

DANS CE NUMÉRO:



**RÉJEAN GAMELIN,
UN HOMME ENGAGÉ P. 4**



VISER L'ÉQUILIBRE P. 7



PHOTO : JOCELYNE HAMEL

GINETTE FONTAINE EXPOSE SES OEUVRES

Pierreville à travers les bâtiments
qui ont jalonné son histoire.

Actualités

Ginette Fontaine

Une artiste de chez-nous à découvrir



Ginette Fontaine dans son atelier.

PHOTO JOCELYNE HAMEL

PAR JOCELYNE HAMEL

Ginette Fontaine a créé une série d'œuvres ayant pour thème Pierreville à travers les bâtiments qui ont jalonné son histoire. Ses peintures seront exposées dans la salle du conseil de l'hôtel de ville de Pierreville à compter du 5 février prochain.

Originaire de Pierreville et vivant à Nicolet, Ginette Fontaine est mère de trois enfants. Elle a été infirmière auxiliaire pendant quarante-cinq ans.

Son intérêt pour la peinture à l'huile et son désir de peindre a toujours été bien présent. Elle avoue qu'elle a acheté ses premiers pinceaux il y a trente-cinq ans déjà.

Trouvant quelques heures par-ci par-là pour s'adonner à son loisir, elle produit une peinture par année. Le temps est difficile à trouver lorsqu'on travaille à temps plein et qu'on a une famille à s'occuper mais cela n'affecte pas son envie d'apprendre à développer ses connaissances. «Je ne peux pas résister à un pinceau!»

Ginette prend quelques cours de peinture mais ne se sent pas à l'aise avec les techniques enseignées et trouve qu'elle perd son temps. Elle préfère poursuivre toute seule son école d'apprentissage.

Quelques années plus tard, elle parvient à produire 2 à 3 toiles par année. Comme elle travaillait à l'Hôpital Christ-Roi de Nicolet, elle apporte fièrement une de ses toiles pour montrer ce qu'elle a peint. Un médecin de l'hôpital apprécie ce qu'il voit et lui achète sa première toile. Un sentiment de grande fierté la gagne et lui confirme qu'elle est sur la bonne voie.

Aujourd'hui, Ginette profite de sa retraite comme elle l'a toujours souhaitée en s'adonnant à sa passion : la peinture à l'huile. Elle peint tous les jours sauf l'été car elle en profite pour faire du camping avec son mari.

Autodidacte, les paysages et surtout les bâtisses l'ont toujours interpellée surtout celles qui ont de l'histoire. Nostalgique de son village d'origine, elle a peint les édifices qui existent aujourd'hui à Pierreville. Poursuivant sa quête, elle se

réfère à divers ouvrages comme *Pierreville retrouvé en photos*, de Jean-Luc Côté. Elle fait revivre des lieux aujourd'hui disparus de la scène locale, comme le Restaurant l'Étoile, le Couvent des Soeurs de l'Assomption ou l'ancien magasin Shooner, en autres.

Malgré des photos d'archives en noir et blanc, Ginette arrive à rendre à ces vieux clichés toute leur splendeur d'antan par son choix des couleurs. Par exemple, pour reproduire fidèlement l'église, Ginette y a consacré cent sept heures afin d'arriver à ce résultat.

Plus c'est difficile, plus elle se sent satisfaite de sa réussite à transposer sur toile ce qu'elle voit et ressent.

Impressionné par la toile représentant l'église, le maire de Pierreville, André Descôteaux propose à Ginette d'exposer ses toiles à l'Hôtel de ville pendant un certain temps.

Heureuse, Ginette accepte cette invitation et vous invite au lancement de sa première exposition qui aura lieu dimanche le 5 février prochain de 13 h à 16 h à la salle du conseil municipal. Elle y

sera présente et heureuse de vous rencontrer pour vous faire découvrir ses trésors.

P.S. : Pour avoir fait le tour de l'atelier de Ginette, cette dernière m'a raconté quelques anecdotes se cachant derrière quelques toiles, une en particulier, celle du magasin Shooner. Je vous invite à lui demander de vous la raconter. Sourires et souvenirs garantis.



Le drapeau du Québec fête son 75^e anniversaire

Hissé, pour la première fois, au sommet de la tour centrale de l'hôtel du Parlement le 21 janvier 1948, à quinze heures, ce drapeau incarne la fierté, l'unicité et le caractère distinct de la nation québécoise.

Profitons ensemble de ce 75^e anniversaire du fleurdelisé pour célébrer la beauté et la richesse de notre culture et de notre langue !

Bon jour du Drapeau à toutes et à tous !

Votre
gouvernement

Québec



**Bingo Bingo
Bingo Bingo**

au profit de Kchaïak
salle Aln8baïwī

3 février 2023 à 19 h
à la salle communautaire
58, rue Waban-Aki à Odanak

Information: Sylvain 450 568-5014



**FORMATIONS EN
RÉFLEXES PRIMAIRES (RMT)**

**STAGE DE
2 À 6 JOURS**

**ENTRAÎNEMENT DES MOUVEMENTS
RYTHMIQUES AMÉLIORANT :**

- Attention, organisation, émotions, mémoire et comportement
- Prêt pour l'école
- Lecture et écriture
- Connexions du cerveau
- Faire face à la peur

**ESPACE TEMPS
mouvement**

Annick Delabays
Éducatrice somatique
Consultante et formatrice

170, St-Jean-Baptiste, Nicolet
annick@espacetempsmouvement.ca

Séances individuelles
pour adultes et enfants
Sur rendez-vous

819 244-5296
Reçu en naturothérapie



**RESTAURANT
Comme
chez Soi**

Prop. André Gamelin

Joyeuse St-Valentin

POUR LA SAINT-VALENTIN
Venez fêter l'amour et l'amitié
en venant déguster un bon repas.

**Livraison toujours
disponible**

123, Marie-Victorin, St-François-du-Lac
Tél. & Téléc. : **450 568-2222**

Apportez votre
vin & bière

Actualités



PHOTO FRANÇOIS BEAUDREAU

Réjean Gamelin et le maire de Saint-François-du-Lac, Pascal Théroux. Au cours de sa carrière de conseiller municipal, M. Gamelin a collaboré avec huit maires différents.

Réjean Gamelin, un homme engagé dans sa communauté

Depuis 1971, il contribue à la vie municipale de Saint-François-du-Lac.

PAR FRANÇOIS BEAUDREAU

Depuis plus de cinquante-et-un ans, et sans interruption, Réjean Gamelin, un homme engagé dans sa communauté, représente fidèlement la population et contribue, en tant que conseiller, à administrer les affaires de la municipalité de Saint-François-du-Lac.

Suivant les traces de son père, il a fait ses débuts en politique municipale en 1971, dans l'ancienne paroisse de Saint-François-du-Lac. « À cette époque-là, les élections municipales avaient lieu tous les deux ans. Le maire et les conseillers étaient venus me demander de siéger au conseil », relate M. Gamelin. « Si j'ai continué à ce poste pendant toutes ces années, c'est parce que j'aime ça et que j'ai toujours pris en compte les attentes des citoyens. » Le conseiller partage aussi sa fierté d'être assidu envers son engagement en politique. « En cinquante

ans, j'ai manqué très peu souvent. À chaque fois, c'était pour des raisons de santé. »

En plus de cinq décennies, il a été témoin des bouleversements qui ont transformé tant la société que le monde municipal, comme les fusions et l'augmentation des responsabilités pour les élus. « L'avantage de vivre à Saint-François-du-Lac, c'est la nature, des services de qualité et un taux de taxes peu élevé », résume-t-il.

Parmi les dossiers auxquels il a contribué, M. Gamelin rappelle la construction du pont de l'Île Saint-Jean, le développement du réseau d'alimentation en eau potable et le trajet de la piste cyclable en considérant l'intégrité des terres agricoles.

De plus, dans le cadre de ses fonctions d' élu municipal, il siège sur différents comités, comme à la Régie incendie Pierreville/Saint-François-du-Lac, à la Maison des Jeunes ainsi que l'Office municipal

d'habitation. Rappelons que Réjean Gamelin a été honoré à l'Assemblée nationale du Québec par le député Donald Martel, le 6 décembre 2022, pour sa contribution à la vie municipale de Saint-François-du-Lac. Nous en avons fait mention dans l'édition précédente de ce journal.

Producteur agricole, il a exploité une ferme laitière jusqu'en 1987 avant de convertir son exploitation vers les grandes cultures, comme le maïs et le soya. Aujourd'hui, il prépare sa retraite tout en continuant à prendre une part active à la ferme. « J'aide mon garçon Martin qui a pris la relève », avoue-t-il.

En plus de son travail et de son engagement en politique municipale, il est également impliqué dans sa communauté. Il a notamment été Grand Chevalier pendant neuf années auprès du conseil 1889 des Chevaliers de Colomb et il continue de s'impliquer.

En toute simplicité

Fêter la Saint-Valentin avec les enfants

PAR ÉMILIE POIRIER

La Saint-Valentin vient tout de suite, ou presque, après le temps des fêtes. Noël, le jour de l'an, les réunions de famille, la gestion des cadeaux et des réceptions... tout cela nous a épuisé. Voici quelques idées pour souligner la Saint-Valentin avec les enfants tout en restant dans la simplicité. Le but n'est pas de nous ajouter encore de la charge mentale, mais simplement d'éprouver du plaisir ensemble.

**S'ENVOYER DES PETITS MOTS DANS UNE BOÎTE AUX LETTRES**

Vous pouvez créer avec vos enfants une boîte aux lettres à partir d'une boîte ou tout simplement utiliser un grand bol. Ceci servira de récipient pour vous envoyer des petits mots d'amour. Durant les jours précédents le 14 février, chacun devra y poster des petites attentions pour les autres membres de la famille. Ce peut être des dessins, des qua-

lités que vous appréciez chez l'autre, un petit mot d'amour, etc.

**CUISINER AVEC DU COLORANT ROSE**

Durant la semaine de la fête, vous pourriez ajouter du colorant rose dans certains aliments que vous cuisinez pour souligner l'occasion; le riz, les pâtes, les biscuits, les crêpes ainsi que les verres de lait et d'eau se colorent facilement en rose.

**CHOISIR DES VÊTEMENTS ROUGES, ROSES ET BLANCS**

Sans dépenser pour de nouveaux vêtements, donc seulement si vous en avez déjà dans votre garde-robe, vous pourriez utiliser des vêtements présentant majoritairement les couleurs de la Saint-Valentin pour habiller votre famille lors de cette journée spéciale. Si vous n'en avez pas, vous pourriez créer en carton des colliers en forme de cœurs.

**UTILISER DES CHOUX DE NOËL DANS VOS CHEVEUX**

Que ce soit pour les enfants ou pour vous-même, allez chercher dans vos emballages de Noël des choux rouges. Ils agrémentent joliment une coiffure toute simple.

**COUPER DES ALIMENTS EN FORME DE CŒUR**

Si vous possédez un peu d'aisance avec un couteau ou un emporte-pièce en forme de cœur, vous pouvez couper les rôties, crêpes et morceaux de gâteaux en forme de cœur afin de faire un clin d'œil à la fête de l'amour.

Bref, l'idée n'est pas de rendre tout cela compliqué, c'est uniquement de fêter ensemble la fête de l'amour et de se démontrer, à l'aide de petites attentions, que nous nous aimons. Les enfants apprécieront également la festivité entourant ces petites actions.



21 janvier 2023

LE DRAPEAU DU QUÉBEC
A FÊTÉ SES 75 ANS

Symbole de la patrie,
le drapeau exprime la fidélité,
l'engagement et la solidarité d'un peuple.



222, rue Saint-Marcel
Drummondville Qc J2B 2E4
Tél. : 819 478-2519
Sans frais: 1 800 943-2519

info@ssjbcq.quebec
www.ssjbcq.quebec

Chronique

Traditions

PAR MARIO COURCHESNE

21 DÉCEMBRE DERNIER 16 H 47

Le petit homme que je suis, après avoir effectué un dur labeur et sué de bonnes grosses gouttes dans son corps et caleçon, s'est retrouvé à l'extérieur les fesses à l'air en plein coeur du solstice d'hiver. N'ayez crainte, point d'indécence à l'horizon, je n'irai pas exposer mes bijoux de famille sur Instagram, désolé pour mes très nombreuses conquêtes. Excusez-là ! Dirigez plutôt votre voyeurisme vers une forme d'humanité et attendez la suite du récit pour comprendre. Cette relation intime, extra polaire, qui n'a duré que trois secondes et demie s'est transformée en un précieux moment d'éternité. Déjà ici on établit un sérieux contact sensoriel. Comme deux êtres qui s'aiment éperdument se promettant luminosité jusqu'à l'aube de l'ultime matin pour s'éteindre tout doucement au crépuscule de leur vie. Ça donne envie n'est-ce pas ! Pas très éclairant, vous trouvez. Tentons d'allumer quelque peu votre lanterne. Revenons à mon ti-corps figé de glace par ce frisson du Groenland, il sentit monter par son orifice anal une énergie bouleversante. Cela peut donner froid dans le dos et causer mort d'homme si le sujet s'abandonne à une forme d'extase. Ce vortex glacial gravita le long de ma colonne vertébrale en me procurant une chaleur apaisante pour finalement atteindre mon cortex cérébral et se transformer en visions incroyables. Tout, je dis bien tout ce que vous avez vécu, du plus beau au plus horrible, en 2022, m'est rentré dans les tripes et s'est transformé en une méga revue de l'année en accéléré. Vous étiez tous et toutes là, je vous ai reconnu. Canal plutôt ténébreux et visqueux pour être ainsi atteint de conscience universelle, de réaliser que nous ne sommes pas seul sur terre, que le monde est tout petit, qu'il n'y a pas de frontières et que tout un chacun est le centre de l'univers, jusqu'à l'infinie sembler-elle ? J'suis d'accord avec vous, ça porte à boire ce flux d'informations qui jour et nuit nous bombarde constamment



de tous les tourments de l'humanité. C'est mieux que des bombes, n'est-ce pas. Pauvres humains, la vie pourrait être si belle. En tout cas, question d'informations, on est bien loin de l'époque quand sur le parvis d'église et à l'intérieur du Magasin général Shooner les bonnes gens se réunissaient pour se saluer, prendre et donner des nouvelles.

Quoique des fois les traditions reviennent plus vite que l'on pense et de façon très inattendue. Dernièrement, j'ai proposé ce type d'expérience à mes mauvais compagnons de fortune et leur ai donné rendez-vous au village dans le beau grand Métro fraîchement restauré. De toute beauté ! Avec nos chaises longues, on s'est installé dans le racoin au rayon de la boisson pis tout bonnement on s'est servi et comme dans l'ancien temps la clientèle s'est rassemblée tranquillement autour de nous, même le patron et ses

employés étaient du nombre. Ça n'a pas été long que les gens présents ont pitonné leurs cellulaires pour caller le reste de la population à profiter de l'aubaine. Tout ce beau monde s'est mis à placoter de tout ce qui s'est passé dans notre belle communauté. On a même réussi à régler plus de problèmes qu'ils y en avaient vraiment. Faut être créatif dans la vie sinon l'ennui nous saisit par le collet, étouffe notre imagination et nous empêche de contempler la beauté du monde. Au plus fort, on devait être un bon, ben finalement toute la paroisse était là, pis quand on est parti, ben évidemment les tablettes étaient vides. Pas grave pour le patron, car cette intrusion lui procurera bonne réputation, puisque cet événement unique passera à l'Histoire et marquera les mémoires dans les annales mondiales. Y paraît que... t'en souviens-tu mon p'tit garçon du jour der-

nier où l'humanité a vécu à Pierreville un grand moment de bonheur.

Que serait et que sera demain avec toute cette intelligence artificielle intégrée dans nos bébelles qui nous tourne autour et qui sans cesse nous coure après si l'on ne traficotait pas la réalité pour inventer un passé et un présent magnifiés ? Fascinant !

À bien y penser, faut croire qu'on aura toujours besoin de se rassembler histoire de fraterniser. L'an prochain dans quelles entrailles se donne-t-on rendez-vous ? Ben là, tout le monde lève la main ! J'veus avertis, la veillée va être longue, y'a de fortes chances qu'elle ne se termine jamais. Il se fait tard quand même, faudrait peut-être allez se coucher, un peu de repos fera du bien.

Dormez en paix et bonne année !

Actualités

Février : mois sans alcool, pourquoi le faire?



PAR ÉMILIE POIRIER

Février, ce mois de 28 jours, est souvent populaire pour les adeptes du mois sans alcool. Le concept n'est pas de prôner la sobriété à 100%, mais plutôt de viser à un équilibre afin d'avoir des habitudes de vie saines.

Le Centre canadien sur les dépendances et l'usage de substances a mis à jour ses recommandations concernant la consommation d'alcool. Ainsi, la consommation de 3 à 6 verres standard par semaine représente un risque modéré pour la santé et la recommandation est maintenant de ne pas dépasser 2 verres par jour.

Risque modéré ok, mais risque de quoi exactement?

En fait les risques sont divers; on voit un accroissement des risques en lien avec sept types de cancer (notamment cancer du sein et du côlon), de maladies cardio-

vasculaires, de maladies du foie et d'actes de violence.

Il y a aussi un avantage au niveau de la perte de poids de boire moins d'alcool. En effet, sans modifier d'autres habitudes de vie que d'arrêter sa consommation d'alcool, il est possible de perdre entre 4 et 5 kilogrammes par mois. Imaginez si vous combinez une diminution dans votre consommation d'alcool avec une augmentation de votre activité physique et/ou avec une amélioration de vos habitudes alimentaires!

Il a également été prouvé que les personnes qui boivent de l'alcool dorment moins bien que ceux qui en boivent moins. Ainsi, vous retrouverez un sommeil probablement plus réparateur qu'auparavant.

En bref, les bienfaits sur votre santé de participer au mois sans alcool sont nombreux, et nous vous encourageons grandement à y participer.



Les causeries du mercredi
de 13h30 à 16h AVEC INSCRIPTION GRATUIT !

25 JANVIER

LE RÔLE DES PHARMACIENNES
par Véronique Leblanc, pharmacienne

1 FÉVRIER

APPRIVOISER SES DÉFAUTS
par Karine Leclerc, animatrice

8 VISITE AU MUSÉE DES CULTURES DU MONDE

par Dominic Massicotte, responsable de l'éducation, de l'action culturelle et des communications

15 MOI, RACISTE ? JAMAIS...

par François Duguay, coordonnateur de l'AGÉPA

22 L'EMPATHIE

par Nicole Houle, animatrice

MARS

1 MON CORPS, MA PRIORITÉ

par une intervenante du Centre du sein Le Ruban Rose

15 4 FACTEURS FAVORISANT LE MAINTIEN ET L'AMPLIFICATION DE NOTRE ÉNERGIE

par Danielle L'Heureux, thérapeute en santé globale

22 LA CONFIANCE EN SOI

par Joanie Thibault, hypnothérapeute et intervenante en santé mentale

29 DÉCOUVRONS LES INFLUENCES DU TRANSGÉNÉRATIONNEL

par Céline Parr, coaching et hypnose thérapeutique

PROGRAMMATION HIVER/PRINTEMPS 2023

TÉLÉPHONE : 819-293-5958/SANS FRAIS : 1 855 293-5958

COURRIEL : INFO@CENTREDEFEMMESDENICOLET.COM

FACEBOOK: COLLECTIVE-DES-FEMMES-NICOLET

SITE WEB : WWW.CENTREDEFEMMESDENICOLET.CA

AVRIL

5 FILM SEASPIRACY : LA PÊCHE EN QUESTION
par l'équipe de La Collective des femmes de Nicolet

12 LE SOMMEIL ET LA SANTÉ

Par Nicole Houle, animatrice

19 MARCHÉ ET CORVÉE : UNE BONNE ACTION POUR LE JOUR DE LA TERRE

par l'équipe de La Collective des femmes de Nicolet

26 INITIATION AU YOGA ET YOGA SUR CHAISE

par Caroline Malouin, professeure de yoga

MAI

3 LE RESPECT DE SOI PAR LA ZOOTHÉRAPIE
par une intervenante du Centre Équilibre

ÊTRE ENSEMBLE, SE RASSEMBLER AFIN DE PRENDRE SOIN DE NOTRE SANTÉ MENTALE ET SORTIR DE L'ISOLEMENT!

Toujours en vue de la reprise post-covid, le centre offre des services ponctuels. Contactez-nous pour en savoir davantage.

POUR LES CAUSERIES

Vous DEVEZ vous inscrire avant le lundi midi. Aucune exception ne sera faite puisque cette façon de procéder amène son lot de gestion pour l'équipe. Merci de votre compréhension.

VIE AU CENTRE

Mesdames, La programmation aura lieu en présence cet hiver/printemps et nous en sommes très heureuses ! Nous vous rappelons que la salle est équipée d'un échangeur d'air avec une lampe UV qui « tue » les virus ! Notez que nous permettrons aux femmes qui le désirent de participer aux causeries de façon virtuelle via la plateforme Zoom. Si vous avez besoin d'aide, contactez-nous. Il nous fera plaisir de le faire avec vous.

Les séries et ateliers auront lieu uniquement en présence. Advenant des changements, nous vous tiendrons informées.

LES SÉRIES ET LES ATELIERS

THÉRAPIE PAR L'ART

avec Dany Drolet, artiste multidisciplinaire

L'art est là pour servir de langage au-delà de la parole et reflète, par des résultats artistiques, l'état d'esprit de chacune. La thérapie par l'art est là, en premier lieu, pour offrir un nouveau moyen de communication et pour gérer une multitude d'émotions vécues... Et nous savons, Mesdames, que la période pandémique en a généré des émotions ! Chacune d'entre nous a passé par une gamme d'émotions, à sa façon. Mettons en commun, dans cet atelier d'art, tout ce tourbillon et toute la résilience dont nous avons fait preuve ! Un beau moment pour être toutes ensemble et se comprendre au-delà des maux (mots).

À travers différentes méthodes (patchwork, mandala, peinture, etc.) l'artiste vous amènera vers une œuvre collective et vous guidera dans ce processus tellement thérapeutique.

Quand : Les jeudis de 13h30 à 16h
Dates : 26 janvier, 2-16-23 février et le 2 mars en journée complète (de 9h à 16h)

Notez qu'il y a un relâche le 9 février

Coût : 15\$/membre, 25\$/non-membre

Vous devez vous inscrire et avoir payé avant le 19 janvier

Journée Internationale des droits des femmes :

Une occasion de rendre hommage à une femme, des femmes, toutes nous... Venez nombreuses !

Plus d'informations à venir, surveillez la publicité Mesdames !

Quand : Vendredi 10 mars 2023 dans les salles 1 et 2 du centre Gabrielle-Granger

AGA de La Collective : Le mardi 6 juin 2023 à 17h, formule 5 à 7 !!! Inscription obligatoire.

REPRENDRE DU POUVOIR SUR NOTRE SANTÉ

Avec Annie Désilets, coach en Neuro-activ coaching

Les thèmes abordés lors de cette série de 4 ateliers seront : les douleurs dorsales, scapulaires, lombaires et au niveau de l'articulation sacro-iliaque/fessier.

Annie vous accompagne à mieux comprendre votre corps par ses composantes et les différentes blessures/pathologies que nous pouvons rencontrer. Elle vous proposera une pratique mieux-être pour soulager et/ou prévenir certaines douleurs (conseils, exercices, automassage, etc...)

Quand : Les jeudis de 13h30 à 16h
Dates : 23-30 mars et 6-13 avril
Coût : 15\$/membre, 25\$/non-membre

Vous devez vous inscrire et avoir payé avant le 16 mars

LA COMMUNICATION

avec Karine Leclerc, animatrice

Apprendre sur soi est un plaisir et une nécessité... Apprendre à communiquer c'est l'outil le plus puissant afin de s'adapter sans se dénaturer, mais surtout une clé pour être en paix dans nos relations.

Quand : Lundi de 9h30 à 12h et de 13h à 15h30
Date : 24 avril 2023
Coût : 10\$/membre, 15\$/non-membre

Vous devez vous inscrire et avoir payé avant le 17 avril

Mesdames, les intervenantes sont disponibles pour des rencontres individuelles.

Vous n'avez qu'à téléphoner ! ☺

JE SUIS LÀ POUR VOUS!

DONALD MARTEL
Député de Nicolet-Bécancour

À l'heure du changement

Un reportage percutant a été présenté la semaine dernière sur les ondes de Radio-Canada concernant le projet de filière batterie à Bécancour. On y trace les grandes lignes de ce projet, avec chiffres et projections à l'appui, et on y fait état des efforts qui seront nécessaires non seulement pour créer toutes les installations et les infrastructures requises pour assurer ce développement, mais aussi pour répondre aux besoins immenses des entreprises qui s'y installeront.

Les chiffres sont étourdissants ! Il est difficile, par exemple d'imaginer que l'usine de GM Posco s'étendra sur près de cinq kilomètres le long de l'autoroute 30. En outre, des milliers et des milliers d'emplois directs et indirects seront créés. Quant aux investissements requis, ils ne se chiffrent pas en millions, mais bien en milliards de dollars.

J'ai dit à plusieurs reprises que la filière batterie sera aussi importante pour l'avenir de la région que l'industrie des pâtes et papiers l'a été au cours de tout le siècle dernier en Mauricie et ce reportage nous permet de commencer à saisir, de manière bien concrète, jusqu'à quel point le visage de la région est appelé à changer.

Il est donc grand temps que nous soyons tous sensibilisés face à ce qui s'en vient. Il y a d'un côté des opportunités de toutes sortes à saisir et de nouvelles possibilités d'avenir pour nos enfants et nos petits-enfants. Mais il y a aussi la nécessité de bien se préparer à apprivoiser ce changement, de s'assurer que la région dans son ensemble en profitera, de prévoir les besoins nouveaux qui seront créés, d'intégrer un nombre considérable de nouveaux arrivants et enfin de maintenir et de valoriser la personnalité unique de notre beau coin de pays. De gros défis, mais quel beau projet... nous sommes en train de créer un nouvel environnement !

ASSEMBLÉE
NATIONALE
DU QUÉBEC



Suivez notre député!



Étoile de la semaine



Gilles Carpentier

25 ans après le verglas, on a rendu hommage à M. Gilles Carpentier de Sainte-Angèle-de-Laval, qui s'est dévoué corps et âme au service de ses concitoyens lors de cette grande catastrophe naturelle.

819 233-3521 • 1 855 333-3521
donald.martel.nico@assnat.qc.ca

Actualités



Pour nous aider à se sentir mieux

Comment partager ce qu'on ressent avec nos proches

Il est parfois difficile de livrer le fond de sa pensée et d'exprimer ses véritables sentiments à la famille, aux amis ou aux collègues.

Toutefois, le fait de parler de ce que nous ressentons, que ce soit positif ou négatif, peut à la longue nous aider à mieux nous sentir, nous procurer le soutien dont nous avons besoin et renforcer nos liens avec les autres à long terme.

Voici quelques conseils pour vous aider à communiquer vos sentiments aux gens autour de vous d'une manière efficace et saine.

PRÉVOYEZ UN MOMENT POUR LE FAIRE

- Prévoyez avoir une discussion sérieuse, mais n'attendez surtout pas le moment parfait.
- Consacrez une période à cette importante conversation et inscrivez la date sur votre calendrier

pour vous aider à vous motiver.

PRATIQUEZ-VOUS À LE DIRE

- Avant le moment prévu, mettez sur papier ce que vous voulez dire ou dites-le tout haut en privé.
- En déterminant à l'avance ce que vous direz, vous pourrez mieux mettre vos idées en ordre.
- En le mettant par écrit, vous aurez des notes auxquelles vous référer si vous êtes nerveux.

CONCENTREZ-VOUS SUR VOS CERTITUDES

- Indiquez comment vous vous sentez et ce qui fait que vous vous sentez ainsi.
- Évitez le blâme et concentrez-vous sur votre expérience ou votre situation personnelle. Utilisez la formule « Je me sens... » + « quand je... ».

PARLEZ DE L'IMPACT

- Envisagez d'abord la manière dont vos émotions affectent votre vie de tous les jours.
- Par exemple, si vous ressentez beaucoup de frustration, dites comment ce sentiment nuit à vos relations ou à votre capacité à vous concentrer au travail.
- Cela pourra aider la personne qui vous écoute à comprendre vos sentiments.

Vous trouverez peut-être aussi utile de chercher du soutien si vous avez l'impression de vivre des difficultés.

Des ressources crédibles sont offertes gratuitement en ligne pour vous aider à prendre soin de votre santé mentale. Pour en savoir plus, allez sur canada.ca/sante-mentale.

SOURCE : L'ÉDITION NOUVELLES

Actualités

Retards et chaos en vue à l'assurance-emploi, avertit Louis Plamondon

Le député Louis Plamondon dénonce la décision du gouvernement Trudeau de réduire d'un jour la semaine de travail de quelque 750 agents de l'assurance-emploi au Québec. Selon le député de Bécancour - Nicolet Saurel, ces coupures à cette période de l'année, alors que la demande est plus forte en raison des travailleurs saisonniers, risque de prolonger les délais d'attente. « Cette crise annoncée à Service Canada n'est pas sans rappeler le cafouillage dans le dossier des passeports du prin-

temps dernier, alors que la hausse des demandes était prévisible à l'approche de l'été », souligne Louis Plamondon. « Nous sommes encore une fois face à une déplorable démonstration d'incompétence de la part de ce gouvernement qui échoue lamentablement à assurer les services de base de l'État », déplore-t-il. « Moins d'heures de travail pour les fonctionnaires, ça signifie inévitablement une réduction de la qualité et de la quantité des services à la population. » [F.B.]

Nicolet engagée dans la protection de la biodiversité

Dans la foulée de la COP 15 de décembre à Montréal, la Ville de Nicolet ajoute sa voie à plus d'une cinquantaine de villes à travers le monde qui s'engagent pour la protection de la diversité. Au terme de la séance du conseil municipal du 23 janvier dernier, Nicolet appuie les 15 actions à réaliser pour réduire les menaces à la biodiversité, partager les bienfaits de la biodiversité et être partie prenante des solu-

tions, de la gouvernance, de la gestion et de l'éducation. Parmi les 15 actions, plusieurs font d'ailleurs déjà partie du plan d'action de la Ville de Nicolet préparé avec la collaboration de son comité consultatif en environnement. En plus d'aborder la biodiversité, le plan d'action de Nicolet contient des portions sur l'eau, l'air, la gestion des matières résiduelles et la transition énergétique. [F.B.]

Climat de travail toxique au CHSLD Christ-Roi de Nicolet

Les conditions de travail des préposé-es- aux bénéficiaires du CHSLD Christ-Roi de Nicolet sont insupportables, prévient le syndicat qui représente ces travailleurs, au point où un avis de dangerosité a été déposé, le 20 janvier dernier, pour dénoncer plusieurs situations dangereuses qui ont présentement cours. Si les dangers pour les préposé-es- aux bénéficiaires n'ont pas été résorbés dans les dix jours suivants, une plainte officielle sera déposée auprès de la CNESST. Le syndicat souligne le

manque de reconnaissance des gestionnaires envers les préposé-es- aux bénéficiaires et l'augmentation significative de la charge de travail causée, en autres, par le manque criant de personnel. « Ce n'est pas normal que des travailleuses et travailleurs rentrent travailler avec la peur au ventre parce qu'elles ne savent pas si elles seront seules aujourd'hui pour effectuer le travail de cinq préposé-es- aux bénéficiaires », affirme Marie-Josée Hamelin, présidente du syndicat. [F.B.]

CAMPAGNE DE FINANCEMENT

« SOUTIEN UNE FAMILLE »

Au coût de 500 \$ par année

Ce montant permettra de maintenir le service du comptoir alimentaire du Lac Saint-Pierre pour la population à faible revenu.

1er décembre 2022 au 31 mars 2023

Pour faire un don :

- Site internet
- Carte crédit
- Virement Interac
- Chèque
- Argent

*Reçu officiel disponible

**480, rue Notre-Dame
Saint-François-du-Lac,
(QC) J0G 1M0
Tél. : 450 568-3198
www.cabisp.com**

Partenaire du service du comptoir alimentaire

Desjardins
Caisse de Nicolet

*Nous couvrons (Pierreville, Saint-François-du-Lac, Saint-Elphège, La Visitation-de-Yamaska, Saint-Zéphirin-de-Cornwall, Baie-du-Febvre et la communauté d'Odanak)

GRAFFIK AT

UNE PALETTE DE SERVICES AU SERVICE DE VOTRE IMAGE

CENTRE DE COPIES ET D'INFOGRAPHIE

**Billets - Brochures
Cartes d'affaires
Cartes de vœux
Certificats-cadeaux
Enveloppes - Dépliants**

**Factures NCR - Invitations
Signets - Plastification
Reliure - Retouche photo
Numérisation - Télécopie**

**108, rue Maurault
Pierreville
450.568.3186
publicite@lannonceur.ca**



AU BOULEVARD DU LIVRE

PAR CYNTHIA JOBIN

ALBUM

Souvenirs cousus
Nicholas Aumais & Caroline Merola
Isatis
Août 2022



Par le biais d'une courtepoinette léguée à son fils, une maman raconte des parcelles d'événements que certains membres de leur famille ont vécus. Alors que quelques-uns sont plus joyeux que d'autres, cet album enseigne que les souvenirs, qu'ils soient beaux ou laids, font partie de nous, de qui nous sommes, de notre histoire.

Nicholas utilise un lexique autour de la famille en présentant l'arrière-grand-mère, la cousine, le frère et la tante, entre autres, et en mettant les mots bien en évidence pour que l'on y porte attention. Également, de jolis adjectifs sont employés pour décrire chaque morceau de tissu: l'un est vieux, le suivant est déchiré et l'autre est soyeux.

Selon le niveau et l'âge de l'enfant, cette histoire peut être comprise et exploitée différemment, tout en étant aussi touchante.

Consultez les blogues:

Adulte
<https://au-boulevard-du-livre.blogspot.com>

Jeunesse
<http://au-boulevard-du-livre-enfants.blogspot.com>

MINI-ROMAN

Toby Tirebouchon, futur champion, tome 6

Émilie Rivard & Mika
FouLire
Août 2022



Dans ce volet-ci, Toby et sa famille nous transportent dans un chalet, aux abords du lac Bison, où nous sommes témoins de beaux moments familiaux. Au fil de cette aventure, Toby démontre la grandeur de son âme, et c'est très touchant. Également, la fin, dans laquelle Toby nous rappelle ce qui est réellement important dans la vie, est juste parfaite. Mes enfants et moi ne nous attendions pas à ce dénouement et, pour être bien honnête, je crois que c'était la meilleure conclusion possible.

Toby fait maintenant partie des livres les plus marquants de mon univers littéraire! Sans aucun doute, cette série en est un coup de cœur grâce à ses magnifiques messages, aux valeurs qui me rejoignent et aux charmants personnages que l'on rencontre.

ROMAN

Romane et les émotis

Annie Bacon
Québec Amérique
Octobre 2022



Romane et les émotis est un roman jeunesse dans lequel sont insérés de petits bouts de bande dessinée. Dès les premiers instants, un mystère prend forme alors qu'une femme remet un pendentif, qui renferme un pouvoir particulier, à Romane âgée de douze ans.

Dans ce premier tome, Romane doit aider des gens qui sont envahis par la rage et la gêne. Puisque l'auteure se concentre sur une émotion à la fois, le lecteur prend vraiment conscience de toute la place qu'elle prend chez son hôte ainsi que ses conséquences sur l'humeur et le comportement de l'individu. Ce qui est très intéressant, ce sont les pistes que Romane et ses amies amènent pour calmer les émotis. Ce premier tome démarre bien la série et j'ai déjà hâte de savoir sur quoi portera le second!

POLICIER

Le dernier manège

Guillaume Morrisette
Saint-Jean éditeur
Octobre 2022



Cette histoire s'étale sur deux jours seulement et la majorité de l'action se déroule dans une écurie, là où les enquêteurs, Antoine et Emma, tenteront d'élucider le meurtre de Pascal Gauthier. Antoine est direct et il ne mâche pas ses mots. Il est cru et parfois déplacé, mais il a énormément de flair et il forme une bonne équipe avec sa partenaire Emma qui est plus douce, plus posée.

Il y a énormément de conversations et d'interrogatoires, et la personnalité de tout un chacun ainsi que leur façon de s'exprimer teintent les phrases d'une manière intéressante. Certains nous font sourire par leur franc-parler ou leur commérage, dont la pétillante Colette, un personnage haut en couleur.

Qui a tué Pascal Gauthier, mais surtout pourquoi? Je vous mets au défi de trouver les réponses avant les révélations de l'auteur.

ROMANCE

L'as de pique

Morgane Moncomble
Hugo & Cie
Novembre 2022



Thomas est un homme très mystérieux, surtout en ce qui a trait à ses émotions. Son passé, cachant quelques secrets, complexifie la situation dans laquelle il se trouve, et donc, son affectivité et son présent. Daisy, une chanteuse populaire de qui il devra garder la sécurité, est une femme charmante qui possède une force mentale hors du commun. Elle est prisonnière d'un mode de vie qui lui pèse de plus en plus, et, même si elle s'y perd un peu en cours de route, montrant sa vulnérabilité, elle en ressort grandie grâce aux gens qui l'entourent.

Encore une fois, Morgane Moncomble aborde de beaux et épineux sujets tels que les troubles de santé mentale, la dépendance et la toxicité des réseaux sociaux ainsi que la violence verbale, et c'est la raison pour laquelle j'adore me plonger dans ses univers.

CHICK-LIT

C'est le bout de la...

Catherine Bourgault
Les Éditions Réunies
Novembre 2022



Dans ce nouveau roman, Catherine Bourgault met en scène Charlotte, une femme touchante par sa naïveté, sa douceur, sa logorrhée verbale et sa générosité. Quant à l'homme du bouquin, Laurier, il est mystérieux et, plus l'histoire avance, plus il est difficile de ne pas l'aimer.

Charlotte et Laurier exercent une belle influence l'un sur l'autre. Ils s'encouragent et s'apprécient tels qu'ils sont. Ce qu'ils s'apportent mutuellement et la joie qu'ils procurent autour d'eux font en sorte que ce récit est chaleureux.

Entre les problèmes de consommation d'une amie, les interactions familiales, les insécurités de Charlotte et l'altruisme de Laurier, ce roman est rempli d'humanité et de bienveillance. *C'est le bout de la...* est un bouquin frais et léger, tout à l'image de Charlotte.

Top 5 jeux de cartes pour meubler le temps

PAR ÉMILIE POIRIER

Le jeu est accessible à tous, quel que soit l'âge. Sa dimension interactive est bénéfique pour tout le monde. Il suffit de regarder des enfants pour se rendre compte que le jeu permet de s'intégrer dans un groupe. Ils apprennent à vivre et à grandir ensemble autour de tables de jeux. Jouer aux cartes est une belle occasion de renforcer les liens familiaux.

ENFANTS

En jouant aux cartes, un enfant développe ses habiletés sociales, comme attendre son tour et respecter les

consignes. Ces jeux l'aident aussi à accepter de perdre. C'est particulièrement le cas des jeux qui ne font appel qu'à la chance (ex. : rouge ou noir? et la bataille). Les jeux de cartes plus complexes favorisent, pour leur part, la compréhension des consignes et le développement de la logique. Grâce aux jeux de cartes, un tout-petit peut aussi développer ses habiletés mathématiques, car en jouant il peut s'exercer à compter et à lire les chiffres. Pour l'aider, on peut, par exemple, lui demander de compter les carreaux, les trèfles, les piques ou les cœurs apparaissant sur une carte, et lui

montrer ensuite le nombre écrit sur la carte. Lorsque l'enfant joue à certains jeux (ex. : la bataille), il s'exerce aussi à utiliser les concepts de « plus grand », « égal » et « plus petit ».

SENIORS

Une étude de l'INSERM montre les bienfaits de la pratique de loisirs sollicitant notre cerveau au moins deux fois par semaine. En entretenant nos capacités cérébrales, nous sommes moins susceptibles de développer certaines maladies comme Alzheimer.

Le jeu devient alors un outil de prévention et de thérapie. Dans ce cas

précis, en plus de travailler la mémoire, l'attention et la concentration, le jeu demande de s'exprimer verbalement. Une étude menée à l'Université de Toronto* révèle que pratiquer une activité stimulant le cerveau tout au long de sa vie permet d'en améliorer les capacités. Le jeu fait partie de ces activités : il socialise et évite de tomber dans l'isolement. Il aurait notamment des effets bénéfiques pour retarder et même lutter contre la maladie d'Alzheimer.

Nous vous souhaitons des heures de plaisir avec vos amis!

SOURCE : INSTITUT AMELIS/ NAITRE ET GRANDIR



But du jeu : Disposer de toutes ses cartes en premier, en complétant des séries.

Déroulement : L'ordre des cartes est standard et l'as vaut 1. Vous devez distribuer toutes les cartes entre les joueurs, même si ce n'est pas parfaitement équitable. Les joueurs peuvent regarder toutes les cartes de leur jeu dès le départ. Ensuite, le premier joueur pose une carte au choix de son jeu, qui sert de point de départ à la première série. Le joueur suivant peut : soit compléter une série, en posant par exemple un 7 de cœur à gauche d'un 8 de cœur, ou un valet de cœur à droite d'un 10 de cœur; soit entamer une nouvelle série en posant une carte de même rang que celle qui a été posée par le premier joueur; soit passer son tour, s'il ne peut rien jouer.

Fin de la partie : Le joueur ayant le **moins** de points à la fin de la partie l'emporte. Lorsqu'un joueur s'est défait de toutes ses cartes, il remporte la manche. Les autres joueurs déposent leur jeu sur la table et marquent les points correspondants aux cartes qu'ils ont alors les personnages valent 10 points, l'as 1 et les autres cartes leur valeur nominale).



But du jeu : Disposer de toutes ses cartes en premier.

Déroulement :

Vous devez distribuer toutes les cartes entre les joueurs, même si ce n'est pas parfaitement équitable, sauf une qu'on laisse face vers le haut devant tous. En même temps, chaque joueur retourne cinq cartes de son paquet devant soi, face vers le haut.

Chacun doit avoir 5 cartes ouvertes en tout temps. Ensuite, tout le monde doit jouer sur le paquet du milieu en suivant l'ordre des cartes de façon croissante ou décroissante.

Exemple : si c'est un 3 qui est sur le paquet commun, les joueurs peuvent y ajouter un 4 ou un 2. Si ce fut un 4, la prochaine carte doit être un 3 ou un 5, et ainsi de suite. Tout le monde joue sur le même paquet, en même temps. Dès que l'on joue une carte, on peut en ouvrir une nouvelle de notre paquet.

Si personne ne peut plus jouer, on retourne une 6^e carte tout en même temps. Le joueur qui n'a plus de cartes en premier remporte la partie.



But du jeu : Disposer de toutes ses cartes en premier, ou dire « Cactus » quand on sait que la somme des points de nos cartes restantes vaut 5 ou moins (il ne reste alors qu'un tour à jouer à l'adversaire avant la fin de la partie).

Déroulement :

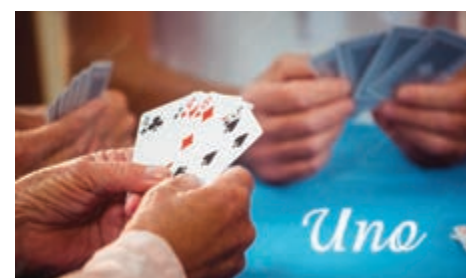
On mélange toutes les cartes et on en distribue 4 par personne, faces cachées (une variante consiste à en distribuer 6 pour une partie plus longue). Chaque personne regarde la moitié de ses cartes et les pose devant soi, en se souvenant de là où elles sont placées sur la table. À chaque tour, la personne qui joue pioche une carte dans le paquet, la regarde et choisit soit de la rejeter dans la défausse, soit de l'échanger contre une de ses cartes qu'elle rejette alors. Quand une carte est rejetée face visible, les tous les joueurs peuvent jeter les cartes de la même valeur qu'ils possèdent. Le but est de se débarrasser de toutes ses cartes ou d'avoir un total de 5 ou moins (l'as vaut 1, le huit vaut 8, la reine vaut 12, etc.). Certaines cartes ont des pouvoirs:

Rejeter un 7 permet de regarder une de ses cartes.

Rejeter un Valet permet d'échanger une de ses cartes faces cachées avec une des cartes de l'adversaire.

Le roi rouge vaut zéro point.

Les jokers valent moins 2.



Petit truc : vous pouvez jouer au jeu de Uno avec un paquet de cartes standard.

Il vous suffit de déterminer à l'avance quelles cartes valent quoi, par exemple :

Valet : Changement de sens

Dame : Saut de tour

Roi : + 2

Joker : + 4 avec choix de couleur

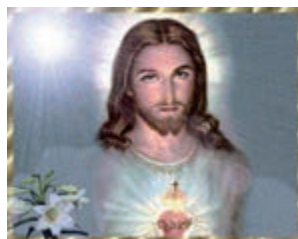


Les jeux de cartes, prisés des personnes âgées, demandent concentration, observation, rapidité, sollicitent la mémoire et la prise de décision.

La FADOQ a produit un bel explicatif pour ce jeu qui se joue à 4 et qui peut durer un bon moment. Voici le feuillet que vous pouvez imprimer : <https://www.fadoq.ca/wp-content/uploads/2018/09/500.pdf>

Les Petits Annonceurs

Divers



■ **REMERCIEMENTS** au Sacré-Cœur pour faveur obtenue. Que le Sacré-Cœur de Jésus soit loué, adoré et glorifié à travers le monde pour les siècles des siècles. Amen. Dites cette prière 6 fois par jour pendant 9 jours et vos prières seront exaucées même si cela semble impossible. N'oubliez pas de remercier le Sacré-Cœur avec promesse de publication quand la faveur sera obtenue. J.C.



■ **MERCI À LA SAINTE VIERGE** Que la sainte Vierge, mère de Jésus, soit louée, aimée et glorifiée à travers le monde pour des siècles des siècles. Amen. Dites cette prière, 9 fois par jour pendant 9 jours et vos prières seront exaucées, même si cela semble impossible. N'oubliez pas de remercier la sainte Vierge avec promesse de publication. L.L.

Habitation

■ **SAINT-FRANÇOIS-DU-LAC** 2 1/2 meublé, poêle, frigo 595\$/mois. Remise, grand terrain, déneigeur professionnel, libre. 514 952-9517, 514 992-8009, ou 514 489-0824

■ **SOREL-TRACY** 7 1/2 meublé, sur 2 étages, rez-de-chaussée et semi-sous-sol, 2 salles de bain, remise, déneigeur professionnel, tonte de gazon, 2 stationnements. Libre 1195\$/mois. Information : 514 952-9517, 514 992-8009, ou 514 489-0824

Emploi

OFFRE D'EMPLOI

Scierie
Bois St-François

56, Route Marie-Victorin
Saint-François-du-Lac (Québec) J0G 1M0

RECHERCHE JOURNALIERS Postes permanents

Tâches :

• Empiler des planches

Exigences :

• Bonne condition physique

• Ponctuel

• Bon esprit d'équipe

Horaires :

• 40 à 45 h par semaine de jour

• du lundi au vendredi.

Communiquez avec :

Josée Bergeron

Tél. : 450-568-3535

Courriel : scieriestf@sogetel.net

Service

■ **VOS SOUVENIRS.** Faites transférer sur DVD ou clé USB vos films 8 mm, 16 mm, diapositives, négatifs, 35 mm, photos et cassettes VHS, S-VHS, VHS-C, MINI DV, HI-8, **Sonimage** 498, boul. Fiset, Sorel-Tracy. Info. : 450 746-7432 digitalsouvenir.ca

MINI ENTREPÔTS STAR

Intérieur et extérieur
Entreposage commercial
ou résidentiel. Meubles, VTT,
motoneige, bateau, VR etc.

LOCATION DE REMORQUE

450 881-1009

MINIENTREPOTSSTAR.COM

Emploi

COLLECTE DE SANG



**Mercredi au vendredi
25 au 27 janvier**

COUR CENTRALE

450, boulevard Polluquin

SUR RENDEZ-VOUS

→ hema-quebec.qc.ca

→ 1 800 343-7264



POUR FAIRE PARAÎTRE VOTRE ANNONCE

Téléphone :

450 568-3186

Courriel :

publicite@lannonceur.ca

**À nos bureaux
ou par la poste :**

L'annonceur
108, rue Maurault
Pierreville (Qc) J0G 1J0

Consultez nos experts



Réal Girard

T : 819 472-6912 C : 514 476-8434

ramonagetechnipro@outlook.com

Situé à Drummondville

Ramonage • Installation • Réparation • Inspection

Installation (gaz, bois, granule)

Ramonage Nettoyage complet

Cheminée préfabriquée

Chapeau • Liner • Brique

819 472-6912

514 476-8434

BIBEAU VITRES D'AUTOS



LUC BIBEAU

450 880-0945

Installation et remplacement de pare-brise

Réparation de fissure

Toutes les assurances acceptées

Travail garanti

Saint-François-du-Lac

bibeaovitresdautos@hotmail.com

CARROSSERIE Martel Votre Centre de Collision du Bas St-François

Auto de courtoisie

SPÉCIALITÉ COLLISION

295, chemin Ste-Anne
Saint-François-du-Lac
450.568.0351
Mario Martel, propriétaire

UNI-PRO Garage Pierre Dufresne

Mécanique générale - Air climatisé
Injection électronique - Pneus
Réparation & remplacement de pare-brise

695, Haut de la Rivière, Pierreville
450 568-7173 Téléc. : 450 568-6345

Daniel GAUTHIER TRANSMISSION enr.

Plus de **40 ans** d'expérience!

Spécialiste en réparation de transmissions automatiques et manuelles

568, Rang Prescott Ste-Victoire-de-Sorel
450 782-3260 450 780-2601



CONTACT COMMUNAUTÉ

BAS-SAINT-FRANÇOIS

Centre d'action bénévole

Voici les activités du Centre d'action bénévole du Lac Saint-Pierre. Prochains comptoirs alimentaires : 24 janvier, 7 et 21 février, 7 et 21 mars 2023 Inscriptions avant le mercredi de la semaine précédente.

Distribution de la popote roulante à domicile, le mercredi à chaque semaine, inscriptions avant le jeudi midi de la semaine précédente.

Service d'accompagnement-transport toujours disponible sur réservation. Visites/téléphones d'amitié et services de la travailleuse de milieu auprès des personnes âgées. Contactez la travailleuse de milieu du lundi au vendredi à midi au 450 568-3198, poste 102.

Dîner communautaire le 15 février 2023 à la Salle communautaire de Saint-François-du-Lac. Conférenciers : Ginette Descôteaux et Gilles Hébert. Sujet : Expérience de voyage en Inde. Vous souhaitez donner à la campagne de financement « Soutien une famille », vous pouvez toujours le faire jusqu'au 31 mars 2023. Consultez la page Facebook : Centre d'action bénévole du Lac Saint-Pierre pour faire un don en ligne : www.cabls.com

BAS-SAINT-FRANÇOIS

FADOQ section Pierreville

La période des Fêtes est déjà passée et janvier en est à ses derniers jours; comme le temps passe vite! La reprise des activités, va nous remettre sur les rails. Voici des dates à inscrire à votre agenda : souper-spaghetti, jeudi 9 février prochain; Assemblée générale annuelle du Club mercredi, 26 avril et célébration du 50^e anniversaire du Club, mercredi, 10 mai. Une activité très prisée reste à être confirmée : la cabane à sucre. Viactive avec Danielle, les lundi et mardi, I bridge avec André, Valentin et Denis, le mardi en p.m. et pickleball avec Réal et Hélène le lundi soir sont toujours des groupe enthousiastes d'accueillir de nouveaux adeptes. Passez le message!

Vous connaissez des personnes de 50 ans et plus qui veulent vous rejoindre dans un groupe dynamique dont la mission est de défendre les droits des personnes « qui veulent trahir leur âge », vivre des activités de loisirs selon leurs intérêts? invitez-les à devenir membre du Club de Pierreville au coût de 25 \$ pour la carte annuelle. Au plaisir de vous rencontrer lors de nos activités.

Ginette Boisvert, pour le conseil d'administration

MAURICIE-CENTRE-DU-QUÉBEC

Association de la Fibromyalgie

Ateliers de création littéraire via la plateforme ZOOM, jeudi du 2 février au 9 mars (6 rencontres) à 13h30. Coût pour les membres: 45 \$. Café-rencontre via la plateforme ZOOM, dont le sujet est : Suis-je centré sur les problèmes ou les solutions? mercredi le 15 février à 18 h 30. Gratuit pour les membres. Groupe de soutien via la plateforme ZOOM, animé par Marie-Pierre Gauthier, mercredi le 22 février à 13 h 30. Gratuit pour les membres. Inscriptions : 819 371-1458 ou 1 866 371-1458

BAS-SAINT-FRANÇOIS

Café Muffin avec le Curé

Le 16 janvier dernier avait lieu notre rencontre du "Café Muffin avec le Curé" à Saint-François. Première surprise: L'assistance était beaucoup plus nombreuse qu'à l'accoutumée ! Deuxième surprise: Le sujet de conversation choisi était plutôt inattendu, à savoir: " Quel est l'impact du cellulaire sur les jeunes et les aînés ? " Un sujet aussi actuel qu'original ! Un échange fort intéressant s'en est suivi, les impacts négatifs soulevés étant en lien avec une mauvaise utilisation du cellulaire faite par certaines personnes. Prochaine rencontre: Lundi le 13 février prochain, de 9h à 10h30 (accueil à 8h 30), à la salle d'accueil de l'église Saint-François. Quand vous lirez ces lignes, une première rencontre du "Café Muffin avec le Curé" viendra d'avoir lieu au centre communautaire de Yamaska, en date du 20 janvier. Et vendredi le 17 février prochain, une première rencontre du Café Muffin se tiendra également à la salle communautaire de Saint-David, à l'heure habituelle indiquée plus haut. Veuillez noter que les rencontres à Yamaska et Saint-David s'adressent à toutes les personnes habitant la paroisse Saint-Michel, qu'elles soient de Saint-Gérard-Magella, de Saint-David ou de Yamaska. Au plaisir de vous y rencontrer !

Pierre Houle, curé

NICOLET

Collective des femmes de Nicolet

La Collective des femmes de Nicolet et région vous invite à ses causeries gratuites avec inscription tous les mercredis de 13 h 30 à 16 h. L'inscription est obligatoire avant le lundi midi précédant la causerie. Le 1^{er} février : Apprivoiser ses défauts, par Karine Leclerc, Animatrice. 8 février : Visite au Musée des cultures du monde, par Dominic Massicotte, Responsable de l'éducation, de l'action culturelle et des communications. 15 février : Moi, raciste ? jamais..., par François Duguay, Coordonnateur de l'AGÉPA. 22 février : L'empathie, par Nicole Houle, Animatrice. Les causeries ont lieu au 690 Mgr.Panet à Nicolet. Information : 819 293-5958 ou 1 855 293-5958

YAMASKA

Comité de l'église de Yamaska

Il était une fois une église qui ne voulait pas mourir... "Dis-moi combien gros tu m'aimes ? " Que de douces paroles, résonnent encore à mon oreille ! Oui, c'est vrai, j'ai fait appel à beaucoup d'entre vous ! À vos nobles sentiments et même à vos souvenirs d'enfant. C'était bon de parler ensemble, se rappeler de bien doux moments. Vous m'avez dit "oui" même en ces temps difficiles ! Et beaucoup de sous vous en avez trouvés dans vos coffrets dociles. Laissez-moi vous exprimer ma reconnaissance, pour votre grande gentillesse et votre générosité abondante! Humblement, amicalement, je vous dis Merci ! Je sais maintenant combien gros votre cœur sait Aimer. Et j'ose encore ajouter : Moi aussi je vous aime gros ! N'oublions pas que c'est Dieu qui fait battre les cœurs ! Lise Daigneault, Comité du chauffage l'église de Yamaska

MAURICIE-CENTRE-DU-QUÉBEC



Monsieur René Bérubé, Président d'Honneur et Anne-Marie Frigon, Porte-Parole de la Campagne 2023

C'est avec émotion que j'ai accepté de m'impliquer dans la présente Campagne de Financement 2023 pour l'Association de Paralysie cérébrale Mauricie/Centre-du-Québec et ce, suite à la demande de celle-ci. Durant 44 ans, j'ai côtoyé ma jeune sœur, touchée par la paralysie cérébrale suite à un manque d'oxygène à sa naissance. Durant les 15 dernières années de sa vie, je suis devenu son aidant naturel. Elle est partie doucement, sans dire un mot, mais avec un signe de la tête qui disait Au revoir. Son ami Bobby, également touché par la paralysie cérébrale, est toujours des nôtres au Centre Cooke. Il a besoin de nous, comme tant d'autres dans la Région Mauricie/Centre-du-Québec. C'est pourquoi je donnerai de mon Temps, de mon Talent, de mon Trésor avec Ténacité, en comptant sur les quatre grands T de la Philanthropie. Mais seul, mon effort n'aurait pas la même réussite qu'avec vous ! Donc, donnons de l'Amour et récoltons de l'Amour. Soyez généreux avec le Sourire ! Je compte sur vous ! Ensemble, avec votre don, nous pouvons faire toute la différence ! L'Association de paralysie cérébrale Régions Mauricie/Centre-du-Québec vous remercie à l'avance de lui permettre d'atteindre non seulement son objectif financier de 110,000\$, mais également son objectif d'assistance aux besoins exprimés par ses Membres et leurs familles.

MAURICIE

Compostelle

Samedi 28 janvier de 14 h à 21 h, à l'école Val Marie, 88 chemin du Passage, Trois-Rivières, G8T 2M3 (secteur Cap-de-la Madeleine). Des pèlerins d'expérience expliqueront l'équipement, l'hébergement et les éléments essentiels pour la réussite de ce projet. Il y aura aussi une pratique de marche en gymnase suivi d'un repas partage. Chacun est invité à apporter un plat pour un repas froid qui sera mis en commun. Aucun frais d'entrée et tirage de prix de présence. Information: André Trudel (819) 693-6560. mauricie@duquebecacompostelle.org

Inmemoriam



Monsieur Éric Vigneault
1972 - 2022

À son domicile le 19 décembre 2022, est décédé à l'âge de 50 ans, Monsieur Éric Vigneault, époux de Jeannette Panadis, demeurant à Odanak. Il était le fils de Gertrude Martel et feu Louis Marcel Vigneault.

La crémation a eu lieu au crématorium Yves Houle. Une cérémonie en toute intimité aura lieu à une date ultérieure.

Outre son épouse Mme Jeannette Panadis, Monsieur Vigneault laisse dans le deuil sa fille Kassy Vigneault et Karyne Wawanolett (Tommy Drolet-Benoît), ses petits-enfants : Abygaël, Théophile, Gustave et Félixne. Sa mère Gertrude Martel, son frère et sa sœur, ses beaux-frères et belles-sœurs, ses neveux, nièces et de nombreux autres parents et amis.

Merci au personnel médical qui a bien pris soin de lui. En sa mémoire, des dons à la Fondation des maladies de cœur et de l'AVC seraient appréciés.



Centre funéraire Yves Houle
Tél : 450 568-2305
Téléc. : 819 477-4289
yveshoule@cgocable.ca



Madame Denise Champoux
1942 - 2022

Au Centre d'hébergement Lucien-Shooner de Pierreville, le 29 décembre 2022, est décédée à l'âge de 80 ans, notre sœur bien-aimée Denise Champoux.

Selon ses dernières volontés, il n'y aura pas de cérémonie. Les cendres seront inhumées à une date ultérieure.

Denise laisse dans le deuil ses frères et sœurs : Lise (Gilles Béliveau), Clémence (Paul Laramée), Angèle (Yvon Courchesne), Yolande (Réal Parenteau), Yvon (Nicole Houle), Michel (Reine Roy) et Normand.

Nous remercions sincèrement le personnel du Centre d'hébergement Lucien Shooner pour tous les bons soins prodigués à notre sœur Denise.



Centre funéraire Yves Houle
Tél : 450 568-2305
Téléc. : 819 477-4289
yveshoule@cgocable.ca



Madame Marie-Marthe Bergeron
1938 - 2023

Au CIUSSS MCQ-CHAU de Trois-Rivières, le 1^{er} janvier 2023, est décédée à l'âge de 84 ans et 6 mois, Mme Marie-Marthe Bergeron, épouse de feu Jacques Jutras, demeurant à Baie-du-Febvre, fille de feu Maurice Bergeron et de feu Simone Veilleux.

La famille a accueilli parents et ami(e)s au Centre funéraire J.N. Rousseau, 33, rue de l'Église, Baie-du-Febvre, JOG 1A0. Heures d'accueil : le jeudi 12 janvier de 19 h à 22 h et le vendredi 13 janvier, jour des funérailles, à partir de 9 h. Les funérailles ont été célébrées le vendredi 13 janvier 2023, à l'Église de Baie-du-Febvre, à 11 h. Vous pouvez visionner la cérémonie via le web, en rediffusion, à l'adresse suivante : <https://funeraweb.tv/fr/diffusions/66654>. L'inhumation aura lieu au cimetière de Baie-du-Febvre à une date ultérieure.

Elle laisse dans le deuil, son fils Yvan (Kathleen Gauthier); ses sœurs : Rollande et Pauline; ses beaux-frères et belles-sœurs : Madeleine Pinard (feu Jean-Louis Bergeron, Yvon Beaudry), Claude Chagnon (feu Réjeanne Bergeron), Rosaire Raymond (feu Claudette Bergeron) et Marcelle Girard (feu Gilles Jutras) ainsi que plusieurs neveux, nièces, cousins, cousines et ami(e)s. L'ont précédée, sa fille Lyne; ses frères : Réjean, Claude et Paul ainsi que plusieurs beaux-frères et belles-sœurs.

La famille désire remercier le personnel du 3N du Centre hospitalier régional de Trois-Rivières pour les bons soins prodigués.

Toute marque de sympathie peut se traduire par un don à la Société Alzheimer Centre-du-Québec.



Téléphone : 819-293-4511
Info@jnrousseau.com
770, boul. Louis-Frédette
Nicolet, J3T1V5
www.jnrousseau.com



Madame Denise Chapdelaine Forcier
1931 - 2023

Au centre hospitalier Christ-Roi de Nicolet, le 1^{er} janvier 2023, est décédée à l'âge de 91 ans et 10 mois madame Denise Chapdelaine, veuve de feu Philippe Forcier demeurant à Saint-François-du-Lac. Elle était la fille de feu Elias Chapdelaine et de feu Émilina Lachapelle.

La famille était présente à l'église Saint-François-Xavier à Saint-François-du-Lac, le samedi 21 janvier 2023 de 10 h à 14 h. Les funérailles ont eu lieu au même endroit dès 14 h. La direction des funérailles a été confiée au complexe J.N. Donais, coopérative funéraire, de Drummondville.

Madame Denise Chapdelaine Forcier laisse dans le deuil ses enfants : Carmen Forcier, Claude Forcier (Josée Bergeron), Daniel Forcier (Carole Giroux) et Mario Forcier (feu France Lachapelle/Annie Paulhus); ses petits-enfants : Éric, Marie-Claude, Patrick, Jean-Daniel, Bryan, Marie-Lune, Sol, Stéphanie, Véronique, Marie-Pier, Chloé, Vincent, Mathieu et leur conjoint et conjointe; ses arrière-petits-enfants : Mathis, Nathan, Léa, Jasmin, Sarah, Eve, Rose-Marie, Florence, Livia, Anaëlle, Jasmine, Mégane, Jayke, Eva et Nevely. Madame Denise Chapdelaine Forcier était la sœur de feu Paul-Émile Chapdelaine (feu Denise Lavoie), feu Cécile Chapdelaine (feu Rock Cardin), feu Yvette Chapdelaine (feu Albéric Ethier), feu Juliette Chapdelaine (feu Raoul Ethier); et la belle-sœur de : René Forcier (feu Rollande Chapdelaine), feu Alfred Forcier, feu Denis Forcier (feu Jeanne Lambert), feu Alphonse Forcier (feu Marie-Ange Ouellet), feu Lucien Forcier (feu Annette St-Germain), feu Maurice Forcier, feu Corona Forcier (feu Rosario Brouillard) et feu Réjeanne Forcier. Elle laisse également dans le deuil ses neveux et nièces ainsi que plusieurs autres parents et amis.

La famille désire remercier le personnel des soins palliatifs du Centre hospitalier Christ-Roi de Nicolet pour leur soutien et bons soins. Des dons ou des messes à la paroisse Saint-François-Xavier seraient grandement appréciés.



Tél. : 819 472-3730
Tél. (sans frais) : 1 866 472-3730
Courriel : info@jndonais.ca
www.jndonais.ca



Inmemoriam



Monsieur René Fontaine
1943 - 2023

Au Centre Christ-Roi de Nicolet est décédé le 4 janvier 2023 à l'âge de 79 ans, Monsieur René Fontaine, époux de Madame Marie-Paule Laforce, demeurant à Notre-Dame de Pierreville.

Il laisse dans le deuil outre son épouse ses enfants : Guy (Josée Malo), feu Danielle, Éric (Marie-Ève Dupuis), et Mélanie (Joël Lalancette); ses petits-enfants : Ludovik, Alex, Rebeka, Julianne et Charlotte. Il était le frère de : feu Alberte (feu Barthélémy Gladu), feu Émile (Francine), feu Denise (feu Donald Lalancette), feu Jean (Suzanne Lachapelle), Pierre (Odette Crevier) et feu Lucille (Cyrille Desfossé). Il était le beau-frère de la famille Laforce de : Jean-Paul, feu Richard, Francine, Pauline, Réal, Guylaine, Ghislain et leurs conjoints, conjointes. Il laisse aussi dans le deuil de nombreux autres parents et amis.

La famille sera présente au Centre funéraire Yves Houle du 17 Lt.-Gouverneur-Paul-Comtois à Pierreville le samedi 4 février 2023 de 10 h à 14 h 15. La liturgie de La Parole aura lieu en la chapelle du salon à 14 h 15. L'inhumation aura lieu au cimetière paroissial au printemps 2023.

Remerciement au personnel de la Maison FO-REL de Yamaska ainsi qu'au Dr. Karl Shooner et le personnel soignant du Centre Christ-Roi pour les bons soins et services prodigués à René.

En sa mémoire des dons à la Société de recherche sur le cancer ou à la fabrique Marguerite d'Youville seraient grandement appréciés.



Centre funéraire Yves Houle
Tél : 450 568-2305
Télé. : 819 477-4289
yveshoule@cgocable.ca



Monsieur Jean-Yves Shooner
1927 - 2023

La famille Shooner a le regret de vous annoncer le décès de leur frère, Jean-Yves Shooner, survenu à Pierreville le 12 janvier 2023 à l'âge de 95 ans.

Il était le fils de feu Georges Shooner et Jeanne Deblois et frère de feu Hugues (feu Helena Schmauss), Paul (Denyse Bérubé), feu Laure (feu Henri Chassé), Louise (feu Jacques Gagnon), feu Jacques-Yvon, Marcelle (feu Gaetano Perrone-feu Ladislav Kohl), feu Georges-Omer (Denise Courchesne), feu André (Lise Parenteau), feu Marc (feu Denise Laforce), Gilles (feu Louiselle Boisclair), Luc (feu Ginette Thibault) et oncle de nombreux neveux et nièces.

La famille remercie la résidence Pauline Côté de Pierreville, la Résidence Lucie Guévin de Nicolet ainsi que le Foyer Lucien Shooner de Pierreville pour les bons soins dont a bénéficié notre frère durant les dernières années.

Prenez note qu'une cérémonie aura lieu à une date ultérieure.



Centre funéraire Yves Houle
Tél : 450 568-2305
Télé. : 819 477-4289
yveshoule@cgocable.ca



Madame Jeannine Desmarais Cournoyer
1932 - 2023

À Trois-Rivières le 13 janvier 2023, est décédée à l'âge de 90 ans, Madame Jeannine Desmarais, épouse de feu Claude Cournoyer, demeurant à Saint-François-du-Lac. Elle était la fille de feu Théobald Desmarais et de feu Cécile Gamelin.

La crémation a eu lieu au crématorium Yves Houle. La famille accueillera parents et amis au Centre funéraire Yves Houle situé au 17 Lt.-Gouverneur-Paul-Comtois à Pierreville. Heures d'accueil : le samedi 28 janvier de 10 h à 14 h. Une célébration liturgique aura lieu le samedi 28 janvier à 14 h.

Madame Desmarais laisse dans le deuil ses enfants : Claudette (André Lachapelle), Céline (Denis Beausoleil), Mario (Odette Nadeau), Suzanne (Marcel Beaulac), André, Réjean (Patricia Ouellette) et François (Johanne Rutherford). Ses petits-enfants : feu Marc, Patrick, Martine, Pascal, Julie, Nancy, Sophie, Jean-François, Steven, Audrey et Jimmy. Ses arrière-petits-enfants, ses frères et sœurs, ses beaux-frères et belles-sœurs, ses neveux, nièces et de nombreux autres parents et amis.

Merci au personnel de l'Hôpital Sainte-Marie de Trois-Rivières, ainsi que Francine et Annie de la Résidence Le Faubourg de Nicolet pour les bons soins auprès d'elle.



Centre funéraire Yves Houle
Tél : 450 568-2305
Télé. : 819 477-4289
yveshoule@cgocable.ca



Remerciements

Vivement émue par les marques d'amitié dont vous avez fait montre à la suite du décès de Monsieur Gérard Bourque, toute la famille vous exprime ses sincères remerciements pour vos mots, vos fleurs et votre présence à ses côtés lors de ces difficiles moments.

Marthe, François, Michèle, Jean, Stéphane et les 13 petits-enfants chéris de grand-père

Nos sympathies aux familles éprouvées



*La chance dans la vie,
c'est d'être en bonne santé.*