
Détailant 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

## PATINAGE LIBRE

Centre sportif La Guadeloupe

**Mercredi 6 janv. 13h à 15h**  
**Dimanche 10 janv. 13h30 à 15h**  
**Lundi 11 janv. 19h à 20h30**  
**Jeudi 14 janv. 14h30 à 16h30**  
**Lundi 18 janv. 19h à 20h30**  
**Jeudi 21 janv. 14h30 à 16h30**  
**Samedi 23 janv. 18h30 à 20h**  
**Lundi 25 janv. 19h à 20h30**  
**Jeudi 28 janv. 14h30 à 16h30**  
**Samedi 30 janv. 18h30 à 20h**  
**Lundi 1 fév. 19h à 20h30**

**Janvier 2016**



CARH-B de St-Evariste GYM

11-12-13 janvier 2016  
3 jours seulement !

1 mois  
10%  
de rabais

Rég. 43.50\$

3 mois  
15%  
de rabais

Rég. 104.50\$

Offrez-vous  
la santé

Loisirs-Culture  
Haute-Beauce

418-459-3585

439 Principale, St-Évariste, Qc G0M 1S0

Le saviez-vous ?

Ajoutez **1 LBS** de muscles  
de plus dans votre corps,  
vous brûlerez au repos,  
en moyenne  
**50 calories**  
de plus par jour !



Inscriptions  
session de 8 semaines



**Peinture**  
Début le 18 janv, de 9:00 à 12:00

**Cardio gold**  
Début le 9 fév. , de 9:30 à 10:30

**Ipad**  
Début dans la semaine du 8 fév.  
Horaire à déterminer



418-459-3342 p. 224

ACTIVITÉS  
AQUATIQUES



JOUER



SAVOIR

NAGER



BOUGER PLUS



Cours natation

Début le 23 janvier

Session de 8 semaines



Inscription en ligne à partir du 14 janvier 2016

Pour plus d'informations :

418-459-3342 poste 224

<http://www.st-evariste.qc.ca>

Loisirs-culture Haute-Beauce

L' Auberge d' Andromède

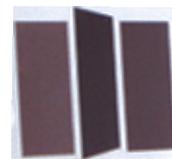


Certificat cadeau

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)