

LE POLIQUIN

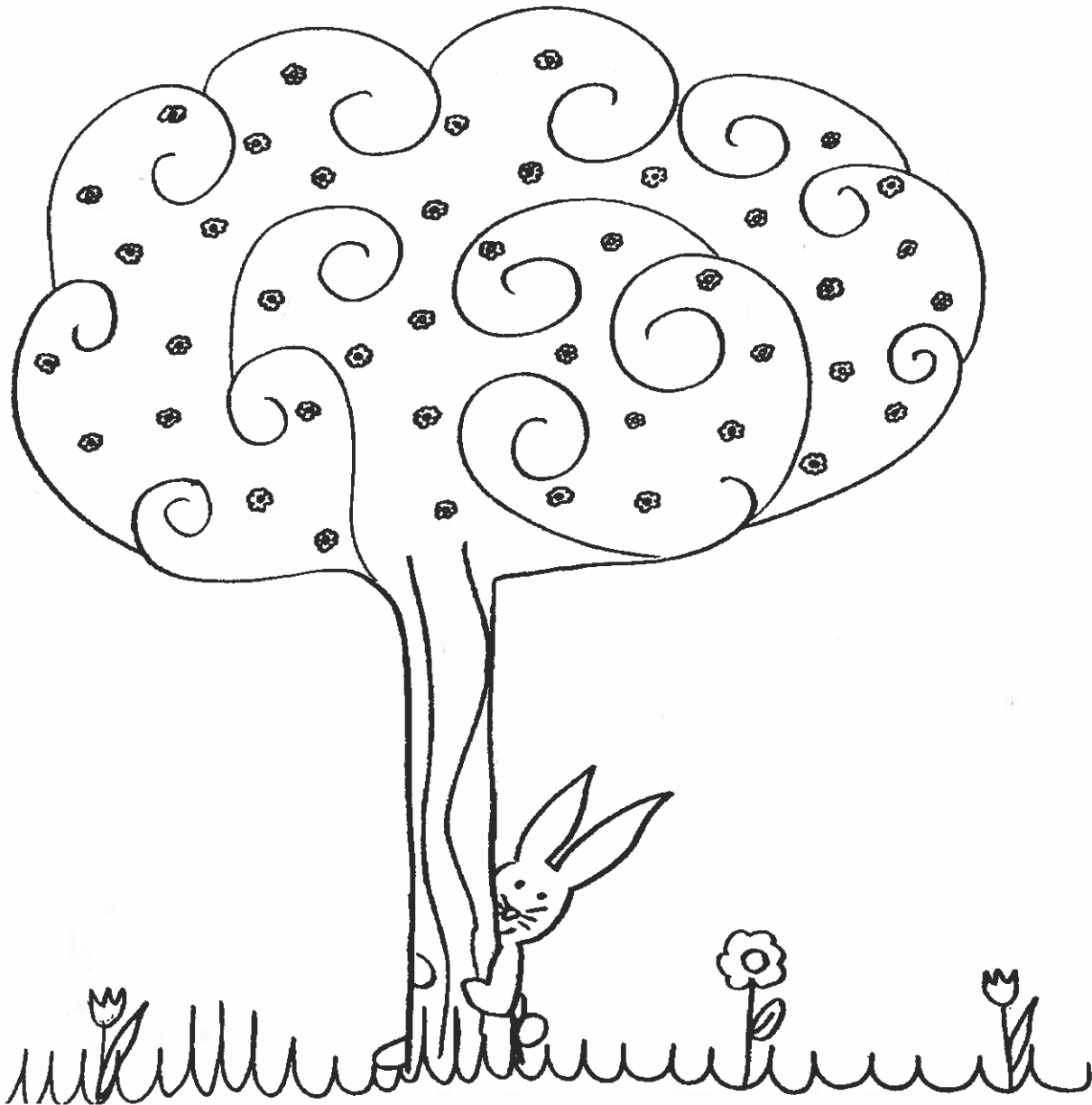
Le journal des Lauriervillois et Lauriervilloises
lepoliquin@hotmail.fr



Laurierville, le 13 mars 2015

VOLUME 11 NO 7

PLUS QUE 7 DODOS AVANT LE PRINTEMPS...!!!





CHRONIQUE MUNICIPALE



1^e versement des taxes municipales

Avis aux contribuables que la date du 1^e versement des taxes municipales était le **10 mars 2015**.

Piles usagées

Vous pouvez apporter vos piles usagées (bouton, domestique, rechargeable Ni/Cd) au bureau municipal durant les heures d'ouverture, **à la quincaillerie Co-op où à l'épicerie Bonichoix** située au 156 rue Grenier à Laurierville.

Neige dans la rue

Avec la température printanière qui devrait s'installer au cours des mois de mars et avril, certains propriétaires soufflent ou poussent la neige de leur terrain dans la rue ou le trottoir, afin que la neige fonde plus rapidement. En vertu de l'article 10 du règlement sur les nuisances de la municipalité de Laurierville, lequel est applicable par la Sûreté du Québec, cette pratique est interdite et est passible d'une amende minimale de 100 \$ et maximale de 300 \$.

Remerciements bénévoles Camp des copains

De nouveau cette année, malgré le froid, plusieurs personnes utilisent les sentiers pédestres du Camp des copains pour marcher et passer du bon temps avec des amis, tout en effectuant une halte au Camp pour se réchauffer et jaser avec les personnes présentes. Tout cela est possible, grâce à la contribution de plusieurs bénévoles qui voient au déneigement et à l'entretien des sentiers, à la préparation du bois pour le chauffage du camp et à plusieurs autres petits travaux qui permettent une randonnée sécuritaire et agréable. **MERCI AUX BÉNÉVOLES DU CAMP DES COPAINS.**

À bien y penser, c'est triste de réaliser qu'il n'y a qu'un seul printemps dans toute une année...

Céline Blondeau





DES NOUVELLES DE VOTRE MONDE

L'oeuvre du partage de Laurierville

Saviez-vous que l'oeuvre du partage existe depuis plusieurs années et vient en aide à plusieurs organismes et familles de notre village?
La mission est et sera toujours d'aider son prochain.
Vous êtes les bienvenus au comptoir en tout temps!!

Les heures d'ouvertures sont le:

Mardi de 13h à 16h

Jeudi de 13h à 18h

(Les heures sont sujettes au changement
dépendamment des bénévoles disponible.)

Prenez-note que pendant tous le mois de mars tout les articles du magasin sont en vente à 0,50\$ pour la grande vente du printemps!

Courez aussi la chance de gagner des certificats cadeau d'une valeur de 50\$ à l'épicerie Bonichoix avec chaque achat de 2\$ ou plus!!!

ÉCOLE DE PIANO

CAROLE GODBOUT



La période romantique

Le **piano** est l'instrument le plus représentatif de la période romantique. Il est de plus en plus joué dans les familles et de nombreuses transcriptions sont réalisées pour être jouées en privé.

Les plus grands compositeurs romantiques pour le piano sont Chopin, Liszt, Schumann et Mendelssohn. Ils s'expriment à travers de nouvelles formes de pièces brèves telles que Préludes, Etudes, Nocturnes, Valses, Mazurkas, Polonaises, Ballades et Impromptus (Chopin), Humoresques et Fantaisies (Schumann), Romances sans paroles (Mendelssohn), Etudes, Rhapsodies

(Liszt). Source: <http://classic-intro.net/introductionalamusique/romantisme11.html> Si vous visitez ce site vous pourrez écouter plusieurs extraits très représentatifs.



DES NOUVELLES DE VOTRE MONDE

Un peu d'histoire des Cercles de Fermières du Québec.

En 1920, la revue La Bonne Fermière coûte 2,45 \$ pour quatre numéros. En 1920, se tient la première exposition provinciale. En 1922, au moment du deuxième Congrès général, les CFQ dénombrent 74 Cercles et plus de 5000 membres. Les Cercles se choisissent un drapeau et adoptent les premiers Statuts et règlement stipulant que les CFQ relèvent du ministère de l'Agriculture. Monsieur Alphonse Désilets en sera le premier directeur, appuyé de Mademoiselle Anne-Marie Vaillancourt qui lui succédera en 1929 jusqu'en 1953. La revue passe à 1 \$.

Dans les années 1930, crise oblige, les membres des CFQ se servent des connaissances artisanales acquises au sein des Cercles pour faire du neuf avec du vieux. Mais elles mettent aussi de la créativité à contribution et donnent ainsi un nouvel essor à l'artisanat québécois.

En 1940, alors que les Québécoises obtiennent le droit de vote, s'enclenche une période déterminante pour les CFQ; l'organisation des Cercles en Fédérations.

Il y a 28 000 membres. Cependant, la constitution de ces instances intermédiaires sur la base des Fédérations agronomiques plutôt que selon les subdivisions diocésaine soulève l'ire du clergé qui crée, en 1945, une association concurrente L'UCF (Union Catholique des Fermières) qui deviendra l'AFEAS en 1966.

Dès 1960, un Conseil général élu annuellement par les présidentes des 23 Fédérations fait le suivi des affaires de l'Association entre les Congrès. Pour la première fois en 1927, les CFQ ont une présidente, Madame Charles Gosselin (née Alfréda Desjardins) de la Fédération 20.

En 1966, on compte 49 670 membres. Quinze ans plus tard, le clergé doit se rendre à l'évidence; les CFQ sont là pour rester et demeurent aujourd'hui l'Association féminine no 1 au Québec.

Rallye de Mots

Le Cercle de Fermières de Laurierville vous offre un rallye de mots sous le thème
"Les Cercles de Fermières, d'hier à aujourd'hui"

Coût: \$5.00

Les feuilles réponses devront parvenir au plus tard le **31 mars 2015**

à Marie Gingras : 107 Place Roy,
Laurierville G0S 1P0

Dépositaires:

Laurierville:

Épicerie Bonichoix
Bureau Municipal

Plessisville:

Tabagie Bélanger

Lyster :

Marché AHF (Axep)

Inverness :

Alimentation Inverness



Ainsi qu'auprès des membres du Conseil ou au 819-365-4962

Merci à nos commerçants!!!

Les Fermières de Laurierville vous remercient de votre encouragement.
 Marie Gingras, présidente Cercle de Fermières de Laurierville



DES NOUVELLES DE VOTRE MONDE



Bonjour à vous mes dames Fermières

Mars mois de l'alimentation, mois de partage de recettes pour nous.
Et oui encore cette année nous partagerons un **repas communautaire** qui aura lieu

Mercredi le 18 mars à 18 hrs

au local de français suivi de notre réunion mensuelle.

Apportez un met pour 4 à 6 personnes et venez partager nos découvertes culinaires.

Brevages sur place boissons gazeuses.

Pour celle qui on à coeur la recherche pour le **cancer du sein**, apportez vos vieux soutien gorge afin que nous les fassions parvenir à qui de droit.

Pour le public, apporter les vôtres chez Marie Gingras.

MERCI à vous pour la recherche !!!

Comité Arts Textiles

L'exposition locale arrive à grand pas.

Il est temps de nous activer afin de compléter les travaux pour que notre exposition soit une belle réussite.

Voici les articles demandés pour MARS :

tissage : Concours provincial : Ensemble de deux napperons identiques.

tricot : Cache-cou ou foulard

couture : Pantalon capri pour dame

Fantaisie : Concours provincial : Châle (dentelle à la fourche)

Nous attendons vos travaux avec intérêt. Vos réalisations sont toujours très appréciées.

Christiane Bilodeau, responsable, 819-365-4701

Comités Communication :

Merci à toute la population et à nos voisins des alentours qui sont venus nous encourager lors de notre partie de carte. Nous étions près de 60 personnes à se divertir. Merci de votre visite !!!

Un MERCI très spécial à Mme. **Lise Fortier** qui à sollicité plus de 60 commanditaire et ce avec succès. Nous avons donc 80 commandites !!!

MERCI à ces donateurs de Laurierville et Plessisville !!!

De magnifiques prix de tirage nous ont aussi été offerts.

Donc encore une belle réussite cette fois-ci

Marie Gingras. responsable 819-365-4962

Comité Dossiers

En mars, 31 jours pour améliorer notre alimentation, pour essayer de nouvelles recettes "SANTÉ", c'est le mois de la nutrition et fouillez dans les livres de recettes des Fermières!!!

Le 8 mars, une journée pour penser à toutes les femmes qui nous entourent et qui nous sont "chères".

Le 18 mars, rencontre amicale pour partager un souper communautaire et "croquer quelques poèmes" en bonne compagnie.....

Venez sourire avec nous, bienvenue à toutes!

Chantal, Monique, Chantal et Delphine.

Chantal Dumas, responsable
819-365-4325



DES NOUVELLES DE VOTRE MONDE

Région
Centre-du-Québec
Club Laurierville



Les Membres du conseil d'administration offrent leurs sincères sympathies à la famille de Jocelyne D. Pouliot. Elle était membre du conseil depuis 2012 et nous gardons en mémoire son sourire et sa bonne humeur.

À tous nos membres, notez que notre assemblée générale annuelle se tiendra le 21 avril, des informations détaillées suivront dans la prochaine publication.

Nous remercions les 56 personnes qui ont participé à notre souper de St-Valentin le 13 février.

REPAS DE LA FAIM AU PROFIT DE DÉVELOPPEMENT ET PAIX

Dimanche, 22 mars 2015, après la messe, vous êtes invités à la sacristie de l'Église à participer au Repas de la faim au cours duquel nous recevrons une conférencière, Élisabeth Desgranges, dynamique animatrice au bureau régional de Développement et Paix de Québec. Élisabeth se rend régulièrement dans des pays du Sud, notamment au Guatemala.

Elle pourra présenter des projets financés par Développement et Paix (aide au développement et secours d'urgence) auprès de partenaires dans des communautés du Sud, entre autres en Haïti, en Syrie et au Madagascar.

Les cartes sont au coût de 5\$. Nous prévoyons une heure pour cette activité. Des cartes sont en vente après la messe le dimanche et auprès de Mmes Fernande Morissette 819 365-4524 et Diane St-Pierre 819 365-4767.

Merci !

VOYAGE CASINO CHARLEVOIX

Date : Mardi 5 mai 2015

Coût : \$30.00, comprend : Transport en autocar, souper au Manoir Richelieu.

Toutes autres dépenses sont à vos frais.

Apportez une carte d'identité.



Réservation : Huguette Poirier 819-604-3131
Serge Roy 819-389-5979

Heure de départ : Lyster 7 :30hrs
Laurierville 7 :45hrs



CÔTÉ JARDIN

La sarriette d'hiver

La sarriette est originaire des pays méditerranéens. Elle était déjà consommée et appréciée par les Grecs. Son nom latin *satureia hortensis* veut dire herbe à satyre des jardins. En effet, on lui octroi des vertus aphrodisiaques. La sarriette était une des rares plantes médicinales exclues des monastères et des couvents. Elle combat les flatulences et facilite la digestion. Mais avant tout c'est une herbe aromatique très parfumée et très utilisée dans la cuisine du sud de l'Europe.

Sous nos latitudes elle est vivace en zone 5b, c'est pour cela que je la cultive en pot.

Elle se multiplie par semis intérieur au printemps entre le 15 et le 30 mars. La durée de vie des graines de sarriette est d'environ 5ans. Recouvrez les graines légèrement environ 3mm. La germination prend de 14 à 21 jours. Elle apprécie les sols pauvres mais bien drainés. C'est une plante du sud elle adore le soleil. Au potager, elle repousse les pucerons. Elle tient compagnie à l'ail, les choux, les haricots, les oignons et les tomates. Par contre, elle est fâchée avec les concombres, les cornichons et la sauge. Vous pourrez la transplanter à l'extérieur fin mai début juin, tous les 30cm. Elle forme un joli buisson de 20 à 30cm de hauteur, vous pouvez la planter dans vos plates-bandes près des rosiers.

La récolte des feuilles se fait toute l'année de préférence le matin. Pour la faire sécher, il suffit de la récolter en pleine floraison, de la suspendre dans un endroit sec et bien aéré.

L'estragon

L'estragon est originaire d'Asie. Lui aussi était connu des Grecs et des romains. Ils s'en servaient contre les morsures de serpent et le mal de dents. Il est introduit en Europe au XVème siècle. L'estragon entre dans la composition de sauces comme la béarnaise, la ravigote, la gribiche et la tartare.

L'estragon que l'on utilise en cuisine est le français, il est beaucoup plus parfumé que le russe. Si vous trouvez des graines d'estragon dans le commerce, il sera russe. En effet, les fleurs de l'estragon français sont stériles, il ne se multiplie que par bouturage. Méfiez-vous, j'ai déjà acheté un pot d'estragon de Russie par mégarde, l'étiquetage ne précisant pas l'espèce. N'oubliez pas, si l'étiquette est imprécise, froissez une feuille, si ça ne sent rien ou presque il est de Russie.

Bon, vous voilà propriétaire d'un pied d'estragon français, ne tardez pas trop pour le transplanter. Un sol moyennement riche et bien drainé lui convient parfaitement. Il préfère le soleil mais il peut s'accommoder d'un peu d'ombre. Il aime avoir ses aises, 40 à 50cm entre les plants sera idéal. Paillez-le en automne. Ensuite, tous les 3 à 4ans vous pourrez le diviser.

Bon printemps.

Merci et au mois prochain

Melouka



Info 12-18

Mars

Comité 12-18 · Érable

Conseil d'administration

Président :	Laurie Manningham
Vice-président :	Alex Gourde
Secrétaire :	Naomie Lafond
Trésorier :	Ariane Gourde
Relations publiques :	LouiZaël Lefebvre-Fortin
	Maude Labrie
Administrateurs :	Maya Glazier
	Vincent Vézina
	Jérémi Martel

Journée Plaisirs d'Hiver 2015

Le 7 février dernier, environ 75 personnes ont participé à festivités extérieures. Merci à tous pour cette journée grandiose!

Le Comité 12-18 de Laurierville tient à remercier la municipalité de Laurierville, le Comité de la St-Jean-Baptiste et La Coop des Appalaches pour les commandites reçues. Grâce à leur générosité, cette journée a pu être mémorable.



Voyage à Boston

Partenaires 12-18 organise un voyage à Boston cet été du 6 juillet au 8 juillet 2015. Il est encore temps de vous inscrire! Ce voyage est ouvert à tous! Nous avons une très belle programmation qui sort de l'ordinaire!



Pour plus d'information :
Marie-France Garneau ou Samuel Bradette
819-758-3105 p.36957





DES NOUVELLES DE VOTRE VIE PAROISSIALE

CAMPAGNE DE CONTRIBUTION ANNUELLE À VOTRE PAROISSE « JE DONNE AUSSI À MA PAROISSE »

MA CVA, MA RESPONSABILITÉ

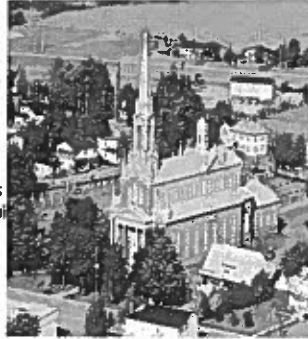
Je suis résidant de Laurierville et paroissien de la Fabrique Sainte-Julie de Laurierville.

Je veux une communauté accueillante, vivante et active, favorisant le bien-être du corps, du cœur et de l'esprit.

Je participe à la vie de ma communauté pour que grands et petits puissent recevoir dans ma paroisse, les services qui répondent à mes valeurs spirituelles.

Je veux conserver mon patrimoine historique.

**Préserveons notre histoire ;
Protégeons nos acquis ;
Poursuivons nos efforts pour une vie paroissiale en santé ;
Sauvegardons notre monument historique, notre Église ;
JE CONTRIBUE À MA CVA**



VOUS
CAR SI
ESSE
L'ES

Selon nos prévisions budgétaires pour l'année 2015, nous estimons les
BESOINS DE LA FABRIQUE À
94 382. \$
pour un montant suggéré de
235. \$
par famille ou par foyer.

N.B : Admissible au retour d'impôt

Dans les grands moments de votre vie, l'Église est avec vous. Dans la joie comme dans la peine, elle est là pour vous aider à vivre ces événements dans la Foi.

Vous avez sûrement à cœur que votre Église locale puisse non seulement subsister, mais qu'elle soit une présence d'Évangile parmi vous, et qu'elle transmette notre héritage chrétien aux plus jeunes.

Dans la semaine du 23 mars 2015, des bénévoles passeront par vos portes afin de vous remettre votre enveloppe de la CVA, que vous pourrez retourner soit par la poste ou la déposer dans la boîte aux lettres du bureau. La semaine officielle se tiendra du 6 au 10 avril. Nous vous remercions de faire bon accueil aux bénévoles. Votre conseil de fabrique.

Le 10 mars 2015.

PREMIÈRE COMMUNION

Cette année il y a 69 jeunes de nos unités pastorales (9 paroisses) qui feront leur Première Communion.

Les dates sont :

- **3 mars** à l'église Fatima de Plessisville avec 31 jeunes dont Koraly Côté de Laurierville ;
- **14 mars** à l'église St-Calixte de Plessisville avec 13 jeunes ;
- **22 mars** à l'église de Ste-Anastasia de Lyster avec 14 jeunes ainsi qu'à l'église Ste-Sophie avec 5 jeunes.

Les jeunes choisissent la date qui leur convenait.

CONFIRMATION

Il y aura 68 jeunes. Les Confirmations auront lieu :

- **samedi 18 avril à 10h00** à l'église Fatima de Plessisville et à **14h00** à l'église Ste-Anastasia de Lyster.
- Le célébrant sera l'abbé Alain Pouliot, vicaire épiscopal.

Selon les statistiques, nous notons une baisse importante des jeunes de notre communauté.

MESSE ANNIVERSAIRE DE DÉCÈS

Le 3^e dimanche de chaque mois, nous soulignerons le premier anniversaire des personnes décédées au cours de ce mois en 2014.

Prenons le temps de nous souvenir de ceux et celles qui nous ont quittés :

Mars : M^{me} Guylaine Paris décédée le 13 mars 2014.

HORAIRE SEMAINE SAINTE ET PÂQUES

Jeudi Saint - 2 avril

Laurierville 19 h 30
Lyster 19 h 30

Vendredi Saint- 3 avril

Laurierville 15 h
Val-Alain 15 h
Inverness : 20 h
Lyster

Veillée Pascale – samedi - 4 avril

Laurierville 19 h 30
Val-Alain 19 h 30

Pâques- dimanche – 5 avril

Lyster 10h30
Inverness 9 h





DES NOUVELLES DE VOTRE MONDE



Célébrez la francophonie!

Partout dans le monde, des collectivités célèbreront la francophonie le 20 mars prochain. Votre bibliothèque municipale est l'endroit idéal pour souligner l'événement! Découvrez la richesse de la langue française parmi les trésors qui se trouvent à votre bibliothèque. Rêvez, vivez, laissez-vous transporter par la lecture!

Surveillez les activités culturelles organisées par votre bibliothèque au www.mabibliotheque.ca/cqlm



20 mars 2014
Journée internationale
de la Francophonie



20mars.francophonie.org

Des nouvelles de la bibliothèque

Voici les suggestions de lecture du mois ;

MARC LEVY : ELLE ET LUI

MAXIME CHATTAM : QUE TA VOLONTÉ SOIT FAITE (POLICIER)

FRANCK THILLIEZ : ANGOR (THRILLER)

CLIVE CUSSLER : JUNGLE (POLICIER)

JAMES PATTERSON : LE SANG DE MON ENNEMI (POLICIER)

R.J. ELLORY :: LES NEUF CERCLES (POLICIER)

JUSSI ADLER OLSEN : L'EFFET PAPILLON (THRILLER)

ELIZABETH GEORGE : JUSTE UNE MAUVAISE ACTION (POLICIER)

RICHARD CASTLE : COLÈRE ARDENTE

MICHELINE BAIL : LES SECRETS DE FAMILLE (VOL. 3 SÉRIE PAIN NOIR PAIN BLANC)

MAXIME LANDRY : JOURNAL D'UN DISPARU (Le chanteur nous parle de la mort de son père)



**BIBLIO OUVERTE LES MARDI ET JEUDI DE 14H 30 À 20 H.
BIENVENUE À TOUS!**

Aline Desrochers



DES NOUVELLES DE NOS VOISINS



Nouveautés

**Inscription au CEGEP de Victoriaville,
mais aussi à Vision 20/20, CIFIT et l'ÉNÉMÉ.**
(École Nationale du Meuble et de l'Ébénisterie)

Bientôt plusieurs finissants du secondaire s'inscriront au CEGEP de Victoriaville. Pour y voyager tous les jours du lundi au vendredi, rien de plus simple il suffit de devenir membre du transport collectif, d'acheter vos billets au bureau municipal et de réserver auprès d'Isabelle au numéro 819-362-2333 poste 1250.

Nouveau parcours facilitant l'accès aux écoles: Vision 20/20, CIFIT, l'ÉNÉMÉ. Nous vous débarquons à quelques pas de l'entrée de vos écoles.

Un transfert gratuit pour les étudiants qui demeurent dans les municipalités de Villeroy, Notre-Dame-de-Lourdes, Lyster, Laurierville, St-Pierre-Baptiste, Inverness, Ste-Sophie d'Halifax Paroisse de Plessisville et St-Ferdinand pour rejoindre l'autobus qui part de Plessisville vers les écoles ci-haut mentionnées qui vont vers Victoriaville.

Laissez-passer mensuel à 95\$: ils seront maintenant disponibles du 15 du mois au 15 de l'autre mois. De cette façon, nos clients réguliers paieront 8 laissez-passer par an c'est une économie considérable.
Pensez-y!

Vous les étudiants du **Centre de Formation professionnelle André Morissette** sachez que nos autobus passent dans votre municipalité tous les jours, appelez-nous. Vous arriverez pour 8 h et repartirez après 16 h. Les laissez-passer mensuels sont disponibles à votre école, vous pourrez les acheter sur place.

Étudiez-vous dans une autre école? Si oui, peut-être que nous y allons, informez-vous!

**Nous avons changé nos numéros de poste
au transport collectif et adapté de la MRC de L'Érable.**

- **Pour rejoindre Isabelle Laroche à la répartition 819-362-2333 poste 1250**
- **Pour rejoindre Manon Cartier à la coordination 819-362-2333 poste 1244**

Vous considérez que ces étudiants sont bien chanceux parce que vous aussi auriez besoin d'un transport. Pour plus d'information, visitez notre site Internet au www.erable.ca ou appelez-nous!



DES NOUVELLES DE NOS VOISINS



FONDATION DU
CLSC-CHSLD de l'Érable



Depuis 25 ans, la Fondation du CLSC-CHSLD de l'Érable fait appel à votre générosité afin que vous, **population de la MRC de l'Érable**, versiez des dons qui servent à l'achat d'équipement et de matériel dédié aux usagers de notre territoire. Les personnes qui reçoivent des services du soutien à domicile ont régulièrement besoin d'équipement tel que lit électrique, chaise d'aisance, appareil respiratoire, coussin thérapeutique, banc de toilette surélevé et bien plus encore. En hébergement, c'est la même chose, une grande partie de l'équipement que vous y retrouvez provient de l'investissement de notre fondation. De plus, la clinique externe du CLSC, les jeunes dans les écoles, les mamans, tous profitent des retombées de notre fondation.

Une **personne de votre entourage** reçoit les services du soutien à domicile, est hébergée dans un de nos centres d'hébergement; un de vos proches décède, des cartes dédiées aux dons In memoriam sont disponibles auprès de votre complexe funéraire. Dans toutes ces circonstances, pensez à VOTRE fondation.

Pourquoi VOTRE fondation?

- Nous voulons préserver les services dans notre milieu rural ;
- Nous désirons que notre population profite de matériel adapté à leur situation pour un meilleur bien-être et maintenir une qualité de vie et de services optimaux ;
- Nous souhaitons accompagner les gens afin qu'ils puissent demeurer le plus longtemps possible à leur domicile, et ce, jusqu'à en mourir dignement si c'est leur souhait évidemment.

Notre première activité se tiendra **mardi le 14 avril 2015** pour un 5 à 7 où nous recevrons **Mme Marie-Sol St-Onge** comme conférencière. La conférence portera sur la résilience d'un couple face à l'adversité. Suite à la foudroyante attaque de la bactérie mangeuse de chair, Marie-Sol St-Onge, artiste peintre et mère de 2 jeunes enfants, est amputée aux 4 membres. Avec son conjoint, Alin Robert, ils affronteront ensemble les obstacles mis en travers de leur route et retrouveront les petits bonheurs de la vie. Elle évoquera l'importance d'être en santé, du besoin primordial d'avoir des objectifs et des buts qui permettent de regarder vers l'avant ainsi que du rôle de l'esprit positif à travers des épreuves. Elle parlera également des nombreuses difficultés liées à la perte de quatre membres, mais en même temps de cette incroyable capacité de l'humain à s'adapter en se concentrant sur ce que nous avons et non sur ce que nous n'avons plus. Nous ferons également un survol du processus de réadaptation, de notre vie au quotidien et de la portée de cette extraordinaire solidarité. Les cartes sont en vente au coût de 35\$, un reçu de 20\$ est émis pour chaque billet vendu. Pour Laurierville, des cartes sont en vente auprès de Diane St-Pierre 819 365-4767.



Visitez notre site web au <http://www.csssae.qc.ca/chsld/> ou notre page Facebook au <https://www.facebook.com/mafondation>, vous pourrez consulter notre dépliant où vous trouverez le témoignage de personnes qui ont profité des équipements offerts par la Fondation, les activités de financement à venir ainsi que le message de notre président d'honneur. À partir de notre site Web, vous pouvez faire un don en ligne.

Sous la présidence d'honneur de **M. Fernand Fortier**, l'objectif de la Fondation est de **135 000 \$** pour l'achat des équipements suivants :

- Centre d'hébergement de St-Eusèbe, Princeville 25 000 \$ dernière année d'investissement pour une salle d'eau (total 75 000 \$);
- Laboratoire 20 000 \$ dernière année d'investissement pour un analyseur en hématologie (total 100 000 \$);
- Centres d'hébergement du territoire 32 000 \$ achat de huit lits électrique;
- Soutien à domicile 35 000 \$ équipement en ergothérapie, inhalothérapie et soins infirmiers;
- Clinique sans rendez-vous 6 540 \$ deux fauteuils à perfusion et une civière avec étrier;
- Santé publique et voyageur 1 430 \$ un fauteuil de traitement Lumex
- Psychoéducation et jeunes en difficulté et famille 883 \$ matériel d'intervention;
- Social scolaire jeunes en difficulté et famille 1 494 \$ matériel d'intervention;
- Petite enfance-famille 1 238 \$ trois pèse-bébés numériques.

Pour un total de **123 585 \$**. Un montant est réservé pour les demandes urgentes en cours d'année.

Merci de nous supporter dans l'atteinte de notre objectif.
Un DON À LA FONDATION SERT AUX GENS DE NOTRE RÉGION!



DES NOUVELLES DE NOS VOISINS



Aqua Quoi???

Aquaforme, aquajogging, aquamaman, aquacircuit, aquatotal...Voici quelques-uns des cours de mise en forme proposés par le Centre Aquatique Régional de l'Érable (CARE), situé à Princeville. Ces cours sont offerts en plus des cours de natations proposés aux adultes et enfants.

Les cours de mises en forme sont donnés dans l'eau. Les bénéfiques pour le corps de travailler dans l'eau sont multiples. L'eau apporte un bien-être physique grâce à l'état d'apesanteur qui diminue le stress sur les articulations et la colonne vertébrale. Des exercices impossibles à faire sur terre deviennent possibles dans l'eau pour certaines personnes (arthrite, paralysie partielle...). La gymnastique aquatique est excellente pour rééduquer son corps après une blessure (opération ou sportive). L'eau agit comme un auto-massage lors des mouvements ce qui favorise la diminution de la cellulite. De plus, comme l'eau compresse le corps, la circulation sanguine est activée ce qui favorise la récupération. Les exercices aquatiques sont sans contredits très bénéfiques pour le corps.

Voici un petit descriptif de chaque cours offert par le CARE : Tout les cours commencent par une période de réchauffement et finissent par une séance d'étirement.

L'aquaforme : Ce cours se donne en partie peu profonde. Pas besoin d'être un(e) nageur(se)! Une période aérobique est donnée sous forme d'exercices sur place ou en mouvement comme le jogging. Suit une période de musculation douce pour raffermir les muscles.

L'aquajogging : Offert en partie profonde, il est nécessaire de savoir nager même si l'on est aidé par une ceinture de flottaison à la taille. Après le réchauffement, une période aérobique suit. Les impacts sur les articulations sont minimes contrairement au jogging. Une période de musculation vient avant les étirements.

L'aquacircuit : Trampoline, vélo stationnaire, steps...quelques outils de mises en forme sont immergés dans l'eau en partie peu profonde. Sous forme de circuit dans l'eau ou hors de l'eau les exercices sont musculaires ou/et aérobique variant à chaque cours.

L'Aquatotal : En partie profonde, sans ceinture à la taille, les circuits d'exercices sont donnés dans l'eau et hors de l'eau. Raffermissement musculaire et cardio sont aux rendez-vous.

L'aquamaman : Pour femme enceinte en partie peu profonde et profonde, exercices favorisant la circulation sanguine, la respiration et la détente.

L'aquapoussette : Pour le papa ou à la maman avec le bébé en partie profonde. Le bambin est assis dans un siège flottant durant le 30 minutes de mise en forme et dans vos bras pour la partie initiation à la natation. Beaux moments à partager avec d'autres parents!

En nouveauté pour la session de printemps de 2015!!!!

L'Aquatonus : En partie peu profonde des exercices de musculation avec des poids aux chevilles en tout temps. Venez tonifier et raffermir vos muscles grâce à la magie de l'eau!

L'aquatriathlon : Ce cours est offert aux initiés. Le cours sera axé sur l'amélioration de la technique de nage en eau libre et permettra d'augmenter le volume d'entraînement de vélo et de jogging tout en douceur. Natation, aquavélo et aquajogging, pratique de transition et échange de trucs sont à l'horaire!

***Le centre aquatique régional est un organisme à but non-lucratif qui offre des cours aux citoyens de la MRC de l'Érable et de l'extérieur.**



Droits Devant/Érable

Défense des droits sociaux

Droits Devant/ Érable La Clinique d'impôt se poursuit jusqu'au 29 avril 2015

Droits Devant/Érable tient à rappeler à la population de la MRC de l'Érable que sa clinique d'impôt est toujours en cour et qu'elle se poursuivra jusqu'au 29 avril 2015.

Grâce au programme d'impôt bénévole des Agences du Revenu Canada et de Revenu Québec, cette clinique saisonnière permet aux personnes à faible revenu de faire faire leurs rapports d'impôt par des gens spécialement formés et supervisés.

Comme par les années passées, le coût demandé pour obtenir ce service est de **10\$ par personne**, cela, afin de défrayer les coûts de la Clinique d'impôt, soit : acheminement des rapports, papeterie, coûts reliés à l'organisation et frais fixes.

La clinique d'impôt est ouverte à tous les lundis, mardis et mercredis de chaque semaine jusqu'au 29 avril inclusivement, cependant, comme il y a de légères variations dans l'horaire d'une semaine à l'autre, il est préférable d'appeler avant de vous présenter.

La clinique d'impôt se tient au 1470, rue Trudelle, bureau 304, 2^{ème} étage, Plessisville.

Pour toute information concernant l'accessibilité, l'horaire et le lieu, veuillez communiquer directement avec Droits Devant/Érable au 819-362-0066.

Marie-Josée Lapointe, coordonnatrice
Droits Devants/Érable
1470, av. Trudelle, bur. 305
Plessisville, G6L 3K4
819-362-0066, dde@cgocable.ca



LE COIN SANTÉ

L'hydratation de la peau (en hiver).

La peau forme notre enveloppe corporelle, elle nous sépare de l'extérieur, elle nous protège, bref elle nous contient. En plus de tous les rôles sensitifs (le sens du toucher), protecteurs (principalement contre les infections), régulateurs (température corporelle), la peau nous sert de barrière pour conserver l'eau, tous les fluides et substances corporelles préservant ainsi la vie.

La peau se compose d'une mince couche appelée épiderme qui recouvre une couche plus épaisse: le derme. Elle se régénère continuellement par la base de l'épiderme. Pour rester souple et flexible, l'épiderme a besoin d'eau. Lorsque le degré d'humidité interne diminue à moins de 10 %, l'épiderme se dessèche et devient fragile. Quand son intégrité est fragilisée, des substances irritantes peuvent y pénétrer et causer de l'enflure et des gerçures. Il y a parfois des démangeaisons.

Les durs hivers à températures froides prolongées que nous connaissons bien nous imposent évidemment de chauffer nos demeures. Ce chauffage continu de la maison crée une atmosphère extrêmement sèche dans lequel nous passons tant bien que mal l'hiver. Cette situation nous mène sans faute à la déshydratation corporelle dont le premier signe visible en est la peau desséchée.

Il faut donc en hiver protéger sa peau des agressions causées par le vent, le froid et l'atmosphère desséchée qui existe à l'intérieur de nos maisons. Évidemment, des vêtements chauds et secs sont les meilleures protections pour les sorties extérieures. Pour l'intérieur de la maison, on recommande de ne pas surchauffer et de maintenir un niveau d'humidité acceptable situé entre 40 et 55 %. Il ne faut pas oublier de bien s'hydrater nous même en buvant un minimum de 1 litre d'eau à chaque jour.

Il existe en pharmacie plusieurs types de crèmes et de lotions hydratantes qu'on peut utiliser à tous les jours en hiver. Les crèmes dites "émollientes" sont celles qui emprisonnent l'humidité à l'intérieur de la peau, elles forment une couche qui freine l'évaporation transcutanée et sont préférablement utilisés après le bain ou la douche. D'autres crèmes dites "hydratantes" ont comme objectifs d'augmenter directement la teneur en eau de l'épiderme en fixant une molécule d'eau à sa structure. Elles sont habituellement associées à un émollient dans les formulations commerciales. Ces produits sont un peu plus dispendieux et sont habituellement réservés à des problèmes plus graves. Quand l'assèchement couvre une plus grande partie du corps, on peut utiliser une huile de bain. La bonne manière d'utiliser l'huile de bain est de la verser dans le bain quelques minutes à peine avant la sortie en faisant attention aux surfaces glissantes.

Avec l'âge, la peau devient plus sèche naturellement, elle perd de son élasticité et devient aussi plus fragile. La peau est véritablement un organe remplissant plusieurs fonctions importantes pour nous. Il est important d'en prendre soin et en cette période hivernale, la prévention de la peau sèche en est une bonne façon.

Bon hiver !

Claude Labrie, pharmacien

