



L'ISLET | JOURNAL COMMUNAUTAIRE, VOLUME 20, NUMÉRO 4, AVRIL 2016, 1,25 \$



L'Islet en art expose ses couleurs

Page 14

L'assemblée générale annuelle
de *Les Éditions des Trois Clochers* et du journal *Le Hublot*
le mardi 5 avril 2016, à 19 h, à la salle des Habitants de L'Islet
Nous vous attendons en grand nombre!

Buts et objectifs du journal *Le Hublot*

Doter la Municipalité de L'Islet d'un outil de développement communautaire par la publication d'un journal. Diffuser l'information locale et régionale et encourager le développement de la culture, dans le but de créer des liens entre les organismes de la région, de favoriser l'échange des idées et des opinions, de faciliter l'expression de tous les citoyens, de stimuler la création littéraire et la qualité du français.

Ce journal est tiré à 1 900 exemplaires et distribué gratuitement dans tous les foyers de L'Islet (L'Islet-sur-Mer, Ville de L'Islet et Saint-Eugène). À l'extérieur de ce territoire, l'abonnement est de 35 \$ plus taxes, annuellement. Le coût de la carte de membre actif est de 10 \$ et celle de membre corporatif de 50 \$.

Nous ne pouvons publier un texte ou une lettre dont nous ne connaissons pas l'auteur; la direction doit connaître la provenance des communiqués.

Nous encourageons nos lecteurs et lectrices à utiliser les articles de ce journal et nous leur demandons de mentionner la source.

EDITEUR

Les Éditions des Trois Clochers

16, des Pionniers Est, bureau 202, L'Islet, Qc G0R 2B0

Téléphone: 418-247-3333

Télécopieur: 418-247-3336

Courriel : clochers@globetrotter.net

Site Web : www.lehublot.ca

Facebook : [troisclochers](https://www.facebook.com/troisclochers)

CONSEIL D'ADMINISTRATION

Présidente : Irène Tremblay

Vice-président : André Émond

Secrétaire : Céline Djerabi

Administrateurs : Richard Gaudreau
Jean-Philippe Ouellet
Jean-Yves Picard

Administratrice : Johanne Pelletier

Comptabilité : Lise Chabot

Directrice générale et publicité :

Guylaine Hudon

Responsable de la page Facebook :

Céline Djerabi

Responsables du site Internet :

Guylaine Hudon

Céline Djerabi

Impression : Impression Rive-Sud

Conception du site Internet : CLD L'Islet

Dépôt Légal Québec & Canada :

ISSN 1206-7717

Les Éditions des Trois Clochers reçoit l'appui du ministère de la Culture et des Communications du Québec.



Bénévoles à l'assemblage :

Conrad Caron, Georgine Frigault, Gilles Gagné, Rachel Gamache, Anne-Marie Gauvin, Denis Journault, Lionel Journault, Christiane Julien, Maurice Julien, Roger Lafortune, Simone Lamarre, Émilien Moreau, Lucie Paiement, Johanne Pelletier, Joseph Castonguay, Irène Tremblay, Guylaine Hudon.

Directrice générale : Guylaine Hudon

Graphiste-conseil : Roger Lafortune

Révision des textes :

Claire Gagnon, Denise Caron, Jeanne-Aimée Bélanger, Irène Tremblay, Guylaine Hudon.

SERVICES OFFERTS :

- Édition de brochures
- Conception/montage infographique (dépliants, encarts, signets, feuillets promotionnels, cartes d'affaires, étiquettes personnalisées, calendriers personnalisés, etc.)
- Photocopie à 0,15 \$ la copie
- Envoi de fax à 1 \$ la page
- Internet sur place à 5 \$ l'heure, avec aide à la recherche si désirée
- Rédaction/correction de textes, lettres, rapports annuels, etc.
- Organisation d'activités culturelles en lien avec l'édition et l'écriture : lancement de livres, conférences, etc.
- Projet sur demande

Prenez note que les prix sont fournis sur demande selon la tâche à effectuer.

Pour plus d'information, contactez-nous!

Sommaire

Dans les coulisses du journal <i>Le Hublot</i>	3
Un projet novateur et rassembleur	4
L'Islet accueille ses nouveaux arrivants.....	4
Coop-Santé L'Islet	5
Un BAPE fort instructif, auquel nous.....	6
Jardin communautaire de L'Islet.....	8
Filles d'Isabelle	9
Expo-vente-bénéfice	10
Les Pâquerettes	10
Une soupe presque parfaite	11
L'Ange Gardien	11
Avril, mois de l'autisme.....	12
CACLI	14
Loterie Fabrique N.-D. de Bonsecours.....	15
Ensemble, on D-Tox	16
Sécurité publique	17
Chevaliers de Colomb.....	18
Activités à venir	22
Le Bénévolat	22
Annonces classées.....	22
L'Ancre	23
Cercles de Fermières.....	23
Les bibliothèques	24
Heure du conte	25
Sur les traces de Franklin.....	27
Prévention des incendies.....	28
Activités des clubs de l'âge d'Or	29
Concours de la Saint-valentin	30
Réorganiser ma vie et prendre soin... ..	31
Terra Terre solutions écologiques.....	32
Maison de la Famille.....	32
Le trouble de la personnalité limite.....	33
Chronique Sports et Loisirs.....	34
Soccer de L'Islet	37
Club de marche Pas @ pas.....	38
Club de patinage artistique.....	39
INFO-municipal.....	(voir encart central)



Le journal *Le Hublot* se réserve le privilège de modifier ou d'écarter un texte et refuse de publier des articles non signés ou à caractère répétitif ou polémique ou sous forme de publicité.

Heure d'ouverture du bureau du journal - Avril 2016

Dimanche	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
					1 Fermé	2
3	4 8h30 à 11h15 14h à 16h15	5 8h30 à 11h15 14h à 16h15	6 13h à 16h	7 8h30 à 12h 13h à 16h	8 8h30 à 11h15	9
10	11 8h30 à 12h 13h à 16h	12 8h30 à 12h 13h à 17h30	13 8h30 à 11h15 14h à 16h15	14 8h30 à 11h15 14h à 16h15	15 8h30 à 12h 13h à 16h	16
17	18 8h30 à 11h15 14h à 16h15	19 8h30 à 11h15 14h à 16h15	20 8h30 à 12h 13h à 16h	21 8h30 à 12h 13h à 16h	22 8h30 à 12h	23
24	25 8h30 à 12h 13h à 16h	26 8h30 à 12h	27 8h30 à 11h15 14h à 16h15	28 8h30 à 11h15 14h à 16h15	29 Fermé	30



Octroi d'une subvention

En janvier dernier, *Les Éditions des Trois Clochers* ont fait une demande de subvention auprès du *Ministère de la Culture et des Communications* du Québec et de l'*Association des médias écrits communautaires du Québec* pour le *Plan culturel numérique du Québec*.

La demande de subvention comportait deux volets : projet de création ou amélioration du site web et acquisition d'équipements. Comme notre site Internet a été refait entièrement à la fin de 2015, nous avons reçu une réponse affirmative pour l'acquisition d'équipements. Suite à cet octroi, nous ferons l'acquisition d'un ordinateur, de deux appareils photos et d'un dictaphone. Cette subvention tombe à point, car nos équipements étant vieillissants et/ou brisés, nous avions à les remplacer bientôt.

Ces nouveaux équipements nous permettront de continuer à vous offrir un journal et un site Internet de qualité à tous les mois.

Guylaine Hudon, directrice générale

L'assemblée générale annuelle REPORTÉE

Le mardi 15 mars dernier devait avoir lieu l'assemblée générale annuelle de *Les Éditions des Trois Clochers* et du journal *Le Hublot*. Malheureusement, les lecteurs et lectrices n'ont pas reconnu l'importance d'assister à cette assemblée.

L'assemblée générale annuelle permet aux citoyens et citoyennes de venir faire part de leurs commentaires et de prendre connaissance des états financiers. Elle permet aussi d'échanger et de recueillir les suggestions des lecteurs et lectrices du journal.

Lors de cette assemblée, si vous ne désirez pas devenir administrateur, **c'est votre choix**. Ceux qui acceptent cette tâche le font sans pression. Ils désirent apporter leur expérience et leur expertise pour permettre au journal de continuer sa vocation.

L'assemblée générale annuelle, prise 2, aura lieu le **mardi 5 avril 2016, à 19 h, à la salle des Habitants de L'Islet**.

Des bouchées et du café vous seront offerts à nos bureaux après l'assemblée.

Nous espérons vous recevoir en grand nombre!

Irène Tremblay, présidente



Depuis 1982

**RENAUD
NORMAND Inc.**

Entrepreneur Général en Construction

2, du Rocher, Saint-Eugène (Québec) G0R 1X0
Téléphone & Télécopieur: (418) 247-3575
Cellulaire : 241-3513



**Gravier
Excavation
Terrassement
Dénéigement
Installation septique**

Jos G Deschênes
A votre service depuis 1930

RBO: 2202-9060-79 384, des Pionniers Est, L'Islet G0R 2B0 **BIONEST**
Incorporé à l'environnement

418 247-5129

Pour bien vous faire connaître des gens de L'Islet et des environs,

le Hublot **Appelez-nous dès maintenant!**

pour réserver votre espace publicitaire
ou pour une annonce classée.

Contactez : Guylaine Hudon
Tél. : **418-247-3333** clochers@globetrotter.net

Mois	Date de tombée	Parution
Mai 2016	15 avril	28 avril
Juin 2016	13 mai	26 mai
Juillet 2016	17 juin	30 juin
Août 2016	15 juillet	28 juillet
Septembre 2016	12 août	25 août
Octobre 2016	16 septembre	29 septembre
Novembre 2016	14 octobre	27 octobre
Décembre 2016	11 novembre	24 novembre
Janvier 2017	9 décembre	22 décembre

Je désire renouveler ma **carte de membre** ou
Je désire devenir membre au coût de 10 \$ par année

Nom : _____

Adresse : _____

Municipalité : _____ Code postal : _____

Signature : _____ Téléphone : _____

Ci-joint un chèque de _____ \$

Vous pouvez devenir membre en tout temps.

SVP faire votre chèque au nom de : Les Éditions des Trois Clochers,
16, des Pionniers Est, Bureau 202, L'Islet (Qc) G0R 2B0

Merci de votre encouragement à votre journal communautaire!

Un projet novateur et rassembleur pour développer notre milieu

Le présent communiqué se veut un rappel amical et une invitation à toutes les personnes intéressées au développement de notre municipalité de s'inscrire à la rencontre de consultation qui se tiendra le **samedi 23 avril 2016, de 8 h 15 à 12 h**, à la salle Chanoine Martel située au 7, rue Chanoine-Martel.

Cette rencontre a pour but, bien sûr, de prendre le pouls des citoyennes et citoyens de L'Islet concernant un projet novateur et rassembleur, mais aussi de réfléchir ensemble au marché potentiel et aux opportunités qu'offre L'Islet pour son développement.

Lors de cette rencontre qui s'annonce très intéressante, nous ferons une brève rétrospective des actions entreprises par la municipalité depuis la consultation de 2012 et nous accueillerons deux conférenciers :

- Madame Joëlle Gendron, stagiaire de l'Université Laval en design urbain, nous présentera son rapport d'analyse réalisé l'été dernier, lequel dévoile un portrait de notre territoire et des endroits stratégiques à développer.
- Monsieur Jean Dallaire, maire de Saint-Denis-de-la-Bouteillerie, de Kamouraska, partagera avec nous son expérience pour la réussite d'un projet collectif.

Vous pouvez consulter le programme de cette rencontre sur le site Internet de la municipalité : www.lislet.com.

Que vous souhaitiez vous investir ou non dans un projet de développement, nous comptons sur vous pour nous donner votre



**Carrossier
ProColor**

Centre de débosselage G. L. Inc.
Duro Vitres d'Autos G. & L. Langlois enr.

carrossierprocolor.com



Service expert à toute épreuve

Léo, Katy et Michael Langlois
Propriétaires

cdgl@cgocable.ca

T. 418 246.5853
F. 418 246.1330

278, Chemin Vincelotte
Cap-St-Ignace (Québec)
G0R 1H0



**Usinage
L'Islet inc.**

**Usinage – Poinçons & matrices
Machines dédiées – Soudure**

135, Boulevard Nilus-Leclerc, L'Islet, QC, G0R 2C0

Site Internet : www.usinagelislet.com

Tél. : (418) **247-7931** Fax : (418) **247-7941**

opinion. Nous avons, tous à cœur le développement de notre milieu, sans distinction de l'âge.

Le conseil municipal souhaite vivement votre participation à cet exercice démocratique et espère le plus grand nombre possible de participants. Merci de confirmer votre présence au 418-247-3060.

Au plaisir de vous rencontrer!

Ginette Gagné,
pour le conseil municipal de L'Islet

L'Islet accueille chaleureusement ses nouveaux arrivants et les nouveau-nés lors d'un brunch amical

Pour souligner la *Semaine québécoise des familles*, mais aussi et surtout pour accueillir comme il se doit les nouveaux arrivants et nouveau-nés, la municipalité de L'Islet et son *Comité de la famille et des aînés* proposent un **déjeuner brunch qui se tiendra le dimanche 8 mai 2016**.

Lors de l'activité, qui se veut rassembleuse et décontractée, un brunch santé sera servi aux familles. Un service de garde et de l'animation pour les enfants seront également proposés afin de permettre à tous de s'amuser et discuter. Ce moment privilégié permet à la municipalité d'accueillir officiellement ses nouveaux arrivants et mieux faire connaître le milieu de vie et les avantages qu'on y retrouve. Des sacs-cadeaux sont remis aux invités et la municipalité offrira sur place une photo de famille prise par une photographe professionnelle.

Les nouveaux résidents qui se sont établis à L'Islet entre le 1^{er} avril 2015 et le 31 mars 2016, ainsi que les enfants nés au cours de cette même période, sont les citoyens à qui cette activité est destinée. **Les gens intéressés doivent s'inscrire dès maintenant auprès de la municipalité en composant le 418-247-3060.**

C'est une occasion à ne pas manquer pour l'ensemble des nouveaux L'Isletains et L'Isletaines!

Émilie Robitaille,
CLD L'Islet

TÉLÉ
Au cœur de la
CÔTE-DU-SUD
Tourisme L'Islet

**SURVEILLEZ NOS ÉCRANS
ET AFFICHEZ-VOUS**

Dans plusieurs établissements
DE LA MRC DE L'ISLET

Information: Marco Pelletier au 418 356-2288

À tous les utilisateurs des services de la Coop-Santé L'Islet

La situation financière de la Coop-Santé commence à être **inquiétante**. En effet, de plus en plus de gens utilisent les services de la Coop **sans** payer leur cotisation.

Un rappel est probablement nécessaire

- La Coop est née de la volonté de la population locale de conserver une clinique médicale à L'Islet et vous étiez très nombreux à y participer.
- Les cotisations servent à payer les salaires, le loyer, l'électricité, les fournitures médicales. Les médecins paient le salaire de l'infirmière et une partie des frais de fonctionnement pour la clinique.
- La Coop survit grâce aux dons de certaines industries et organismes. Mais voilà que les réserves baissent en raison de la réduction du nombre de cotisants, et ce, malgré la hausse du nombre d'utilisateurs.

Si la tendance se maintient, la Coop devra fermer ses portes d'ici 5 ans ou moins.

En tant que membre, vous avez des avantages

- Vous bénéficiez de services infirmiers personnalisés et de qualité que les non-membres n'ont pas (les formulaires d'assurances, de la SAAQ, etc.).
- Vous bénéficiez de tarifs réduits de 50 % sur les services médicaux non couverts par la R.A.M.Q.
- Vous devenez en quelque sorte gestionnaire de la clinique

médicale et avez droit de participer aux grandes décisions qui la concernent (qui vous concernent).

- Vous permettez à des médecins de travailler dans votre localité.
- Vous encouragez votre pharmacie locale.
- Vous permettez à la Coopérative de vivre!

Soyez fier d'être membre et de contribuer à ce précieux service de proximité qui n'existerait pas autrement! Devenez et demeurez membre de **notre coopérative de santé!**

Guyline Bourassa,
pour Votre conseil d'administration,
les médecins et tout le personnel
de la Coop-Santé L'Islet



L'ISLET DU MIEUX-ÊTRE
www.islet-mieuxetre.com



NADIA BELISLE RIOUX
Massothérapeute agréée
Membre F.Q.M depuis 1990
Coach en intégration psychocorporelle PCI
92, boul. Nilus-Leclerc
L'Islet (Québec) G0R 2B0
T 418 247-0062
nadia@islet-mieuxetre.com



La Popote roulante L'Islet

C'est : un organisme à but non lucratif

Téléphone : 418-291-3555

Territoire : L'Islet-sur-Mer, L'Isletville, Saint-Eugène, Saint-Cyrille.

Services offerts : livraison à domicile de repas chauds, équilibrés et à prix modiques (soupe, plat principal, dessert maison) tel que prescrit par le Guide alimentaire canadien.

Livraison : mardi et jeudi midi.


Clientèle : aînés, personnes en perte d'autonomie temporaire ou permanente, convalescents, aidants naturels, etc.



Prix : 7,00 \$ par repas.



Certificat-cadeau disponible.

Rénovation & Location d'équipements d'excavation et de levage




Stéphane tier

- ◆ Rénovation de tous genres intérieure et extérieure
- ◆ Excavation mini pelles : 4 000, 6 500 et 7 000 lbs
- ◆ Location nacelle 35 pieds
- ◆ Plafolift 4 x 4 gaz et propane 33 pieds



Service rapide
Prix compétitifs



274, boulevard Nilus-Leclerc, L'Islet
Tél. : 418-247-0061 Cell. : 418-291-1078

Un BAPE fort instructif, auquel nous devons participer

La première partie du BAPE (Bureau d'audiences publiques sur l'environnement) sur le projet d'*Oléoduc Énergie Est* a enfin permis un face-à-face fructueux du public avec la compagnie *Oléoduc Énergie Est* (filiale exclusive de *TransCanada Oil Pipelines*). Elle a permis de jeter une lumière crue sur l'inacceptabilité de ce projet.

La vigilance des citoyens, qui ont soumis le promoteur et les experts invités à des salves ininterrompues de questions pertinentes et bien documentées, a fait toute la différence. Sans revenir sur l'imbroglio juridique qui entoure le mandat tronqué que ce BAPE a reçu du *Gouvernement du Québec*, que pouvons-nous en retenir?

Sécurité

- Les pipelines ne sont pas nécessairement plus sécuritaires que le train pour le transport du pétrole, selon le *Bureau de la sécurité dans les transports* (BST).
- L'*Oléoduc Énergie Est* (ÉE) ne débarrasserait pas les chemins de fer du Québec des convois pétroliers.

Économie

- L'apport de l'*Oléoduc ÉE* à l'industrie pétrochimique québécoise serait négligeable. Une très faible proportion du pétrole transporté serait raffinée au Québec ou au Nouveau-Brunswick. Le reste, au moins 900 000 sur 1,1 million de barils par jour, serait exporté.
- L'*Oléoduc ÉE* ne serait pas exclusif au pétrole canadien. Il transporterait aussi du pétrole de schiste du Dakota du Nord

via le pipeline *Upland* de *TransCanada*. En théorie, ce pétrole américain représenterait le tiers de la capacité totale.

- Une énigme non résolue : la raffinerie *Suncor* de Montréal « aurait besoin », en sus de ses terminaux portuaires et ferroviaires et aux 300 000 barils qui circulent quotidiennement dans la canalisation 9b d'*Enbridge*, d'un accès direct aux 1 100 000 barils qui transiteraient chaque jour dans *Énergie Est*. Et ce, pour assurer la diversité de son approvisionnement de 137 000 barils de pétrole brut par jour!
- La viabilité économique du projet est douteuse puisqu'il est incompatible avec les cibles de réduction de consommation d'hydrocarbures fossiles que le Québec et le Canada se donneront dans la foulée de l'*Accord de Paris*.

Environnement

- *TransCanada* est toujours en discussion avec des expéditeurs afin d'exporter du pétrole des sables bitumineux sur le Saint-Laurent à partir d'un port situé au Québec.
- Le bitume dilué de l'Alberta (ou *dilbit*), un des 40 types de pétrole qui circulerait dans le tuyau, est un pétrole lourd qui, après un certain temps dans l'eau, coule au fond et devient presque impossible à récupérer. Il serait carrément irrécupérable pendant les périodes où le fleuve Saint-Laurent est envahi par les glaces.
- Sans que cet écart ne soit expliqué, le « pire scénario vraisemblable » de *TransCanada* ne coûterait « que » 619 millions de dollars à « nettoyer », alors qu'un déversement réel comparable, qui s'est produit dans la rivière Kalamazoo (Michigan, 2010), a coûté **jusqu'ici** 1,2 milliard de dollars.
- Il existe un lien indéniable entre *Énergie Est*, la hausse de production de pétrole bitumineux de l'Ouest canadien et l'augmentation conséquente des gaz à effet de serre (GES).

Deuxième partie des audiences publiques

Cette partie du BAPE débutera le lundi 25 avril. La Commission recueillera l'opinion et les suggestions du public et se déplacera dans cinq villes du Québec, dont Lévis et La Pocatière. Elle entendra toute personne, tout organisme, tout groupe ou toute municipalité qui désire s'exprimer sur le projet, que ce soit sous forme de mémoire ou de présentation verbale. Elle recevra aussi tous les commentaires que les citoyens lui feront parvenir par l'entremise de son site Web.

L'Homme à tout faire

Entretien et réparation
Maison et bâtiments

Intérieur et extérieur



Pierre Bernier
247 3477





Viateur Gagnon inc.
ENTREPRENEUR-PEINTRE
Tirage de joints de gyproc
Peinture résidentielle et commerciale

Saint-Jean-Port-Joli

Tél. : 418-598-9203 Cell. : 418-241-6050 Téléc. : 418-598-9400

Licence : R.B.Q. 2637-2946-35

Le président du BAPE, M. Joseph Zayed, a régulièrement invité les personnes à soumettre leur opinion dans cette partie importante. Nul besoin que ce soit un document élaboré ou savant : l'avis de la population sur le projet est au coeur de l'exercice de la Commission, et il est important de profiter de cette unique occasion que nous aurons pour nous faire entendre. Voici les dates à retenir :

- Avis d'intention de soumettre un mémoire : avant le 31 mars, à midi.
- Dépôt du mémoire : au plus tard le 20 avril, à midi.
- Commentaire par formulaire web : au plus tard le 20 avril, à midi.

Vous trouverez sur le site de la Commission (www.bape.gouv.qc.ca) une information détaillée ainsi que la documentation déposée, sans oublier les webdiffusions des séances de la première partie.

Pour plus d'information ou pour obtenir de l'aide pour participer, n'hésitez pas à communiquer avec notre comité.

Anne-Marie Berthiaume
pour Stop Oléoduc Montmagny-L'Islet
stop.oleoduc.ml@gmail.com
Site internet: www.stopoleoduc.org/





OBJECTIF 5
Manger au moins 5 portions de fruits et légumes par jour

OBJECTIF 30
Bouger au moins 30 minutes par jour

OBJECTIF Équilibre
Prendre au moins une pause par jour



Tout est gratuit !

Montée du Pain-de-Sucre

Samedi 2 avril 2016

Point de rassemblement : 9h Bureau municipal (284, boulevard Nilus-Leclerc)

Covoiturage recommandé pour se rendre au point de départ du sentier à Cap-Saint-Ignace.
Inscription obligatoire : 418-247-3060.
Bienvenue à tous! Chiens en laisse autorisés.

Marche avec le Maire

Samedi 30 avril 2016

Départ : 10 h du Bureau municipal (284 boulevard Nilus-Leclerc)

Joignez-vous à monsieur André Caron, maire de L'Islet, pour une marche de santé. Parcourant les rues de L'Islet, échangez avec lui et surtout amusez-vous et respirez le grand air. Parcours d'environ 5 km.

Conférence de Mélanie Lizotte

« Prends ta santé par la taille »

Samedi 9 avril 2016

13 h 30 à la Salle Municipale (79, rue Monseigneur-Bernier)

Madame Mélanie Lizotte est un modèle pour plusieurs dans la région puisqu'elle a perdu 135 livres à ce jour. Lors de cette rencontre, elle vous partagera son cheminement vers sa perte de poids, sa détermination, ses bons coups, ses conseils et surtout elle vous transmettra sa fougue et sa motivation.

La conférence sera suivie d'une initiation de Zumba de 30 minutes animée par madame Vanessa LaChance. Chaussez vos espadrilles!

Bienvenue à tous!

Information : 418 247-3060

Concours « C'est quoi ton truc à toi? »

Nous vous invitons à nous partager votre truc bien à vous pour avoir de saines habitudes de vie dans votre quotidien. Que ce soit par photo, par texte, par vidéo ou autre, nous voulons savoir. La personne possédant le truc le plus motivant gagnera une session gratuite à l'automne pour un de nos cours à son choix : entraînement en circuit, piloxing ou Zumba. Vous avez jusqu'au 11 mai 2016 pour participer au concours.

Municipalité de L'Islet, 284, boulevard Nilus-Leclerc
L'Islet (Québec) G0R 2C0
loisirs@lislet.com Municipalité L'Islet

* Seulement les résidents de L'Islet peuvent participer au concours. Exclue de participation, les employés réguliers et saisonniers de la Municipalité de L'Islet.

Sur le Facebook Loisirs L'Islet

Joignez-vous sur le réseau social Facebook. À chaque semaine, découvrez un fruit et un légume, ses bienfaits sur votre santé ainsi qu'une recette astuce pour l'apprêter. De plus, un tableau « Challenge » et des vidéos vous seront proposés afin d'améliorer votre pratique d'activité physique pour relever le défi ensemble.

Information : 418 247-3060

Le temps des semis!

Le temps des semis approche à grands pas et les jardiniers débutants ou passionnés commencent à planifier la prochaine saison de culture. C'est pour cette même raison que la municipalité de L'Islet ainsi que l'Équipe en sécurité alimentaire de la CDC Ici Montmagny-L'Islet s'affairent à relancer le jardin communautaire de L'Islet pour sa deuxième année d'existence.

Actuellement, trois jardinets sont encore disponibles pour l'été 2016. La municipalité annonce que c'est maintenant le temps de réserver son espace si vous êtes intéressés par l'expérience. Chaque parcelle mesure 5,0 m de long par 4,5 m de large et le coût de location s'élève à 20 \$ par lot. L'accès au jardin communautaire pour les semis est projeté pour le début du mois de juin.

Entre temps, la Municipalité de L'Islet et l'Équipe en sécurité alimentaire tiendra une rencontre des jardiniers afin de signer le contrat de location et de revoir les règles d'usage.

Pour information, il suffit de contacter Mme Ginette Gagné à la municipalité de L'Islet au 418-247-3060.

Émilie Lapierre,
Agente de développement en autonomie alimentaire
CDC Ici Montmagny-L'Islet



Jardin communautaire de L'Islet. Photo fournie par la CDC Ici Montmagny-L'Islet.

Plan à la page suivante...

Résidence Le Bel Âge enr.

144, rue L'abbé, L'Islet-sur-Mer

Tél. : 247-7971



Monica Pelletier, propriétaire

**Résidence pour personnes âgées
dans une ambiance chaleureuse et familiale**

Nous pouvons accueillir les personnes :

autonomes, semi-autonomes, en convalescence, en répit.

- ◆ Préposées aux soins diplômées avec expérience
- ◆ Surveillance 24h/24, 7 jours avec garde de nuit éveillée
- ◆ Infirmière du CLSC et médecin sur demande
- ◆ Cloche d'appel et chaise élévatrice
- ◆ Service de câble inclus
- ◆ Service de pastorale (communion)
- ◆ Coiffure et soins des pieds sur demande
- ◆ Repas traditionnels et collations
- ◆ Activités organisées et adaptées à notre clientèle
- ◆ Système incendie relié à la centrale

Chambre
disponible

Poissonnerie Port-Joli

**Le crabe et le homard
disponibles
en avril**

si la température le permet.

Line et Raymond vous attendent.

**Pour un service courtois et personnalisé,
c'est à la Poissonnerie Port-Joli
que ça se passe.**

**Ouvert 7 jours
à partir du 1^{er} avril 2016**

220, avenue de Gaspé Ouest
Saint-Jean-Port-Joli
Tél. : **598-3511**

Heures d'ouverture
Lundi au samedi : 9h00 à 18h00
Dimanche : 10h00 à 18h00

Jardin communautaire de L'Islet 2016

Propriété Privée	Allée Sud									
	# 2 DISPONIBLE	# 4 LOUÉ	# 6 LOUÉ	Allée	# 8 LOUÉ	# 10 LOUÉ	# 12 RÉSERVÉ	# 12 LOUÉ	# 12 DISPONIBLE	
	# 1 DISPONIBLE	# 3 A DÉTERMINER	# 5 CABANON		Centrale	# 7 LOUÉ	# 9 LOUÉ	# 11 RÉSERVÉ	# 11 LOUÉ	# 11 RÉSERVÉ
Stationnement	Allée Nord									
6e Avenue										

Filles d'Isabelle

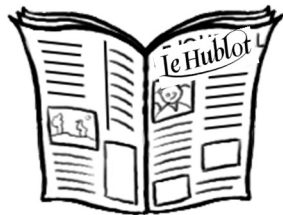
Réunion

Les Filles d'Isabelle du cercle Notre-Dame de Bonsecours de L'Islet # 880 sont cordialement invitées à la réunion mensuelle du 5 avril 2016, à 19 h 30, au Centre Social de L'Islet.

Au programme

- Tirage de 4 bourses d'études
- Conférencier
- Journée Isabellienne
- Goûter léger.

Gaétane Jean, rédactrice



Pour réserver votre espace publicitaire
ou pour publier un texte, la prochaine date de tombée

sera le **15 avril 2016.**

Communiquez avec **Le Hublot :**

Téléphone : 418-247-3333

Courriel : clochers@globetrotter.net

Glacis
auberge gourmande

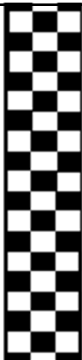
UNE AVENTURE
GASTRONOMIQUE
AU MOULIN



L'ISLET
1 877 245-2247

À une heure de Québec !
www.aubergedesglacis.com

TAXI



PELLETIER

(418) 247-3737

L'Islet

Transport adapté
Service de accompagnement

Service 24 heures



REMBOURRAGE

BÉLANGER Em.

Tél. : (418) 598-3933

Résidentiel et commercial
Vente de tissus et fournitures

66, rue de l'Ermitage SAINT-JEAN-PORT-JOLI G0R 3G0 P.Q.

Expo-vente-bénéfice pour la *Fondation Hélène Caron*

Il me fait plaisir d'inviter la population au *Centre Socio-culturel Gérard Ouellet* où j'exposerai une vingtaine de mes œuvres peintes.

Cinquante pour cent de chaque tableau vendu contribuera au financement de *La Maison d'Hélène* pour les gens en fin de vie (soins palliatifs), dans les MRC de Montmagny et L'Islet.

Quand : 4 jours seulement!

Lancement en présence de la fondatrice, Hélène Caron, le jeudi 28 avril lors d'un 5 à 7. L'exposition se poursuivra le vendredi 29 avril, de 9 h à 21 h; le samedi 30 avril, de 9 h à 17 h et le dimanche 1^{er} mai, de 9 h à 17 h.



Résidentiel - Commercial - Voirie - Pavage - Excavation
Scellant protecteur - Projet clé en main

Le printemps est arrivé!

Offrez-vous un projet « Clé en main ».

Les meilleurs prix sur le marché
pour votre aménagement paysager :

pose d'interbloc, pavé uni, asphalte, excavation,
scellant protecteur d'asphalte, muret, terre à pelouse,
pelouse roulée, arbres et arbustes.

Pour une demeure plus attrayante.

Réservez votre place tôt!

Jimmy Jacques, prop.

**PAVAGE
SCCELLANT
JIRICO**

MURET
PAVÉ UNI
TERRASSEMENT

VIDÉO DISPONIBLE SUR INTERNET Bur.: 418 247-7741 Cell.: 418 234-7524

info@pavagescellantjirico.com
www.pavagescellantjirico.com

Où :

Centre Socio-culturel Gérard Ouellet, 7, place de l'Église Saint-Jean-Port-Joli

Bienvenue à tous!

Lise Gauthier, artiste-peintre
de Saint-Jean-Port-Joli

La troupe de théâtre *La fabrique à braque*

Les Pâquerettes

La troupe de théâtre *La fabrique à braque*, avec l'aide des Chevaliers de Colomb du conseil 3454 de L'Islet, se prépare pour la prochaine présentation. Il s'agit de la pièce *Les Pâquerettes* de madame Germaine Planson.

En résumé : *Tout est paisible à la maison de retraite Les pâquerettes jusqu'au jour où Yvonne arrive. Caractère épouvantable, ce n'est pas peu dire. Comment les résidents, l'aide-soignante, la directrice et le médecin des pâquerettes vont-ils opérer pour amadouer cette virago?*

Les comédiens sont : Marie-Josée Audet, Élisabeth Bélanger, Pascal Bernier, Anne Bérubé, Julien Caron, Diane Deschênes, Hélène Leclerc, Michel Thibault et Irène Tremblay.

Les billets sont au coût de 15 \$ chacun. Les représentations seront les vendredi et samedi 27 et 28 mai 2016, à la salle des Chevaliers de Colomb de L'Islet. La représentation débutera à 19 h 30. Vous pouvez vous procurer des billets auprès de :

- Gilbert Lemieux 418-247-3087
- Clément Pelletier 418-247-3870
- ou auprès des comédiens.

Nous vous attendons en grand nombre!

Clément Pelletier



NOUVEAU ! NOUVEAU ! NOUVEAU !

Clinique de passeport

Une initiative de Bernard Généreux
Député fédéral de Montmagny-L'Islet-Kamouraska-Rivière-du-Loup

Samedi 30 avril 2016
de 10h à 14h
MRC de Montmagny
6, rue St-Jean-Baptiste Est
local 302

Informez-vous

418-868-1280
Bernard.generoux.c2a@parl.gc.ca



Une soupe presque parfaite

"Une soupe presque parfaite", un événement qui se déroulera le samedi 2 avril, de 11 h à 15 h, à la salle municipale de Saint-Pamphile. Des jeunes impliqués invitent la population à venir déguster une soupe. **C'est une activité gratuite!**

Au menu

- Des organismes de la région présenteront leurs services et leur lieu d'implication offerts à la population. Une dizaine d'organismes seront présents pour répondre aux questions. L'activité s'adresse tant aux aînés qu'aux jeunes familles et aux jeunes de la région. Bref, c'est ouvert à toutes et à tous.
- Une bonne soupe concoctée par un groupe de jeunes impliqués, à venir déguster seul, en famille ou accompagné.
- Un conférencier, M. Pierre Côté, ancien participant de l'émission documentaire *Naufragés des villes*, diffusée sur RDI en 2011, viendra parler de son expérience. C'est une chance de l'avoir pour l'activité. L'activité est gratuite!

Claire Jacquelin
Agente de développement en sécurité alimentaire
Chargée de projet *Impliqué, Moi!*
CDC Ici-Montmagny-L'Islet

Avant de partir, pensez!
<http://www.co-v.ca>



L'*Ange Gardien* est un nouveau service qui a vu le jour dans la région de Montmagny-L'Islet au cours de 2015. Sa mission est d'améliorer les conditions de vie et de favoriser un meilleur soutien à domicile des aînés.

Le projet *Ange Gardien* consiste en des visites à domicile faites aux aînés du territoire de Montmagny-L'Islet. Le travailleur de proximité propose une écoute, une présence, une approche personnalisée afin de les informer, les soutenir et les référer aux bonnes ressources de leur communauté. L'objectif principal est de permettre aux aînés de notre région de demeurer à domicile plus longtemps!

L'Ange Gardien repèrera et informera les personnes principalement de 50 ans et plus au plan de la santé, des services d'aide à domicile et de leur sécurité. Il accompagnera les gens vers les ressources et les services de leur communauté, souvent méconnus, tout en les incitant à jouer un rôle actif dans l'amélioration de leurs conditions de vie.

La participation sociale des aînés au sein de leur communauté, on le sait, est l'une des conditions essentielles pour briser l'isolement. Le service est gratuit et confidentiel.

Pour information : 418-248-7242, poste 105,
ou sans frais au 1 855-248-2322.

Sandra Charest



PROMOTION!

GRC  
GARAGE ROCK CARON INC.



Recevez une inspection gratuite de l'alignement d'une voiture ou d'un camion.



à l'achat de **4** pneus d'été!

Venez nous voir et courez la chance de gagner
un ensemble de golf complet *Callaway* 18 pièces
avec votre entretien printanier!



418 247-3731 / 159 des Pionniers Ouest, L'Islet G0R 2B0 / garagerockcaron@videotron.ca

Avril, Mois de l'autisme

Tous les ans, en avril, le mois de l'autisme permet de sensibiliser et d'informer la population sur les troubles du spectre de l'autisme. C'est aux États-Unis, dans les années 1970, qu'est née la première édition du mois de sensibilisation. Le mois d'avril est, depuis ce temps, le mois de l'autisme aux États-Unis. Au Québec, c'est en 1984 que la *Fédération québécoise de l'autisme* a instauré le mois de l'autisme. Il y a 8 ans, octobre a été choisi comme mois de l'autisme au Canada mais le Québec n'a pas suivi ce courant et a conservé le mois d'avril.

Comment le mois de l'autisme est-il célébré?

Le 2 avril, c'est la journée mondiale de la sensibilisation à l'autisme. Plusieurs organismes profitent de cette journée pour sensibiliser le grand public aux besoins des personnes autistes et de leurs familles. Profitez de cette journée du 2 avril pour afficher votre soutien à la cause et pour participer au mouvement *Faites briller le Québec en bleu!* Habillez-vous en bleu et illuminez vos résidences en bleu. *Pourquoi en bleu? Parce que l'autisme est presque cinq fois plus fréquent chez les garçons que chez les filles. L'utilisation du bleu symbolise donc la prévalence de l'autisme chez les garçons.*

Beaucoup d'autres activités sont organisées durant le mois d'avril, partout au Québec. Dans notre région, le volet *Autisme Chaudière-Appalaches* de l'organisme *L'Arc-en-Ciel* invitera entre autres les écoles primaires et secondaires à réaliser des activités de sensibilisation en classe. Une journée de conférence se tiendra le 16 avril à *La Cache à Maxime de Scott*, et une mobilisation sera particulièrement visible sur Facebook. Le calendrier complet des activités est publié sur le site de la *Fédération québécoise de l'autisme* à l'adresse www.autisme.qc.ca.

Plusieurs variétés de piles disponibles.

Bijouterie
L'Étoile d'Or enr.

247-3067

160, des Pionniers Ouest,
L'Islet-sur-Mer, QC, G0R 2B0

Vente & Réparation
Montres & Bijoux

MARTIN MIVILLE
Bijoutier – Horloger

271, rue Principale
Saint-Cyrille-de-Lessard
(Québec) G0R 2W0



QUINCAILLERIE GH

Tél. : 418 247-3164
Fax : 418 247-3305
quincailleriegh@globetrotter.net

« Tout est possible »

Qu'est-ce que le trouble du spectre de l'autisme (TSA)

Le trouble du spectre de l'autisme est un trouble neuro-développemental habituellement présent dans la petite enfance, mais qui peut apparaître de façon plus évidente au moment de l'entrée à l'école. **Le trouble du spectre de l'autisme se caractérise par des difficultés importantes dans deux domaines, soit la communication et les interactions sociales et les comportements et intérêts restreints ou répétitifs.** Le degré d'atteinte peut varier d'une personne à une autre. Chaque personne présente une combinaison unique de signes et de symptômes qui peuvent être accompagnés par la présence de conditions associées. Rappelez-vous toutefois qu'une grande majorité de personnes autistes n'ont pas de déficience intellectuelle. Les personnes autistes représentent un groupe tellement hétérogène qu'on dit souvent qu'il y a autant de formes d'autisme que de personnes autistes. Les causes précises ne sont pas encore connues, mais on vise davantage des causes d'origine génétique et environnementale.

Depuis le début des années 2000, la prévalence de l'autisme augmente de façon préoccupante. Selon différentes études, l'autisme touche un peu plus de 1 % de la population.

Pour plus de renseignements, contactez :

Renée Hébert, agente d'information

L'Arc-en-Ciel, Regroupement de parents et de personnes handicapées

Volet Autisme Chaudière-Appalaches

Téléphone : 418-248-3055

Courriel : autisme@arcencielrpph.com

Site : www.arcencielrpph.com



Vous voulez publier VOTRE annonce classée?

Seulement, 6,70 \$ (plus taxes)

Communiquez avec Le Hublot :

Téléphone : 418-247-3333

Courriel : clochers@globetrotter.net



**MÉCANIQUE GÉNÉRALE
REMORQUAGE
SERVICE DE DEPANNAGE 24 HRS
TRANSPORT**

JACQUES MORNEAU AUTOMOBILES INC

874, Côte St Aubert

Saint Jean Port Joli, Qc G0R 3G0

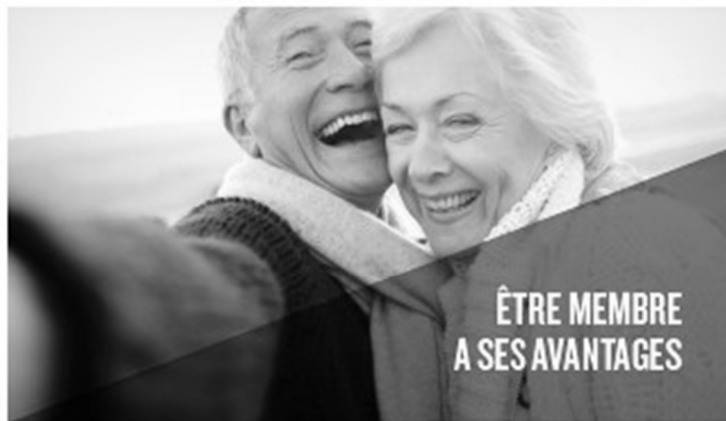
Courriel: morneauauto@videotron.ca

Tél.:(418)598-7743

Fax:(418)598-7763

Dominique Morneau

INVITATION



ÊTRE MEMBRE
À SES AVANTAGES

ASSEMBLÉE GÉNÉRALE ANNUELLE DE LA CAISSE DES JARDINS DU NORD DE L'ISLET

Tous les membres sont cordialement invités à y participer
et à prendre connaissance des résultats de leur caisse.

- › Tirage de prix de présence
- › Léger goûter

Date : Mardi 12 avril 2016

Heure : 19 h

Lieu : Club de golf Trois-Saumons
670, chemin du Golf, Saint-Jean-Port-Joli

AU PLAISIR DE VOUS RENCONTRER!

 **Desjardins**
Caisse du Nord de L'Islet

Coopérer pour créer l'avenir



L'Islet en art expose ses couleurs

L'Islet peut être fier de compter parmi ses résidents plusieurs talents de toutes sortes. Son environnement magnifique, son fleuve, son patrimoine, ses légendes et ses habitants inspirent beaucoup d'artistes qui choisissent de s'y installer.

Les 16 et 17 avril prochains, de 10 h à 16 h, deux artistes-peintres exposeront à la *salle des Habitants*, madame Caroline Ouellet et monsieur Marcel Coulombe.



M. Marcel Coulombe, artiste-peintre. Photo : Jocelyn Ouellet.

Caroline est née à Québec et a découvert la région très jeune. Se sentant chez soi près du fleuve, elle décide de s'établir à L'Islet, il y a sept ans. Elle est diplômée en arts plastiques et en enseignement des arts plastiques, ce qui lui a permis d'occuper divers emplois dans le domaine culturel. Elle enseigne aujourd'hui à l'éducation des adultes, principalement auprès des aînés, à qui elle propose un programme varié d'activités incluant des ateliers artistiques et culturels. Caroline a découvert le plaisir de peindre à l'acrylique sur toile et sur bois plus intensément dans la dernière année et depuis le vernissage de son exposition *Ailes et Racines* à La Pocatière, en novembre 2015. Elle désire

aujourd'hui offrir aux gens de L'Islet la chance de découvrir ses tableaux en participant à *L'Islet en Art*.

Marcel est originaire de La Martre, en Gaspésie. Il quitte sa région natale à 17 ans. Après avoir fait son service militaire, il choisit de vivre à Montréal où il travaille comme courtier et agent immobilier. Dans sa jeunesse, en famille, il découvre la région de Saint-Jean Port-Joli et à l'été 2015, il décide de chercher un endroit pour y demeurer. Il tombe sous le charme de L'Islet avec ses accès au fleuve et son décor enchanteur. Il s'y installe et espère trouver refuge en permanence pour vivre sa retraite et peindre ce qui le touche et le rend heureux : la nature, les espaces et le fleuve. Il a développé son art de façon autodidacte et il utilise la peinture à l'huile et vitrail sur la toile et le bois. Il nous propose de visiter quelques-unes de ses pièces exposées chez *Meubles Marois* et à la *salle des Habitants* (16, des Pionniers Est) en avril.

La *Corporation des arts et culture* souhaite inviter tous les artistes, artisans ou simplement amateurs à se manifester pour d'éventuelles expositions. Elle veut offrir la chance aux gens de notre région d'exposer et de se faire connaître.

Bienvenue à tous!

Chantal Castonguay

Mme Caroline Ouellet,
artiste-peintre. Photo
fournie par l'artiste.



Chez Fréchette Ford, nous honorons vos

- **garantie**
- **garantie prolongée**
- **programme d'entretien prépayé**

**... peu importe où
vous avez acheté
votre véhicule Ford!**

FRÉCHETTE



195, boulevard Taché Ouest, Montmagny
418 248-2900 • www.frechetford.com

Vivre l'art et la culture

Les cours offerts par la *Corporation des arts et de la culture de L'Islet* ont rejoint 58 personnes qui ont eu le plaisir de vivre une expérience nouvelle de perfectionner leurs connaissances et peaufiner leurs talents dans divers domaines artistiques. Parmi les cours proposés, neuf ont retenu l'attention : deux en yoga, anglais, dessin et peinture, ébénisterie, danse sociale, herboristerie, photographie et Photoshop.

La prochaine session de cours (automne 2016) promet d'être encore plus diversifiée car déjà l'offre prend une nouvelle ampleur. Toutes les informations concernant les cours seront à surveiller dans le journal *Le Hublot* de septembre, dans *l'Écho-loisirs L'Islet* qui paraît à la fin août et sur notre site web à l'adresse suivante : cacli.qc.ca

Bienvenue à tous!

Jocelyn Ouellet, directeur général

Yoga printanier

La *Corporation des arts et de la culture de L'Islet* vous offre une session printanière de *hatha yoga* avec madame Janine Clergue. Six cours seront donnés à la *salle des Habitants*, de 19 h 15 à 20 h 30, du 21 avril au 26 mai. Les places sont limitées.

Pour information et inscription, par téléphone au 418-247-3331 et par courriel au cacli9@hotmail.com.

Jocelyn Ouellet, directeur général



Loterie

Fabrique Notre-Dame de Bonsecours

Voici les résultats du premier tirage de la 24^e édition de la loterie *Fabrique de la paroisse Notre-Dame de Bonsecours* pour l'année 2016 (loterie raj #422135-1), qui a eu lieu le dimanche 6 mars 2016, à l'église Notre-Dame de Bonsecours à L'Islet.

Félicitations à tous les gagnants!

Tirage du 6 mars 2016

Gagnant du 1 000 \$: Jocelyne Caron, Marie-Claire Caron, L'Islet (billet #0100)

Gagnant du 200 \$: Raymond Fortin, L'Islet (billet # 0147)

Gagnant du 150\$: Gilles Lacombe, L'Islet (billet # 0144)

Le prochain tirage aura lieu le dimanche 3 avril 2016, à l'Église Notre-Dame de Bonsecours, après la célébration de 9 h 30.

Denyse Boucher

Chez Vico: des PROS de l'alimentation animale

Placez votre commande
d'oiseaux pour l'été 2016



Du bon poulet...
dit par
des gens de
chez nous

TYPES D'OISEAUX DISPONIBLES

- Coqs et poulettes de 19 semaines
- Dindonneaux de 4 semaines
- Coqs à chair de 1 jour
- Cailles de 4 semaines
- Coqs à chair de 3 semaines
- Canards de 1 jour

Commandez avant le 15 avril 2016

Oiseaux disponibles à L'Islet
les mardis 17 mai et 7 juin
(2 JOURNÉES SEULEMENT)

292, boulevard Nilus-Leclerc, L'Islet
Tél. : 418 247-3901

Qui pense poussins, pense moulée naturelle Vico!



Venez nous visiter!
Sur rendez-vous

Résidence Johanne St-Pierre



268, boul. Nilus-Leclerc,
L'Islet
Téléphone : 418-607-0606

- Pour personnes autonomes, semi-autonomes.
- Chaise élévatrice et médaillon de sécurité.
- Service de coiffure sur demande.
- Deux salons sont à votre disponibilité.
- Service de câble inclus.
- Menus équilibrés et collations.
- Près de tous les services (épicerie, bureau de poste, clinique médicale, pharmacie, etc.)
- Pour votre sécurité, système d'alarme relié à la centrale.
- Formation P.D.S.B. et R.C.R.
- Résidence accréditée
- Activités à toutes les semaines (musique, cartes, jeux de société)

En toute confiance,

Les boissons énergisantes, ce qu'il faut savoir!

Qu'est-ce qu'une boisson énergisante?

C'est une boisson qui contient énormément de sucre et de caféine. Les quantités de caféine sont différentes selon chacune des compagnies et le format des canettes. Par contre, elle peut atteindre environ deux tasses de café ou six canettes de boisson gazeuse. Les compagnies qui les commercialisent prétendent que le liquide qu'elles renferment peut contenir un mélange d'ingrédients ayant la propriété de rehausser les niveaux d'énergie et de vivacité.

Quelle est la différence entre une boisson énergisante et une boisson énergétique de type « Gatorade »?

Les boissons énergisantes sont diurétiques et elles déshydratent l'organisme, tandis que les boissons énergétiques sont utilisées pour réhydrater le corps en électrolytes après des efforts ou un sport intense.

Les quantités de caféine sont différentes selon chacune des compagnies et le format des canettes. Elle peut atteindre environ deux tasses de café ou six canettes de boisson gazeuse.

Quoi éviter?

- Fortement déconseillé de les utiliser avant, pendant et après une activité physique puisqu'elles peuvent nuire à la digestion, et provoquer des palpitations cardiaques ou de la déshydratation.
- Éviter de les mélanger avec des médicaments d'ordonnance, de la drogue ou de l'alcool. Elles peuvent réduire la sensation d'ivresse, sans diminuer les effets de l'alcool sur la coordination motrice et le temps de réaction.
- Ne pas remplacer un repas par une boisson énergisante. Trois repas par jour et des collations restent les moyens les plus importants pour avoir de l'énergie.

Les quantités de caféine sont différentes selon chacune des compagnies et le format des canettes. Elle peut atteindre environ deux tasses de café ou six canettes de boisson gazeuse.

Vous désirez en savoir davantage?

Nous vous invitons à surveiller nos prochaines parutions. Si vous désirez de plus amples informations, vous pouvez vous référer aux sites Internet suivant :

- <http://www.aspq.org/fr/dossiers/boissons-energisantes/position-de-l-aspq>
- <http://educalcoool.qc.ca/alcool-et-vous/jeunesse/alcool-et-boissons-energisantes-vraiment-pas-fort/>



Mini-excavation
Marteau hydraulique
Niveau laser
Drainage de fondation
Terrassement – Terre/gravier

Tél. : **418 247-7630**
Cell. : **418 241-3175**
Télec. : 418 607-0520
195, 3^e Avenue
L'Islet (Québec) G0R 2C0

SERVICES EMD Sylvain Emond
propriétaire



Centre Esthétique Auto
Eric Bourgault

250, boul. Nilus-Leclerc
L'Islet (Qc) G0R 2C0
Téléphone : **418-241-6870**



Membre APCHQ
R.B.Q. 5689-4371-01

Jean-Patrick Caron
Entrepreneur peintre

Tirage de joints de gyproc • Peinture
Résidentiel • Commercial • industriel

Rés.: **418 598-7334** • Cell.: **418 241-9268**
jean-peinture@outlook.com
333, route de l'Église, Saint-Jean-Port-Joli



Coffrages
Claude Bélanger
Entrepreneur en fondations
Licence RBQ : 8282-9011-18

SPÉCIALISÉ:

- Coffrage de béton de tous genres
- Commercial, industriel résidentiel
- Fondation de maison (tous genres)
- Plancher de béton

Bur. : 418 856-3595
(Soir) 418 856-5386
Télec. : 418 856-5298
Cell. : 418 868-9869

95, route Hudon-Roussel,
La Pocatière (Québec) G0R 1Z0
coffragecb@hotmail.ca



962, rue des Trembles, bureau 300,
Tourville (Québec) G0R 4M0
TÉL. : **418 359-3730**
Fax : **418 359-3717**

250, boul. Nilus-Leclerc, local 1
L'Islet (Québec) G0R 2C0
TÉL. : **418 247-7335**
Fax : **418 247-7342**
cjel@cjelislet.qc.ca

carrefour
jeunesse emploi
MRC de l'Islet

www.cjelislet.qc.ca



Prévenir le vol dans les véhicules

Au Québec, chaque année, plus de 40 000 vols de biens dans des véhicules sont commis. Des objets de toutes natures y sont dérobés chaque jour allant de l'ordinateur portable à la menue monnaie en passant par les outils, les vêtements, les GPS, etc.

Les vols surviennent principalement dans des véhicules stationnés en bordure de la voie publique et les stationnements de centres commerciaux ou d'entreprises, mais ils surviennent aussi régulièrement dans les entrées privées. Généralement, les voleurs évitent de faire du bruit. Ils hésitent grandement à forcer une portière ou fracasser une vitre afin d'y pénétrer. Ils vont se mettre à la recherche de véhicules non verrouillés en sondant les portières de plusieurs véhicules. Il est beaucoup plus facile de changer de cible devant un obstacle les mettant à risque. Ils vont assurément jeter leur dévolu sur les véhicules non verrouillés.

Quelques conseils de prévention

- Ne laissez pas d'objets de valeur à la vue.
- Assurez-vous que les vitres sont bien fermées.
- Dans la mesure du possible, stationnez-vous dans un endroit bien éclairé.

- Ne laissez pas de clé cachée dans le véhicule.
- Verrouillez toujours les portières même si votre véhicule est stationné dans votre entrée privée.
- Ne laissez jamais de documents d'identification personnelle dans votre véhicule (permis de conduire, carte d'assurance maladie, passeport, carte de crédit etc.).

Le code de la sécurité routière stipule à l'article 381 :

« Nul ne peut laisser un véhicule routier dont il a la garde sans avoir préalablement enlevé la clé de contact et verrouillé les portières. »

Cet article est applicable sur les chemins publics, les terrains de centre commerciaux et sur tout terrain où le public est autorisé à circuler. Une amende de 30 \$ est prévue pour une telle infraction.

En conclusion, prendre l'habitude de retirer la clé de contact et de verrouiller les portières sont des gestes simples à poser pour vous éviter d'éventuels désagréments.

Lt Raymond Picard
Sûreté du Québec



FRUITS & LÉGUMES RG
POMICULTEUR - MARAÎCHER

une saison pleine de saveurs...

Avril, dernier mois
pour la pomme à atmosphère contrôlée.

L'entrepôt sera ouvert
les MARDIS (seulement)
de 9h00 à midi
et
de 13h00 à 16h45.

*Croquantes
comme vous
les aimez*

Nous serons ouvert
tout le mois d'avril et fermé en mai.

Fermé de midi à 13h00.

Pour information,
téléphonez au
418-247-5478

29, Lamartine Est, Saint-Eugène

Pourquoi choisir le
Salon d'esthétique Diane?



- Pour l'accueil chaleureux.
- Pour les soins personnalisés.
- Pour le respect de la personne.
- Pour une gamme de produits très performants Yon-ka (extraits de plantes et huiles essentielles)
- Pour l'environnement calme et relaxant.

YON-KA PARIS
L'EXPERIENCE DU SOIN PERSONNALISÉ
Diane Guimont
ESTHÉTICIENNE - ÉLECTROLYSTE

Vous aimeriez prendre soin de votre peau?
Vous ne savez par où commencer?

Prenez rendez-vous pour un facial, conseils et échantillons de produits gratuits.

Heures d'ouverture	
Mardi	9h30 à 21h00
Mercredi	9h30 à 21h00
Jeudi	9h30 à 21h00
Vendredi	13h00 à 17h00

Nouveau
Livraison de produits à domicile

271, Chemin Lamartine Ouest, L'Islet
Téléphone : **418-247-5973**
(Sur rendez-vous du mardi au vendredi)

SOIN DU VISAGE - ÉPILATION À LA CIRE - ÉLECTROLYSE - MANUCURE - PÉDICURE
DÉPOSITAIRE DES PRODUITS YON-KA - CERTIFICAT-CADEAU



Concours d'affiche contre l'abus de substances dangereuses

Le conseil 3454 des Chevaliers de Colomb de L'Islet a eu l'occasion récemment de féliciter les gagnants de son concours d'affiche contre l'abus de substances dangereuses.

Félicitations à tous les participants!

Bernard Giasson



À l'avant, de gauche à droite : Rosemay Pelletier, Alexandre Nadeau, Flavie Normand, Annabelle Ouellet et Ève Chouinard. À l'arrière : Gilbert Lemieux, grand chevalier du conseil 3454 de L'Islet et Roland Fortin, responsable de l'activité pour les Chevaliers. Étaient absents au moment de la prise de la photo : Amélie Jalbert et Lorrie Fortin, gagnantes elles aussi. Photo : Chantal Normand.

Surveillez-vous... les voleurs vous espionnent.



plus de
30 ans
à votre
service.



Les
ALARMES
Clément
Pelletier
inc.

197, 3^e Avenue, L'Islet (Québec)
418 247-7003 • 1 800 563-7003

• Vol • Feu • Intrusion
Résidentiel • Commercial • Industriel

402M32-14

Concours Affiches de Noël

Le conseil 3454 des Chevaliers de Colomb de L'Islet a eu l'occasion récemment de féliciter les deux gagnants de son concours d'affiche *Célébrons Noël dans l'esprit du Christ*.

Bravo à tous les participants!

Bernard Giasson



À l'avant, de gauche à droite : Audrey-Maud Moreau, gagnante chez les 8 à 10 ans et Sarah Paquet, gagnante chez les 11 à 14 ans. À l'arrière : Gilbert Lemieux, grand chevalier du conseil 3454 et Roland Fortin, responsable de l'activité pour les chevaliers. Photo : Chantal Normand.



R.B.Q. : 2539-5153-11



Entrepreneur Général - Excavation
Terrassement - Forage & Dynamitage - Mécanique
L'Islet | **Cap-St-Ignace**
T. 418-247-3131 | **T. 418-246-5789**
www.michelgamache.com --- www.fdcs.ca

Caroline Beaulieu
Massothérapie
Kinésithérapie
Orthothérapie
Détente thérapeutique
sur rendez-vous

• Certificat-cadeau disponible
• Reçu d'assurance

32, CHEMIN LAMARTINE OUEST
SAINT-EUGÈNE (L'ISLET)
TÉL. : 418 607-0613
CELL. : 418 941-2011

402M23-14

65 ans de service

Le conseil 3454 des Chevaliers de Colomb de L'Islet a eu l'occasion de souligner récemment un grand accomplissement de la part d'un de ses membres. En effet, M. Émile Cloutier, 89 ans, a célébré, il y a peu de temps, 65 ans au service des Chevaliers de Colomb.

Il est notamment un des membres fondateurs du conseil 3454 de L'Islet. Félicitations à Émile et longue vie!

Bernard Giasson,
Responsable des communications



Un bénévole dévoué!

Lors de son déjeuner mensuel de février 2016, le conseil 3454 des Chevaliers de Colomb de L'Islet a tenu à souligner le travail de monsieur Daniel Caron en lui octroyant le titre de chevalier du mois de janvier.

Daniel est actif avec les chevaliers depuis 23 ans et est notamment impliqué dans les brunchs mensuels depuis ce temps. Il donne environ 25 heures de son temps pour chaque brunch (préparation de la nourriture, service, etc.) Si nous additionnons 25 heures pour 8 brunchs par année, multiplié par 23 ans, ça donne bien 4 600 heures! Si c'est pas ça du dévouement...

Bravo Daniel!

Bernard Giasson



Fernand Albert, député de district; Daniel Caron, chevalier du mois de janvier et généreux bénévole; Gilbert Lemieux, grand chevalier du conseil 3454 de L'Islet. Photo : Chantal Normand.

Photo de gauche :

À gauche, à l'avant : Émile Cloutier. Derrière lui, le grand chevalier du conseil 3454, Gilbert Lemieux, Raynald Gagné. À l'arrière à droite : Jean-Thomas Pelletier. À l'avant, à droite : Joseph-Arthur Lemieux. Photo : Chantal Normand.

Notre promotion du mois d'avril

Panini au jambon fromage10,50 \$

Duo pâtes10,50 \$

À GAGNER

Un certificat de 50 \$
à notre restaurant

Bonne chance!

RESTAURANT
L'éveil



Prenez note
des nouvelles heures de fermeture

Dimanche - Lundi - Mardi : 21 h

Mercredi - Jeudi : 22 h

Vendredi : 23 h

Samedi : 22 h

334, boulevard Nilus-Leclerc, L'Islet (Québec)

Pour réservation : Tél. : **418-247-5046**

Chevaliers de Colomb (suite)



Concours hockey en action 2015-2016

Le conseil 3454 des Chevaliers de Colomb de L'Islet a eu l'occasion récemment de féliciter les gagnants de son concours hockey en action 2015-2016.

Bravo à tous les participants!

Bernard Giasson, responsable des communications



À l'avant, de gauche à droite : Alexis Morneau, Rosalie Cloutier chez les 10 ans, Félix Laurendeau chez les 11 ans, Nathan Cloutier chez les 12 ans, Jimmy Couillard et Maude Caron chez les 13 ans, Allie Gaudmond chez les 14 ans et Julianne Jacques chez les 6 à 9 ans. Absent sur la photo Gabriel Cloutier et Tommy Bélanger. À l'arrière : Gilbert Lemieux, grand chevalier du conseil 3454 de L'Islet et Roland Fortin, co-responsable de l'activité. Aussi absent sur la photo : Rémy Bélanger, co-responsable de l'activité pour les chevaliers. Photo : Chantal Normand.

Personnalité du mois de février

Les Chevaliers de Colomb de L'Islet conseil 3454 a eu l'occasion de souligner récemment à titre de personnalité du mois de février 2016 le travail de Mme Johanne Ouellet.

Le dévouement de Mme Ouellet à titre d'animatrice de la vie spirituelle pour la commission scolaire depuis 20 ans ainsi que son engagement communautaire au *Village des sources* de Rimouski est tout à fait exceptionnel.

De plus, Mme Ouellet participe régulièrement au déjeuner mensuel des Chevaliers du conseil 3454 comme bénévole en retour de quoi les Chevaliers lui octroient une partie des revenus générés par la vente des billets des œuvres. Mme Ouellet se distingue également comme conférencière. D'ailleurs, elle a animé une conférence sur le *Village des sources*, le 9 février dernier, au Centre Social de L'Islet, lors d'une assemblée générale mixte du conseil 3454.

Bernard Giasson,
Responsable des communications



De gauche à droite : Fernand Albert, député de district pour la région 14 pour les Chevaliers de Colomb; Mme Johanne Ouellet et Gilbert Lemieux, grand chevalier du conseil 3454 de L'Islet. Félicitations Mme Ouellet! Photo : Chantal Normand.


Remerciements

Je remercie les Chevaliers de Colomb de L'Islet pour leur soutien, d'année en année, afin qu'une soixantaine de jeunes de la région puissent vivre des camps de ressourcement au merveilleux *Village des Sources* de Sainte-Blandine de Rimouski.

Merci également pour leur précieuse aide à la réalisation du projet *CANEU 07-17* qui est un voyage humanitaire en Bretagne à l'été 2017. À la demande des gens de la Bretagne, qui ont eu vent des bienfaits du *Village des Sources* sur les jeunes, les jeunes iront produire 2 spectacles-témoignages *Chanter la Vie* afin d'aider les organismes de cette région à contrer le fléau du suicide chez les jeunes. Cette démarche demande un financement rigoureux et un soutien indéfectible de la population à notre campagne. Si vous cherchez une cause-jeunesse à soutenir, n'hésitez pas à contacter Mme Johanne Ouellet au 418-247-3957, poste 5124.

Johanne Ouellet

Massothérapie
Johanne
Arsenault



102, de la Grève, L'Islet
(Québec) G0R 2E0 418 247-7602
johannearsenault@globetrotter.net

Reçus d'assurance
Massage suédois
Massage femme enceinte
Reiki

* Coiffure unisexe
* Produits coiffants



Coiffure
Milly

Milly Bernier St-Pierre
Coiffure de tous genres
244, chemin des Pionniers Ouest
Cap Saint-Ignace (Québec) G0R 1H0
Tél. : 418-234-0022
Prendre rendez-vous du mardi au samedi



Centre de formation
professionnelle
de l'Envolée

Inscris-toi dès **MAINTENANT** pour une **carrière assurée!**

ENSEIGNEMENT INDIVIDUALISÉ entrée **EN TOUT TEMPS!**

- » **Comptabilité (DEP)**
- » **Secrétariat (DEP)**
- » **Adjoint administratif (DEP)**
(2 diplômes)
- » **Lancement d'une entreprise (ASP)**
- » **Techniques d'usinage (DEP)**
- » **Usinage sur machines-outils à commande numérique (ASP)**
- » **Fabrication de moules (ASP)**
- » **Tôlerie de précision (DEP)**
- » **Opération d'équipements de production (DEP)**

ENTRÉE AOÛT 2016

- » **Cuisine (DEP)**
- » **Pâtisserie de restaurant (ASP)**
- » **Boucherie de détail (DEP)**
- » **Service de la restauration (DEP)**
- » **Mécanique automobile (DEP)**
- » **Préposé aux bénéficiaires (DEP)**
(entrée en août ou novembre)
- » **Santé, assistance et soins infirmiers (DEP)** (infirmiers-infirmières auxiliaires)

Pour information

Johanne Simard, C.O.

418 248-2370, poste 4753 | télécopieur : 418 248-2376

Possibilité de prêts et bourses du MELS
Soutien individuel à la formation du centre local d'emploi

Diplôme d'études professionnelles (DEP)
Attestation de spécialisation professionnelle (ASP)



Commission scolaire
de la Côte-du-Sud

141, boul. Taché Est, Montmagny | www.cfpenvolee.com

Activités à venir



Déjeuner bénéfice

Le déjeuner bénéfice de la Sûreté du Québec aura lieu le 1^{er} mai prochain, de 8 h à midi, à la salle communautaire de Saint-Aubert. Le coût est de 10 \$. Ce déjeuner est au profit des organismes à but non-lucratif dédiés aux jeunes de la MRC de L'Islet.

Bienvenue à tous!

Sgt Guy Pinard
MRC L'Islet



Déjeuner amical

Le prochain déjeuner amical aura lieu le mercredi 20 avril 2016, à 9 h, au Restaurant St-Jean.

Pour information :
Fernande Jean, 418-247-5939

Déjeuners-conférences de l'AQDR Montmagny-L'Islet

Thème : La Rigolothérapie : Rire et Grandir!

Intervenante : Carole Miville

Quand :

- Le mardi 12 avril 2016, de 9 h à 11 h, au restaurant Normandin de Montmagny
- Le jeudi 14 avril 2016, 9 h à 11 h, au restaurant Normandin de Saint-Jean-Port-Joli

Pour information : 418-247-0033

Bienvenue à tous!

Mélanie Lord, coordonnatrice



Le Bénévolat



Il était une fois

Il était une fois quatre individus qu'on appelait : Tout le monde - Quelqu'un - Chacun - Et Personne.

Il y avait un important travail à faire
Et on a demandé à Tout le monde de le faire

Tout le monde était persuadé que Quelqu'un le ferait

Chacun pouvait l'avoir fait

Mais ce fut Personne qui le fit.

Quelqu'un se fâcha car c'était le travail de Tout le monde!

Tout le monde pensa que Chacun pouvait le faire

Et Personne ne doutait que Quelqu'un le ferait

En fin de compte, Tout le monde fit des reproches à Chacun

Parce que Personne n'avait fait

Ce que Quelqu'un aurait pu faire.

Moralité :

Sans vouloir engueuler Tout le monde,
Il serait bon que Chacun

Fasse ce qu'il doit, sans nourrir l'espoir

Que Quelqu'un le fera à sa place

Car l'expérience montre que

Là où on attend Quelqu'un,

Généralement on ne trouve Personne!

(Anonyme)

Source : www.sitecoles.org

DEUX ÉTUDES SOUS UN MÊME TOIT

Immobilier

Testament

Mandat
d'inaptitude

Succession

Homologation de
mandat et curatelle

259, boul. Nilus-Leclerc,
L'Islet G0R 2C0

Tél. 418 247-7170

Télé. 418 247-7325



Me Pierrette Couillard, NOTAIRE
pcouilla@notarius.net

Mariage civil, médiation familiale,
convention de conjoints de fait



Me Olivier Pelletier, NOTAIRE
olivierpelletier@notarius.net

Services aux entreprises,
incorporation, réorganisation

Annonces classées

PEINTURE SUR TOILE

Marcel Coulombe, peintre, L'Islet-sur-Mer

Atelier : 418-607-1555

coulombe@post.com

Toiles en consigne chez :

- Meubles Marois, L'Islet
- Serge et Fernande Létourneau, St-Jean

COUTURIÈRE

Carmen Fournier

Réparations de tout genres

1-267, boulevard Nilus-Leclerc, L'Islet

Téléphone : 418-607-0593

Vous voulez publier VOTRE annonce classée?

Seulement, 6,70 \$ (plus taxes)

Communiquez avec Le Hublot : 418-247-3333
clochers@globetrotter.net



Et les membres de l'entourage dans tout ça?

Dans les dernières semaines, nous avons davantage entendu parler des troubles de santé mentale et de la réalité des personnes qui en sont touchées. Cependant, les médias ont peu fait mention de la réalité des membres de l'entourage. Je parle ici des parents, conjoint(e)s, frères, sœurs, enfants et amis qui ont un proche vivant avec un trouble de santé mentale.

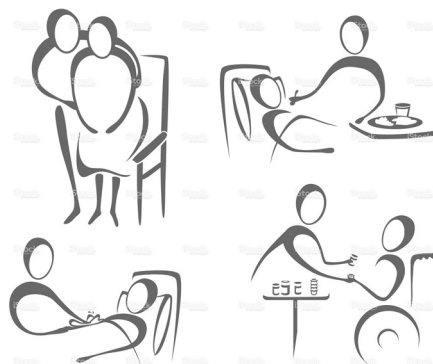
La réalité de ces gens passe souvent inaperçue et pourtant ils jouent un rôle clé dans le soutien, l'accompagnement et l'aide vers le rétablissement de leur proche. Soulignons qu'ils peuvent jouer divers rôles avec lui, même s'il est adulte. Ils peuvent être pourvoyeurs, en l'hébergeant gratuitement et en payant ses différentes obligations; être intervenant, en l'écoutant et l'aidant et être infirmiers en s'assurant qu'il prend sa médication. Tous ces rôles sont honorables, mais jusqu'où aller pour aider son proche?

Certaines familles endossent ces rôles durant des mois, voire des années. Au cours du temps, elles vivent une multi-

tude d'émotions telles que du stress, de la tristesse, de la colère, de l'impuissance, de l'incompréhension, de la honte et de la fatigue. Elles peuvent également se sentir responsables et coupables de ce que vit leur proche, avoir de la difficulté à communiquer avec lui, vivre des conflits avec les membres de leur famille sur la façon de l'aider, vivre des deuils quant aux rêves qu'elles avaient pour lui, être préoccupées par l'opinion extérieure et être confrontées aux préjugés de la société et à ceux de leur famille élargie. Toutes ces facettes reliées aux membres de l'entourage peuvent les amener à s'isoler et provoquer l'épuisement.

Si vous vous reconnaissez et avez besoin de parler avec un professionnel ou pour plus d'informations, L'Ancre est là pour vous. N'hésitez pas à nous contacter par téléphone au **418-248-0068**, ou à nous écrire par courriel emilie.rodrique-ancre@globetrotter.net ou à visiter notre site Internet : www.lancre.org.

Émilie Rodrigue, travailleuse sociale



Cercle de Fermières L'Islet-sur-Mer

Réunion

L'assemblée mensuelle du Cercle de Fermières L'Islet-sur-Mer aura lieu le mercredi 13 avril 2016, à 19 h 30, à la Salle des Habitants de L'Islet.

Au programme

- Concours du mois : Centre de table (dentelle à la fourche) Inter-cercle ou foulard-cravate (fléché) Inter-cercle ou laize à plancher.

Rappel aux membres

C'est la date limite pour remettre la feuille de suggestions pour le programme 2016-2017.

Bienvenue à toutes!

Adèle Soulard,
Responsable des communications

Cercle de Fermières Ville L'Islet

Vous êtes toutes attendues à notre réunion mensuelle, le mardi 19 avril, à 19 h 30, au local de la Bibliothèque à l'Hôtel de Ville.

Au programme

- Présentation des pièces du Concours des CFQ.
- Préparation de la sortie de mai au restaurant.
- On se sucre le bec...
- Concours du mois : classe tricot ou couture.

Marguerite Gagnon,
Responsable des communications

Prodécor
S.V.

Vente & Installation
Couvre-plancher
R.B.Q. : 8109-7719-31

Stéphan Bélanger
Tél. : (418) 607-0590
Cell : (418) 356-4054
Sans frais :
1-866-356-5250

UNIPRIX

Marc Hurtubise
310, boul. Nilus-Leclerc, L'Islet
247-3978

Livraison gratuite • Produits naturels
Timbres • Comptoir photo • Loterie
Prise de la tension artérielle • Location d'appareils orthopédiques
Service professionnel et personnalisé

Heures d'ouverture :
Du lundi au vendredi
de 9h à 21h
Samedi
de 9h à 17h



Bibliothèque Lamartine

Nouveautés Avril 2016

Adulte

Ma vie est entre tes mains de Suzanne Aubry
Michel Perreault a quitté le Manitoba il y a quatorze ans, à la suite d'une tragédie qui a bouleversé à jamais une communauté paisible. Il a refait sa vie à Montréal sous une autre identité et croit avoir définitivement tourné la page sur son passé, mais tout bascule lorsqu'il découvre que sa femme et son fils ont disparu. Ne comprenant rien à ce départ soudain, Michel décide de retourner dans les Prairies, où il les soupçonne de se trouver. Sa quête déchirante à travers les paysages à la fois somptueux et arides de l'Ouest fera renaître les fantômes du passé, les secrets enfouis dans les consciences, comme les sédiments de la rivière Rouge. Une histoire sur le pouvoir de la résilience et la force de la rédemption.

Le dernier battement de cœur de Simona Sparaco
Luce et Pietro attendent avec impatience la dernière échographie de leur bébé. Le petit Lorenzo est au cœur de leurs préoccupations et de leur bonheur de devenir bientôt parents. Mais lorsque le médecin prend les premières mesures, l'inquiétude peut se lire sur son visage. « Il est trop petit » À l'annonce de ce diagnostic commence une brutale descente aux enfers pour le couple, confronté à l'impensable.



Multi-Services
E.C. inc.

**Entrepreneur Général et Spécialisé
en construction**

*Rénovation, Réparation, Installation, Assemblage
et Services conseil pour vos achats*

Tél. : 418-247-7848
Cell. 418-241-9964
www.multi-services-ec.com

Éric Cloutier, prop. R.B.Q. : 8346-4370-51
120, chemin Lamartine Est, L'Islet, G0R 1X0



Le livre des Baltimore de Joël Dicker
L'amour au temps d'une guerre 1939-1942, tome 1 de Louise Tremblay d'Essiambre
Il était une fois à Montréal - Notre union, tome 1 de Michel Langlois
L'hôtesse de l'air - Le décollage de Scarlett Lambert, tome 1 d'Élizabeth Landry
Outlander, tome 8, partie 2, **Écrit avec le sang de mon cœur** de Diana Gabaldon
Souvenirs d'autrefois, 1918, tome 2 de Rosette Laberge
Rosen - La sixième âme, tome 1 de Mark Roberts
Excessif de Maxim Martin

Jeune

Le feu secret, tome 1 de Carina Rozenfels
Taylor Montclair, une fille tout ce qu'il y a de plus normal, mène une vie sans histoire dans la petite ville de Woodbury, en Angleterre. Sacha Winters, un ténébreux garçon nimbé de mystère, habite à Paris. Alors que Taylor est impatiente d'intégrer l'université d'Oxford, Sacha, lui, se contrefiche des études... et pour cause : il connaît la date exacte de sa mort, et celle-ci approche à grands pas. La mort de Sacha entraînera la réalisation d'une prophétie ancestrale qui plongera le monde dans le chaos. Taylor est la seule qui puisse le sauver. Mais ni elle ni lui ne le savent: ils ne se sont jamais rencontrés. Une mer et plusieurs centaines de kilomètres les séparent. Des puissances démoniaques sont prêtes à tout pour empêcher leur alliance. Ils ont huit semaines pour se trouver et vaincre le destin. Le compte à rebours commence maintenant.

Le Grand Livre de Go Girl de Rowan McAuley
Trois histoires amusantes et pleines d'humour. Des phrases courtes, des chapitres courts qui t'encourageront à lire. Des histoires de filles comme tu les aimes!

Les filles modèles - Sabotage 101, tome 1 de Marie Potvin
Tabou - Projet C, tome 27 de Nadine Poirier
Les secrets sucrés de Lolly Pop - Mystères et full de gommages, tome 2 de Geneviève Guilbault
Le journal d'un dégonflé - Un long voyage, tome 9 de Jeff Kinney

*Nous avons
ce qu'il vous faut...
une équipe !*

Consultez nos chroniques sur notre site web
avocats-montmagny.com

LEMIEUX PARENT THÉBERGE
— AVOCATS S.N. —

MONTMAGNY - 418 248-3114
LA POCATIÈRE - 418 371-3114



Me Lemieux Me T. Blais Me Boillard Me Bouffard Me Paradis Me Labrie Me Théberge

Bande dessinée : Le cerveau de l'apocalypse, tome 1 de la série *L'agent Jean Toxic Affair* de Game Over

Je commence à lire avec... Martine - à la foire

Pour les tout-petits :

Mon imagier de la famille, S'il te plaît

Pour les curieux :

Le top 100 des choses les plus meurtrières
L'autobus magique présente Le corps humain

Nouveautés DVD :

Monstres contre Aliens
Le vilain petit canard et moi
Minuscule : La vallée des fourmis perdues
Chats et Chiens : La revanche de Kitty Galore
Les Minions

Le bénévolat, un geste gratuit, un impact collectif.

La semaine de l'action bénévole se déroulera du 10 au 16 avril 2016. Merci à ces bénévoles qui font le choix de donner de leur temps, qui offrent leurs compétences et qui investissent leur énergie afin que votre bibliothèque soit accueillante et bien vivante. Prenez quelques minutes pour les remercier de leur implication :

Sandra Bélanger, Roxanne Bernier, Mélanie Bérubé, Guylaine Bourassa, Lise Caron, Armande Couillard, Marie-Pierre



Heure du conte

Viens partager un beau moment de lecture avec notre animatrice **CALOU!**

Titre du livre : Le monstre de la météo

Thème : Température et saisons

Lieu : Bibliothèque Lamartine

Date : Le 17 avril 2016, de 10 h à 11 h

Clientèle : 3 à 5 ans

Couillard, Nicole Couillard, Anne-Marie Couillard Caron, Carole Cloutier, Nicole Fournier, Marielle Gagné, Suzanne Giroux, Gabrielle Morin, Marie-Alice Ouellet, Sam Paradis, Lucia Pelletier, Éloïse Plante, Pascale Simard, Catherine Thibault, Denyse Thibault, Linda Thibault, Lyne Thibault, Évelyne Tondreau.

N'oubliez pas que vous pouvez consulter nos heures d'ouverture et notre catalogue en ligne, faire des demandes spéciales (prêts entre bibliothèques), renouveler vos documents et accéder aux nombreux livres numériques à votre disposition à partir du site Internet de votre bibliothèque :

www.mabibliothèque.ca/st-eugene .

Guylaine Bourassa



Horaires d'avril
Tous les jours, de 7h à 21h

Menu

Le temps des sucres

Disponible les samedis et dimanches d'avril, de 7h à 13h

Le Bûcheron «œuf dans l'trou»
(spécialité de l'Érablière Bois-Joli)
1 œuf 11.95 ou 2 œufs 12.95

Crêpe d'autrefois de la cabane 14.95

Soupe aux pois au jarret de porc, œuf de poule poché 8.00
Extra foie gras poêlé 8.00

Les plaisirs du sucrier
2 œufs, jambon, saucisse, bacon, fèves au lard, tourtière, cretons, chiard et oreilles de crisse 19.95

Fèves au sirop d'érable et méléasse à l'effiloché de canard confit 13.95
Extra foie gras poêlé 8.00

Café BISTRO OK

9, rue des Pionniers Ouest
Saint-Jean-Port-Joli (Qc) G0R 3G0

418-598-7087
www.bistro-ok.com



Le programme Biblio-Aidants offert à vos bibliothèques municipales

Source d'angoisse et de questionnements pour plusieurs, le rôle de proche aidant ne vient malheureusement pas avec un manuel d'instruction. Pour pallier ce manque, les bibliothèques membres du Réseau BIBLIO offrent désormais de l'information et du réconfort aux membres de leur communauté jouant ce rôle.

Compte tenu du fait que le *gouvernement du Québec* ait choisi d'investir massivement dans les soins à domicile et que la population québécoise vieillit, il est estimé que d'ici 2030, une personne sur quatre sera considérée comme proche aidante. Qui plus est, plusieurs parents d'enfants vivant avec des incapacités physiques, de la déficience intellectuelle ou encore de l'autisme jouent également le rôle de proche aidant. Même s'ils ne se définissent souvent pas ainsi, ils apportent pourtant sur une base quotidienne du support médical à un proche. Le programme *Biblio-Aidants* s'adresse donc à une partie importante de la population et couvre une vaste sélection de sujets.

Le service d'information *Biblio-Aidants*, destiné aux proches aidants et coordonné

par l'*Association des bibliothèques publiques du Québec* (ABPQ), est maintenant accessible dans les trois bibliothèques de votre municipalité. Ce programme offre gratuitement 15 cahiers thématiques, disponibles sur le site www.biblioaidants.ca, afin de renseigner les proches aidants sur les maladies et les sujets auxquels ils sont confrontés quotidiennement. Voici les thématiques abordés :

- Aînés et vieillissement
- Cancer
- Déficience intellectuelle
- Deuil
- Diabète
- Incapacités physiques
- Maladie d'Alzheimer
- Maladie de Parkinson
- Maladies du cœur et AVC



- Maladie pulmonaire
- Proches aidants
- Santé mentale
- Sclérose en plaques
- Soins palliatifs
- Troubles du spectre de l'autisme

Ces cahiers incluent une liste d'organismes, de sites Web pertinents et de suggestions de lecture, le tout analysé et validé par des bibliothécaires diplômés. Tout près de 600 livres de la *Collection Biblio-Aidants*, incluant 140 titres en format numérique, sont accessibles par le biais de votre bibliothèque municipale.

Renseignez-vous auprès des bénévoles de votre bibliothèque, ils sauront vous renseigner :

- *Bibliothèque Lamartine*, secteur Saint-Eugène
- *Bibliothèque Léon-Laberge*, secteur L'Islet
- *Bibliothèque Jean-Paul Bourque*, secteur L'Islet-sur-Mer

Mélanie Bérubé, co-responsable
Bibliothèque Lamartine

Si vous
ne connaissez
pas l'avenir

418 248-7940

— 1 888 265-7940 —



PROMUTUELASASSURANCE.CA

PROMUTUEL
ASSURANCE

L'une des plus grandes expéditions de recherche de l'histoire canadienne

À l'occasion du lancement de l'exposition *Sur les traces de Franklin* au Musée maritime du Québec (MMQ), Parcs Canada a tenu un premier *Google Hangout* présenté simultanément dans les 10 musées hôtes à travers le pays.

Les invités et les médias ont assisté à une présentation en direct des laboratoires de Parcs Canada où, pour la première fois, ont été dévoilés **des artefacts encore jamais vus** ainsi que des **images exclusives de l'intérieur de l'épave du HMS Erebus**.

Au cours des trois prochaines années, grâce au projet Franklin, les musées hôtes d'un océan à l'autre pourront montrer des pièces fascinantes, discuter des fouilles subaquatiques, du savoir inuit



La cloche du HMS Erebus lors de sa découverte, septembre 2014. Photo : Thierry Boyer, Parcs Canada.

traditionnel et présenter de stimulantes découvertes.

Sur place, les invités ont eu aussi l'occasion de rencontrer Mme **Caroline Bouchard Ph.D.** présente à titre de partenaire du projet Franklin pour la Fondation Weston.

Caroline Bouchard est chercheuse avec Québec-Océan à l'université Laval dans le domaine des écosystèmes marins arctiques. Elle est impliquée dans le projet de biologie marine qui est parrainé par la Fondation Weston dans le projet Franklin. À l'été 2015, elle a notamment effectué des analyses sur la vie marine présente sur le *Erebus*.

L'une des plus grandes expéditions de recherche de l'histoire canadienne

L'expédition Franklin et la disparition des deux navires, le HMS *Erebus* et le HMS *Terror*, vus pour la dernière fois à l'entrée de la baie de Baffin en août 1845, ont captivé des générations de Canadiens.

La fascination internationale suscitée par cette énigme maritime a redoublé depuis que Parcs Canada et ses partenaires ont découvert le HMS *Erebus* en 2014. Les fouilles archéologiques effectuées aujourd'hui dans l'épave, conjuguées à la

recherche du HMS *Terror* qui se poursuit, promettent d'élargir nos connaissances sur le Nord, et le sinistre destin de Franklin.

À propos du MMQ

Fondé en 1968 par l'Association des marins de la vallée du Saint-Laurent, le MMQ est le gardien de la collection nationale maritime du Québec. Sa mission est la sauvegarde, l'étude et la mise en valeur du patrimoine maritime se rattachant au fleuve Saint-Laurent, de la porte des Grands Lacs jusqu'à la haute mer, incluant les territoires arctiques. Le Musée perpétue la mémoire du capitaine J.-E. Bernier.

Marie-Claude Gamache, rp



Assiette en céramique récupérée sur le HMS *Erebus*. Céramique fine, motif de saulte de Drummond, « Royal Staffordshire China » (vers 1820-1845). Photo : Thierry Boyer, Parcs Canada.

D Maison funéraire
De la Durantaye et Fils INC.
Depuis quatre générations

CAP-SAINT-IGNACE 246-5337
L'ISLET 247-5571 / 247-5733
SAINT-JEAN-PORT-JOLI 598-3093
Et paroisses environnantes
Sans frais: 1-877-598-3093

L Maison funéraire
C. Lavoie et Fils INC.
Filiale de De la Durantaye et Fils inc.

18, rue du Foyer Sud, Saint-Pamphile
et paroisses environnantes
Tél.: 356-3822 • Sans frais: 1-888-430-3822

Pour une approche humaine.

Pour un personnel à l'écoute de vos besoins dans le respect et la discrétion.

Services funéraires professionnels et préarrangements.



Benoît De la Durantaye
Propriétaire
Thanatologue diplômé

David Côté
Thanatologue diplômé

Bernard De la Durantaye
Propriétaire

Une présence... rassurante!

Prévention des incendies



La prévention incendie en milieu acéricole

Dès le mois de mars commence la période des sucres. Malheureusement, grand nombre de ces petits et moyens bâtiments tout en bois en plein milieu de la forêt sont vulnérables aux risques d'incendie. Afin de préserver cette richesse patrimoniale tout en contribuant à l'économie de la région et au plaisir gustatif des gens, je vous propose, à vous, acériculteurs, quelques conseils en prévention.

Électricité

Utilisez des luminaires à l'épreuve des intempéries, cela facilitera leur nettoyage et les protégera contre l'humidité, toujours très élevée dans ces lieux.

Utilisez du fil électrique conçu pour les endroits humides :

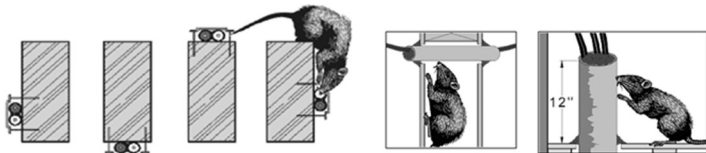
- NMW X
- NMWU X
- ACWU-90 X
- TECK

Attention aux rongeurs, ils peuvent causer des dommages importants aux fils électriques et provoquer des courts-circuits.

Les câblages de type TECK et ACWU offrent une protection adéquate contre les incisives des rongeurs, grâce à leur enve-

loppe d'aluminium torsadé. Enrobés de caoutchouc, ces types de câblage conviennent aux endroits mouillés et corrosifs.

Quant aux types de fils, placez-les au plafond, sur un mur ou sur une partie latérale d'une poutre en conservant un dégagement minimal de 4 pouces à partir du dessus d'une poutre, et fixé à plus de 12 pouces de toute surface pouvant donner un appui aux rongeurs.



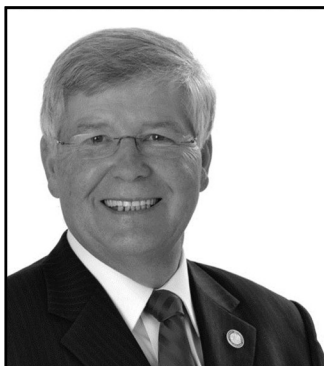
Il existe sur le marché des douilles de lampe à l'épreuve des intempéries. **Il n'y est pas inscrit « Temporary use only ».** Pour savoir si l'on a en main une douille de ce type, regardez l'intérieur et vérifiez que les pièces métalliques sont en bronze.




Autres conseils

- L'évaporateur doit être installé selon le guide du manufacturier ou la plaque d'homologation située sur l'appareil. À défaut de quoi vous devez assurer un dégagement minimal de 48 pouces de tous matériaux combustibles autour de l'évaporateur.
- Les tuyaux de fumée doivent avoir un dégagement de 18 pouces des matériaux combustibles.
- Le ramonage de la cheminée et le nettoyage des tuyaux peuvent être requis avant de faire l'usage de l'évaporateur.
- La cheminée préfabriquée (isolée) doit avoir au minimum 2 pouces de dégagement des matériaux combustibles et être installée selon le guide du manufacturier.
- Nettoyez le plancher des copeaux de bois qui pourraient se retrouver sous et autour de l'évaporateur.
- Évitez d'entreposer les cordes de bois près du bâtiment principal. Laissez la majorité du bois dans un autre bâtiment ou

Suite page suivante...




ASSEMBLÉE NATIONALE
QUÉBEC

Norbert Morin
Député Côte-du-Sud
418 234-1893
1 866 774-1893
nmorin-cds@assnat.qc.ca

VOTRE CONCESSIONNAIRE DE CONFIANCE
À MONTMAGNY ET LA POCATIÈRE



Thibault
MONTMAGNY LA POCATIÈRE
418 248-7122 418 856-2621



PLUS DE 100 VÉHICULES D'OCCASION EN INVENTAIRE

www.thibaultgm.com

une autre structure afin d'éloigner ces cordes et limiter le risque de propagation en cas d'incendie.

- Procurez-vous un extincteur à poudre de classe 4A-BC minimale. Cela vous permettra d'avoir un outil efficace pour tous les types de feu, plus rapide et plus efficace qu'une pelle-tée de neige.
- Prévoir une trousse de premiers soins.
- Si un des bâtiments est utilisé pour la préparation des repas et pour dormir, et que ce bâtiment est muni d'un poêle à bois ou d'une installation fonctionnant au gaz propane, installez un détecteur de monoxyde de carbone et un avertisseur de fumée.

En terminant, pensez à votre sécurité lorsque vous trouvez dans le bois. Certains lieux ne sont pas toujours accessibles pour permettre aux véhicules des services d'urgence de se rendre aux bâtiments. De plus, les ondes cellulaires ont aussi leurs limites, il faut donc faire preuve d'une extrême prudence et prévoir des solutions alternatives.

Bonne saison!

Bertrand Galipeau,
Préventionniste en sécurité incendie
MRC de L'Islet



Activités des clubs de l'Âge d'Or

Club de l'Âge d'Or de L'Islet

Activités sociales

Jeux, cartes, pichenottes, les vendredis, jusqu'au 29 avril 2015 inclusivement, de 19 h à 22 h, au Centre social de L'Islet (2^e étage). Gratuit. Il n'est pas obligatoire d'être membre du Club de l'Âge d'Or.

Bienvenue à tous!

Pour information : Paul-Émile Gamache,
418-247-5718.

Mariette Caron Cloutier, présidente

Club de l'Âge d'Or Saint-Eugène

Soirée

La prochaine soirée du *Club de l'Âge d'Or Saint-Eugène* aura lieu le dimanche 24 avril 2016, à 20 h, à la salle municipale Saint-Eugène. Animation : l'orchestre de Francine et André Desjardins.

Bienvenue à tous!

Marie-Lise Marois, présidente
418-247-5740

Club FADOQ Saint-Jean-Port-Joli

Vous êtes invités à venir à un déjeuner au *Bistro OK*, le vendredi 8 avril 2016, à 9 h 30. S.V.P. téléphoner pour réserver avant le mardi 5 avril auprès de :

- Micheline Boucher, 418-598-9899
- Noëlla Lemieux, 418-598-3712

Bienvenue à tous!

Micheline Boucher

FADOQ

Invitation voyage à l'érablière

Le comité de soutien FADOQ,QCA, secteur Pascal-Taché, organise un voyage en autobus, à l'Érablière, L'Entailleur, de Saint-Pierre Ile d'Orléans, en collaboration avec le Club FADOQ Montmagny, le jeudi 7 avril 2016.

Pour réservations et informations, communiquer avec Mme Jeannette Fournier-Nicole au 418-248-2787 ou Mme Colette Jean au 418-248-5004 (mardi ou mercredi) les autres jours : 418-248-3947. Premier réservé, premier servi.

Josette Dubé,
2^e vice-présidente FADOQ.QCA
Représentante secteur Pascal-Taché



NOUS EMBAUCHONS!

La Coopérative L'Islet Nord-Sud est en pleine expansion!

Faites partie d'une équipe dynamique et professionnelle

Accomplissez-vous! Aidez les gens de votre région

Avantages sociaux, salaires révisés

ENVOYEZ-NOUS
VOTRE CANDIDATURE!

www.CoopLisletNS.com
598, route de l'Église, St-Jean-Port-Joli
T 418 594-7488 F 418 598-7688 csd@csdlisletnordsud.com

POUR VOUS, FAMILLES ET AÎNÉS

ON MÉRITE TOUS
DE L'AIDE POUR
LES TÂCHES
MÉNAGÈRES!



Coopérative de services à domicile L'Islet Nord-Sud



Notre personnel minutieux, discret et sympathique sera heureux d'améliorer votre QUALITÉ DE VIE!

NOS SERVICES SONT PROFESSIONNELS ET ABORDABLES:

- Entretien ménager régulier, lessive et repas
- Assistance à la personne : aide à l'hygiène, surveillance sécuritaire
- Service de répit atypique (assistance aux aidants naturels)
- Accompagnement pour vos achats et rendez-vous
- Entretien extérieur

Pour information et prise de rendez-vous :
598, route de l'Église
St-Jean-Port-Joli Québec G0R 3G0
Tél. : 418 598-7488
www.CoopLisletNS.com

Concours de la Saint-valentin

Pour le concours de la Saint-Valentin, les gens étaient invités à nous envoyer une photo en indiquant ce que cette photo représente pour eux selon chaque catégorie : en famille, entre amis et en couple. Les gagnants ont été sélectionnés selon les critères suivants : l'originalité, la cohérence entre la photo et le texte ainsi que le lien entre la photo et la catégorie.

Catégorie en famille

Prix : Entrées pour 4 personnes au cinéma *Le Scénario* et certificat de 50 \$ à *L'Ange de Glace*.

La famille, ce sont les personnes de ta vie qui te veulent dans la leur. Celles qui feront tout pour te faire sourire, qui t'acceptent et qui t'aimeront toujours tel que tu es. Une famille c'est simple-



ment de l'amour et surtout des gens qui sont toujours là pour vous, qui ne vous jugent pas, qui savent vous entourer quand il faut. C'est des moments inoubliables ou l'on se sent tellement bien entouré de ceux que l'on aime.

Priscilla Chouinard

Photo fournie par la municipalité de L'Islet.

Catégorie en couple

Prix : Certificat de 125 \$ à l'*Auberge La Marguerite*

Nous regardons en direction du tableau indiquant le départ du vol d'avion de Laurie. Elle partait étudier à l'étranger pour la dernière année de son baccalauréat. Dans notre regard, on peut lire toute la peine et l'inquiétude qui nous habitaient. Nous étions collés l'un sur l'autre, les yeux rouges d'avoir trop pleuré, espérant que ce moment ne s'arrête jamais, car d'ici quelques minutes nous allions devoir être séparés par un océan pour un peu plus de 10 mois. L'amour à distance à travers le décalage horaire, c'est ce qui nous attendait. Avions-nous fait le bon choix? Allions-nous réussir? Absolument! Aujourd'hui



Laurie Megan McCarthy et Michael Redmond. Photo fournie par la municipalité de L'Islet.

nous venons d'emménager dans notre première maison, ici dans la municipalité de L'Islet. Michael travaillant à Rivière-du-Loup et Laurie à Lévis, L'Islet nous semblait être l'endroit idéal pour créer notre petit coin de paradis.

Cette photo est notre préférée de toute notre collection car elle nous rappelle l'espoir, l'amour, la confiance et la détermination que nous avons et qui nous a permis de bâtir la relation solide que nous partageons aujourd'hui.

Laurie Megan McCarthy et Michael Redmond

Catégorie entre amis

Prix : Entrées pour 2 personnes au *Appalaches Lodge Spa Villégiature* pour les bains nordiques avec dîner inclus.

Le 23 juin dernier, France et Serge, Lucie et Mario, Lise et Robert ont eu la gentillesse de souligner notre 25^e anniversaire de mariage à André et à moi. Ils sont nos amis depuis longtemps et ce, beau temps, mauvais temps. Merci la vie!

Rollande Proulx



Photo fournie par la municipalité de L'Islet.

**- DÉMÉNAGEMENT
- ENTREPOSAGE
- TRANSPORT
SPECIALISÉ**

B
*BO. MONT
Expert*

Conscient de vos besoins

482, boul. Taché Est, Montmagny, QC G5V 1E2
418 248-9353 | 1 866 448-9353
www.bomontexpert.com

Réorganiser ma vie et prendre soin de moi après l'hébergement de mon proche

« On doit penser à soi, mais on ne sait pas comment ... On ne fonctionne plus de la même façon. Se réorganiser seul quand on a eu des années à tout faire ensemble, ce n'est pas évident ».

Pour pouvoir réorganiser sa vie, il faut en premier lieu prendre conscience des divers rôles que l'on joue, du temps qu'on y consacre et de celui qu'il faudrait y consacrer pour conserver sa santé. Prendre soin de vous est une démarche de première importance pour vous assurer d'une qualité de vie.

Quelques trucs pour vous aider à y parvenir...

- Soyez bons envers vous-mêmes, évitez de vous culpabiliser.
- Souvenez-vous que vous n'êtes pas magicien, vos ressources et vos capacités sont limitées; avouez-le et dites-le à votre entourage.
- Trouvez-vous un oasis, un coin douillet où vous reposer et récupérer, où vous pouvez vous réfugier une demi-heure par jour minimum.
- Souvenez-vous que le changement peut être bénéfique.
- Apprenez à recevoir du soutien, à accepter les échecs et donnez-vous le crédit pour vos succès.
- Changez souvent de routine dans votre vie personnelle et variez vos tâches aussi souvent que possible.
- Apprenez à faire la différence entre les plaintes qui soulagent et les jérémiades qui ne font qu'intensifier le stress.
- Soyez votre meilleur ressource, faites appel à votre créativité.
- Établissez un réseau d'aide, un réseau d'amis qui saura vous comprendre et vous apporter soutien, confiance et orientation.
- Lors de rencontres sociales et de sorties, évitez d'étaler ou de ramasser les problèmes.
- Apprenez à fixer vos limites, à dire non. Que vaut votre « oui » si vous ne savez pas dire « non » ? Dites « je ne veux pas » plutôt que « je dois ».

- Refaites le plein par le rire et le jeu.
- Posez-vous quelques questions : Quelles nouvelles activités avez-vous entreprises depuis deux ans? Quelles nouvelles amitiés vous êtes-vous créées? Êtes-vous capable de rire de vous-mêmes? Des autres? Des faits cocasses? De la vie en général (...et ce, sans amertume)?



Vous avez des questions? Des commentaires? Vous ressentez le besoin d'en discuter avec quelqu'un? Appelez-moi.

Jessica Langlois, intervenante auprès des proches aidants d'âinés
CECB Montmagny L'Islet, Téléphone : 418-248-7242

Source : Prendre soin de moi, Chaire Desjardins en soins infirmiers à la personne âgée et à la famille.

Clinique
d'acupuncture
Sylvie Cloutier
D. AC.



L'acupuncture est bénéfique pour soigner, entre autres :

- Sinusite
- Troubles digestifs
- Entorse lombaire
- Douleurs cervicales
- Fatigue
- Allergies

305, Verreault, Saint-Jean-Port-Joli
(Québec) G0R 3G0
Tél.: (418) 598-9455

Du lundi au jeudi
jour et soir

No LIC.: A-021-89




RÉNOVATION
PAUL ST-PIERRE INC.

ENTREPRENEUR GÉNÉRAL

R.B.Q. : 8008-2870-59 Internet : renovat@gbbetrotter.net

436, chemin des Pionniers Est **Bur. : (418) 247-3218**
L'Islet-sur-Mer Cell. : (418) 248-7602
Québec G0R 2B0 renovat@globetrotter.net



- * assurance vie
- * assurance salaire
- * assurances collectives
- * fonds mutuels
- * assurance – voyage
- * rentes viagères
- * REER - FERR
- * Régimes épargnes-études
- * Panification financière



MARIE TURMEL
B.Sc. Act., AVA

- * Conseillère en sécurité financière
- * Représentante en épargnes collectives
- * PLANIFICATEUR FINANCIER

105, 1^{ère} Rue La Pocatière
Téléphone : **418-856-1144**
Télécopieur : **418-856-6302**
1-888-456-1144
Courriel : marie.turmel@sfl.qc.ca



Partenaire de Desjardins
Sécurité financière

De jeunes citoyens de la région dévoilent leur œuvre collective à l'occasion du Jour de la Terre

Afin de célébrer le *Jour de la Terre*, Terra Terre a le plaisir de vous inviter au dévoilement de l'œuvre saisissante réalisée par les jeunes de la région dans le cadre du projet *Citoyen du monde - Art et environnement*. L'événement aura lieu le samedi 9 avril, à 15 h, au *Musée maritime du Québec*, à L'Islet. Une collation aux saveurs locales, préparée par nos jeunes impliqués, vous sera offerte à cette occasion.

Ce projet éducatif et créatif a permis à plus de 75 jeunes des MRC de L'Islet et de Montmagny de s'informer sur les enjeux environnementaux de notre consommation et de découvrir comment faire une différence dans notre communauté. Lors de l'événement, vous pourrez vous aussi prendre part à cette œuvre qui transporte des dizaines de messages

pour notre Mère Terre en y laissant le vôtre.

Utilisant l'art comme moyen de sensibilisation du public, les participants ont réalisé une grande œuvre collective, faite à partir de matériaux récupérés. La confection a été guidée par Marie-Claude Hains, artiste professionnelle de L'Islet.

Cette initiative, financée par le *Forum jeunesse régional Chaudière-Appalaches (FJRCA)*, permet aux participants de développer leur capacité de faire valoir leurs idées en matière d'environnement et les sensibilise à l'importance de devenir *acteurs de changement*.

C'est donc un rendez-vous le 9 avril, pour le dévoilement de l'œuvre créée par nos jeunes artistes engagés et pour venir

entendre le message qu'ils veulent vous transmettre.

Kathy Morin,
Terra Terre solutions écologiques

Maison de la Famille de la MRC de L'Islet

Des trésors du printemps et un encan!

Au *Dépano-Meubles* de la *Maison de la Famille de la MRC de L'Islet*, pour célébrer l'arrivée du printemps, nous exposerons certains articles pour un *encan silencieux* du 8 mars au 8 avril 2016. Vous aimeriez faire plaisir à une personne chère ou vous récompenser

d'être passé à travers l'hiver? Nous avons quelques trésors qui pourraient vous satisfaire. Nous aurons quelques antiquités, de la vaisselle ou des objets décoratifs « luxueux » et des objets comme neufs... à prix très bas! L'acquéreur pour un article sera la personne qui aura misé le plus haut montant! Nous contacterons les gagnants le samedi 9 avril 2016.

N'oubliez pas que les achats que vous faites au *Dépano-Meubles* servent à vos pairs puisque, lorsque des profits sont générés, ils sont utilisés pour les services et les activités de la *Maison de la Famille de la MRC de L'Islet* qui vient en aide à plusieurs familles de notre communauté! Soyez généreux!

Pour vos dons du printemps, que ce soit électroménagers, objets divers, jouets, literie, meubles, etc., nous serons très heureux de répondre à vos questions. Lorsque vous envoyez des photos de vos meubles et électroménagers, cela nous faci-

lite beaucoup la tâche! Merci d'envoyer les photos à l'adresse suivante, en y inscrivant vos coordonnées : depano-meubles@gmail.com.

Pour tous renseignements ou pour faire un don : 418-598-2012.

Dépano-Meubles, 77-B, avenue de Gaspé Est, Saint-Jean-Port-Joli.

Ariane Lacasse, responsable

Le Couple Gourmand

Traiteur

Danielle & Yvan

Saint-Lambert (QC)
GOR

418-234-0500
418-234-0312

lecouplegourmand@outlook.com



Buffets froids ou chauds
Événements spéciaux
Funérailles
Réunions, 5 à 7...
Réceptions, etc.
Méchoui
Mets fumés maison
Mets préparés: Tourtières,
Pâtés divers,
Tartes, Pains etc.



Éric Giasson, prop.

181, 3^e Avenue, L'Islet (Québec) GOR 2C0 | 418 241-6410 | www.cuisineeg.com | eric@cuisineeg.com

CUISINE ET SALLE DE BAIN | UNITÉ DE RANGEMENT | FABRICATION | RÉNOVATION | INSTALLATION
POSE DE COMPTOIR | SUR MESURE | ARMOIRES | SERVICE DE PLAN | VENTE DE MATÉRIEL ET QUINCAILLERIE

Le trouble de la personnalité limite

Voici la première d'une série d'entrevues avec des personnes volontaires qui répondent à mes questions sur plusieurs troubles ou maladies mentales. Voici donc un texte qui pourra vous permettre d'avoir une image claire des répercussions que peut engendrer un trouble de santé mentale. Sachez que ceci touche plus d'une personne sur 5 dans notre entourage! Parce que certains déséquilibres mentaux peuvent survenir pour différentes raisons et peuvent toucher tout le monde, voici un premier portrait intime qui rappelle l'importance de parler de ce qu'on l'on vit et de demander de l'aide. Parfois, les symptômes d'une maladie mentale ou d'un trouble ne sont pas évidents à reconnaître ou à accepter, qu'ils soient légers ou intenses. C'est pourquoi l'avis d'une personne qui a un point de vue extérieur et une bonne capacité d'écoute peut aider. Notez qu'il n'est pas nécessaire d'avoir un problème de santé mentale pour venir me rencontrer. Si vous vivez une épreuve de quelque type que ce soit et que vous avez besoin d'en parler, je vous écouterai avec empathie, vous donnerai tout ce que je peux comme pistes de solutions et vous référerai au besoin.

**Pour plus de confidentialité, la personne interviewée a choisi de répondre sous l'anonymat.*

Qu'est-ce que c'est pour toi, le trouble de la personnalité limite?

« C'est comme de l'hypersensibilité. Quand il y a trop de choses à gérer en même temps, trop de détails, c'est très difficile à décortiquer et ça me rend anxieuse, je me déprime, ou je me mets en colère facilement. C'est une carapace qui isole! Aussi, j'ai souvent besoin de sensations fortes. J'ai une certaine facilité à faire « le caméléon », c'est-à-dire à me changer pour l'autre, en mettant le masque que l'autre préfère. Ça fait en sorte qu'on cherche beaucoup son identité, qu'on a de la difficulté à se connaître vraiment. »

Quand t'es-tu rendu compte qu'il fallait aller consulter?

« J'étais comme ça très jeune. Je me souviens d'avoir souvent pensé que ma mère devait me décrire à ses amies comme n'étant « pas normale ». Je pensais qu'elle devait sûrement envoyer une lettre aux écoles pour leur dire que j'étais une personne différente des autres, donc de faire attention avec moi! (rire) Mais chaque fois que je lui disais, elle me disait d'arrêter de penser ça. » (...) J'ai été amenée par mes proches à l'hôpital en situation de crise il y a environ un an. Je faisais une crise de panique, j'étais trop angoissée par toutes sortes de choses, des émotions trop fortes. J'avais envie de me faire mal, et pire... je comprends les gens qui se suicident. »

Comment as-tu pris la nouvelle du diagnostic?

« J'étais tellement contente (mon chum aussi)! J'avais peur qu'ils me disent que j'étais normale et qu'ils ne pouvaient rien faire. J'avais peur de repartir chez moi et d'être obligée de continuer comme ça pour le restant de mes jours. »

Le traitement t'aide-t-il?




*« Oui! Avec les médicaments qui soignent mon anxiété et mon manque de concentration, plus la thérapie, ça va beaucoup mieux pour moi! Avant, **TOUT** était grave. Je ne pouvais pas juste lâcher prise et laisser aller une situation qui m'avait dérangée, surtout avec mes proches. Mon chum est un saint, mais il ne faut pas lui dire! » (...)*


« Maintenant je réussis à évaluer les situations d'un œil plus extérieur et ça aide beaucoup. J'ai des outils qui m'aident. Il faut apprendre à travailler ses pensées et à accepter ce qui se passe autour de soi et en soi. Je suis chanceuse d'être entourée de ma famille et d'une amie en particulier qui me soutient depuis le début et qui ne me lâche pas, malgré mes difficultés! Mon psychothérapeute est super aussi! Sincèrement, je suis choyée et j'apprécie beaucoup d'aspects de ma vie. Je ne lâche pas! »

Ariane Lacasse est éducatrice spécialisée et intervenante pour le service « Accueil et Écoute » de la Maison de la Famille de la MRC de L'Islet. Ce service est ouvert à tous et est gratuit. Si vous avez besoin de parler à une personne de confiance et de manière confidentielle, prenez rendez-vous au 418-710-0274 ou 418-356-3737, poste 105.

Ariane Lacasse

	Jean-Yves Gauvin	
Pieces et Accessoires St-Jean Inc 303 de L'Eglise St-Jean, Port Joli G0R 3G0		
T 418 598 3388		
F 418 598 9807 jeanyves.gauvin@homehardware.ca		
Store #2476-1		

	L'ISLET 418 247 5411
Cytech Corbin	MONTMAGNY 418 248 2396
SPÉCIALISTES EN MÉCANIQUE DU BÂTIMENT	
ÉLECTRICITÉ	CLIMATISATION
VENTILATION	RÉFRIGÉRATION
	
RBQ 2536 4705	CYTECHCORBIN.COM

	DANIEL COULOMBE CONSTRUCTION INC.
	ENTREPRENEUR GÉNÉRAL
	• Construction • Rénovation • Commercial • Résidentiel
DANIEL COULOMBE	334, rue Principale, St-Cyrille (Québec) G0R 2W0 Tél. : (418) 247-7928 – Fax : (418) 247-7721 RBQ : 2972-7625-40



Soirée Chasse et Pêche de Saint-Cyrille

La 16^e édition des *Soirées de films chasse et pêche* de Saint-Cyrille fut tout simplement une réussite sur toute la ligne. Une qualité de films incroyables, des participants attentifs, intéressés et en continuelle interaction avec une prestation hors du commun de Daniel Gilbert et Norman Byrns qui avaient conquis d'avance ce bel auditoire : autant de facteurs de succès. Plus de 600 personnes ont assisté à l'une ou l'autre des 2 représentations qui se tenaient au *Centre des Loisirs* de Saint-Cyrille les 4 et 5 mars derniers.

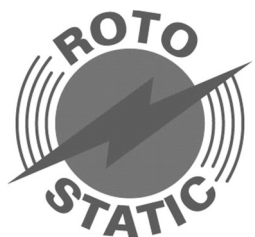
Malgré le fait que Saint-Cyrille soit la plus petite municipalité où la tournée s'arrête, il est le seul à tenir deux représentations et également le seul à travers la province à offrir aux adeptes présents la chance de mériter des prix totalisant plus de 17 000 \$.

Soulignons les appuis du député de Montmagny-L'Islet-Kamouraska, M. Norbert Morin, de la *Caisse Desjardins du Nord de L'Islet*, du magasin *L. Bouffard Sport* de Montmagny et de la *Pourvoirie Domaine Orégnac* qui sont des partenaires majeurs à la tenue de cet événement.



MM. Daniel Gilbert, animateur; Jérôme St-Pierre, de Saint-Pierre, gagnant d'un moteur électrique; Stéphane Roy, de Buckland, gagnant d'une arbalète; Sylvain Bouffard, de Pronature L. Bouffard Sport de Montmagny; Serge Guimond, vice-président de l'OTJ Saint-Cyrille; Norman Byrns, animateur des soirées de films chasse et pêche. Photo fournie par Serge Guimond.

Suite page suivante...



On s'occupe de votre maison

- Nettoyage d'échangeur d'air
- Nettoyage de tapis à sec (séchage 1 heure)
- Nettoyage de meubles
- Nettoyage de carpepe de laine
- Grand ménage de murs et plafonds
- Décapage et cirage de planchers
- Nettoyage de céramique
- Neutralisation d'odeur (urine)

RÉSIDENTIEL - COMMERCIAL

Daniel Lévesque Tél. : 856-8998 - 248-8998

Maison Marie-Fitzbach

Bienvenue aux personnes autonomes, semi-autonomes ou en convalescence. Vous vous retrouverez dans un environnement chaleureux : grand terrain aménagé avec promenade sur la rive du Saint-Laurent, jardin de fleurs, gazebo...



Personnel compétent et formé
Menus variés et équilibrés
Deux salles de séjour spacieuses
Surveillance éveillée 24 h / 24
Studios disponibles : porte patio, balcon
Portes codées
Caméra de surveillance (entrées)
Activités hebdomadaires
Salle de bain privée à chaque appartement

Autres services :

Salon de coiffure
Stationnement
Aires de repos
Ascenseur sur les 3 étages
Salle à manger
Patis (2)
Vue sur le fleuve
Bibliothèque



167, des Pionniers Ouest
L'Islet-sur-Mer (Québec) G0R 2B0
Téléphone : 418-247-5580 • 418-247-5349



Messieurs Daniel Gilbert, animateur; Renaud Lacasse, propriétaire de la Pourvoirie Domaine Orégnac; Francis Chouinard, de Sainte-Perpétue, gagnants d'un forfait de pêche au Domaine Orégnac et Norman Byrns, animateur des Soirées de films chasse et pêche. Photo fournie par Serge Guimond.

Les gagnants des grands prix de ces soirées sont M. Jimmy Fiset de Saint-François qui s'est mérité une arme à feu et M. Stéphane Roy de Buckland qui s'est vu offrir une arbalète. Ces deux grands prix ont été attribués grâce à la collaboration du magasin Pronature L. Bouffard Sports de Montmagny.

Rénovations Michel Normand Inc.

Besoin de rénovation?

Nous pouvons vous aider!

Depuis 1999

ENTREPRENEUR GÉNÉRAL

- Construction et rénovation
- Toiture et revêtement extérieurs
- Finition intérieure et sous-sol
- Cuisine et salle de bain (armoires, céramique)
- Escaliers et rampes (intérieur et extérieur)
- Patio et balcon (fabrication ou rénovation)

RÉSIDENTIEL ET COMMERCIAL

Tél.: 418 247-7513 Cell.: 418 291-8765
510, des Pionniers Est, L'Islet-sur-Mer

RBQ : 5649-1103-01

Deux autres grands prix d'une valeur de 1 400 \$ chacun ont été remportés par M. Marcel Mercier de Montmagny et M. Francis Chouinard de Sainte-Perpétue. Ces derniers ont mérité un voyage de pêche pour quatre personnes à la réputée *Pourvoirie Domaine Orégnac*.

L'OTJ de Saint-Cyrille tient une fois de plus à remercier ses bénévoles, les participants à nos soirées, ses fidèles et généreux commanditaires, nos partenaires de publicité, nos exposants ainsi que les responsables de nos nombreux points de vente.

Les recettes de ces deux représentations totaliseront encore cette année près de 9 000 \$. Des projets pour l'été 2016, dont le raccordement aux nouvelles infrastructures municipales ainsi que l'amélioration de l'avant-champ du terrain de balle, seront réalisés à même ces montants amassés.

Les dates du 10 et 11 mars 2017 sont déjà fixées pour la 17^e édition. Inscrivez-le à votre agenda, ce sera encore une fois un rendez-vous à ne pas manquer!

Serge Guimond

**Vous voulez publier
VOTRE annonce classée?**
Seulement, 6,70 \$ (plus taxes)
Communiquez avec Le Hublot :
Téléphone : 418-247-3333
Courriel : clochers@globetrotter.net

Grande Ouverture !

4 mars 2016

Le Bistreau d'érable

Repas cabane à sucre

Repas traditionnel des sucres Salle à manger de 40 places À la cabane à sucre	De mars à mai : ouvert les vendredi, samedi, dimanche Hors saison : sur demande
Bienvenue aux groupes !	Sur réservation uniquement
Dans le Parc des Appalaches Près de la 204	À 45 minutes de Montmagny 1h 30 de Québec

Réservation et information

Noémie G.-Régnier et Jérôme Sauvageau
418 223-3832
bistreauderable@hotmail.com
51,6e Rang Ouest
Sainte-Lucie-de-Beauregard
Le rang du pont couvert et du mont Sugar Loaf

Suivez-nous sur facebook !

Chronique Sports et Loisirs



La Course des Pionniers

C'est un départ pour la 17^e édition!

C'est officiel, pour une 17^e année, la *Course des Pionniers* sera de retour à L'Islet, à la grande joie des coureurs et des familles. Cette année, la course aura lieu le samedi 18 juin, dès 9 h, à l'école secondaire Bon-Pasteur.

La *Course des Pionniers*, qui se veut un événement rassembleur, propose différents parcours afin d'être accessible au plus grand nombre de coureurs. En effet, des parcours de 1 km et de 1,6 km sont proposés aux enfants de 0 à 8 ans et de 9 à 12 ans, alors que des parcours de 5 km et de 10 km sont offerts aux adultes ou même aux jeunes se sentant d'attaque. Comme chaque année, le comité organisateur de l'événement lance un défi « santé » aux écoles primaires et aux entreprises de la région. Elles sont invitées à former des groupes de coureurs et à s'identifier aux couleurs qui leur sont propres.

Les parcours auront lieu sur le chemin des Pionniers (route 132) où les quelque 800 coureurs attendus auront droit à une vue imprenable sur le Saint-Laurent et sur le village pittoresque de L'Islet. Le premier départ aura lieu à 9 h et le dernier à 11 h 15.

Les coureurs faisant leur inscription d'ici le 14 avril bénéficieront d'un tarif préférentiel de 5 \$ pour les 1 km et 1,6 km et de 25 \$ pour les 5 km et 10 km. Le faible coût d'inscription à l'événement est un argument bien alléchant pour les familles en cette époque où les courses sont populaires, sans toutefois être nécessairement abordables. « Année après année, nous travail-



Le départ de la course de 2015.

lons très fort afin que notre course, qui est l'une des activités sportives familiales par excellence sur la Côte-du-Sud, demeure accessible à tous. On s'en fait un point d'honneur puisque notre objectif est d'attirer le plus grand nombre de familles possible et de les faire bouger », explique M. David Thibault, organisateur de la course.

Dès maintenant, tous les renseignements ainsi que le formulaire d'inscription sont disponibles en ligne au gmfmontmagny.com/courses/. Les personnes intéressées sont également invitées à suivre la page Facebook de l'événement *La Course des Pionniers 2016* pour connaître tous les détails entourant la tenue de la course. Il est aussi possible de contacter M. David Thibault à davetibo@globetrotter.net pour plus d'information.

Audrey Bilodeau

LAMARTINE

Vêtements de sécurité industrielle et de plein air



109, chemin des Pionniers ouest
L'Islet, Qc
GOR 2B0

Tel : (418) 247-5638
Site web : www.lamartineweb.com
Courriel : info@lamartineweb.com



CONSTRUCTION KGP

9209 - 4028 Québec inc.

VENTE ET INSTALLATION

- Fondations
- coffrage isolant
- Rampes d'aluminium

Gilles Chouinard



ENTREPRENEUR GÉNÉRAL
Agricole - Commercial - Résidentiel
857, de Gaspé Ouest, Saint-Jean-Port-Joli
T : 418-598-3789 C : 418-234-0274
ckgp@videotron.ca
R.B.Q. : 5604-8267-01

Pour vos travaux de...

- Construction • Démolition
- Rénovation • Nettoyage...



418 246-3255
1 877 646-3255
www.concassesducap.com
Licence R.B.Q. : 2164-1964-99

LOUEZ UN DE NOS CONTENEURS

Plusieurs dimensions disponibles, selon vos besoins



Éco-Centre du Golf
Votre partenaire environnemental sur la Côte-du-Sud!

- Centre de tri
- Récupération et valorisation des matériaux, secs (bois, béton, métal, carton, meubles, matériaux de construction)

550, chemin du Golf Montmagny • 418 248-3323





Les radiateurs L'Islet enr.

- * Mécanique générale
- * Reconditionnement et réparation de radiateurs automobiles et industriels
- * Vente et installation de pneus

50, 9^e Rue, C.P. 633
L'Isletville (Québec) G0R 2C0
Tél. et téléc. : 418-247-5496

Luc Fortin, propriétaire

Changement dans la gestion du soccer récréatif à L'Islet et Saint-Jean-Port-Joli

Récemment, une rencontre concernant l'offre de soccer dans L'Islet-Nord a eu lieu à Saint-Jean-Port-Joli. À cette rencontre participaient des représentants des municipalités de L'Islet et Saint-Jean-Port-Joli ainsi que des représentants du *Soccer de L'Islet* et du *Club de soccer Les Mariniers*.

Lors de cette réunion, il a été question de la gestion de l'offre de soccer, mais également de la baisse de participation à cette activité au cours des derniers étés. L'objectif poursuivi par les participants était de déterminer s'il était possible de développer un partenariat entre les deux municipalités et le *Club de soccer Les Mariniers*. Il est rapidement paru évident que pour maintenir une offre de qualité qui corresponde aux attentes de tous, que les deux municipalités devaient travailler ensemble. Nous avons donc convenu de regrouper l'offre de soccer sous l'égide d'une seule organisation, le *Club de soccer Les Mariniers*.

Les municipalités de Saint-Jean-Port-Joli et L'Islet signeront une entente de partenariat avec le *Club de soccer les Mariniers* afin que cet organisme, existant depuis maintenant deux ans, prenne en charge l'organisation du soccer récréatif dans les deux municipalités. Certes, pour certains l'appellation *Mariniers* de L'Islet-Nord réfère à du soccer de développement. En

effet, la raison d'être initiale des *Mariniers* était de permettre à des jeunes qui voulaient aller plus loin dans leur développement d'avoir l'occasion de le faire. Du côté du *Soccer de L'Islet* et de la municipalité de L'Islet, nous croyons qu'il est possible de regrouper les deux volets dans une même structure. C'est pour cette raison, et dans l'optique d'améliorer notre offre d'activité, que nous prenons cette orientation.

Une soirée d'information aura lieu au mois d'avril concernant les détails de l'entente et le déroulement de la saison 2016. À cette occasion, de plus amples informations vous seront communiquées sur la nouvelle structure à laquelle adhèrent les municipalités de L'Islet et Saint-Jean-Port-Joli.

D'ici là, les gens qui ont des interrogations relatives à l'organisation du soccer récréatif à L'Islet peuvent poser leurs questions sur la page Facebook du *Soccer de L'Islet* ou nous écrire par courriel à contact@soccerlislet.com. Nous accumulons toutes les questions afin d'y répondre dans les prochaines semaines.

Simon Beaudoin,
Soccer de L'Islet



Domaine du Lotus

514, boulevard Nilus-Leclerc L'Islet Qc G0R 1X0

Nous disposons de :

- 31 chambres
- 2 chambres doubles pour couple
- 1 chambre de répit

Nous accueillons :

- Les personnes qui souffrent de problèmes cognitifs ou en perte d'autonomie physique.
- Possibilité d'accueillir les personnes autonomes.

Notre équipe :

- Infirmière auxiliaire, 7 jours sur 7, 7 h à 15 h
- Préposées qualifiées, 24 h / 24

Nous vous offrons :

- Surveillance éveillée de nuit
- Repas préparés sur place, 2 collations/jour
- Diverses activités
- Chapelet, messe, petit jardin, etc.



Résidence
certifiée

Contactez :

Stéphanie Gagnon, coordonnatrice
Tél : 418-247-3370
Brigitte et Jean Morneau, gestionnaire
Tél. : 418-241-9309

CO-V Le tout nouveau réseau de covoiturage régional

Tous les jours
au boulot?

Essaye **CO-V**,
tu ne pourras plus
t'en passer!

INSCRIPTION
GRATUITE

Tous les détails sur: **WWW.CO-V.CA**

Le projet a reçu l'appui financier des partenaires suivants:

Club de marche Pas @ pas de L'Islet



24 heures Archibald

Les 13 et 14 août prochains, il y aura les *24 heures Archibald* au Lac Beauport. Qu'est-ce que c'est? C'est une activité qui regroupe des cyclistes et des marcheurs qui circulent autour du Lac Beauport durant 24 heures afin d'amasser des fonds pour des organismes dédiés à des causes touchant les enfants.

Le départ est à 14 h le samedi pour se terminer à 14 h le dimanche. Nous marcherons pour *Rêves d'enfants*, la *Fondation québécoise du cancer*, la *Fondation Cité-Joie* et le *Club Rotary*. Pour la deuxième fois, le *Club de marche Pas @ Pas de L'Islet* souhaite pouvoir présenter une équipe à ce défi. Pour confirmer notre inscription, il faut amasser un minimum de 2 000 \$ en dons. L'an dernier, l'équipe de 8 personnes représentant le club a amassé 4 890 \$ en commandites et a parcouru un total de 539.6 km durant les 24 heures.

Actuellement, nous sommes deux à avoir confirmé notre présence pour 2016. Nous sommes donc à la recherche de personnes qui aimeraient relever ce défi pour compléter l'équipe et assurer notre présence pour 2016. Vous vous fixez un objectif personnel. Ce n'est pas une question de dépasser ses limites mais d'atteindre son propre objectif. S'il y a des personnes intéressées, s.v.p. me contacter. Nous avons une super belle équipe l'an passé avec un « camp de base » qui faisait l'envie des autres équipes. Vous pouvez aller visiter le site www.24heuresdulac.com.

Je suis déjà inscrit. Si vous voulez m'encourager en me commanditant pour aider le Club à assurer son inscription rapidement, allez sur le site, dans la section *commanditez un participant* et remplir le formulaire en inscrivant mon nom. Je suis inscrit dans l'équipe *À vendre* en ce moment, car je ne peux pas confirmer tout de suite l'inscription du Club sans être assuré d'avoir amassé les 2 000 \$.

L'an passé, j'ai fait 15 tours du Lac Beauport (114 km). Nous étions seulement deux à réussir ce parcours. Inutile de dire que les sommes amassées sont une motivation pour nous dépasser pour que nos commanditaires soient fiers. Nous faisons rayonner le nom de la municipalité de L'Islet.

La douleur est temporaire, la fierté est durable...

Merci à l'avance,

Serge Kirouac, responsable
Club de marche Pas @ pas de L'Islet
serge.kirouac@videotron.ca

Horaire du Club de marche pour avril (départ à 19h)

5 avril	Centre Multidisciplinaire
12 avril	Bureau municipal
19 avril	Église Saint-Eugène
26 avril	Club Sportif les Appalaches



GARAGE C. & F. CARON

Merci de votre encouragement

- Pneus
- Alignement
- Air climatisé
- Spécialité : Tuyau d'échappement **sur mesure**
- Vérification
- Remorquage
- Mécanique générale



Visitez-nous
sur notre site Internet :
garagecfcaron.com

Pensez à la mise au point de votre véhicule pour le printemps.

51, 2^e Rang Est, Saint-Jean-Port-Joli

Tél.: 418-598-6955

Club de patinage artistique

Compétition Interclub

Lors de la fin de semaine du 19 février dernier, plusieurs patineuses du niveau Star ont participé à la compétition Interclub à Saint-Étienne. Voici les résultats de cette compétition :

Dans la catégorie Star 2, Arianne Fournier, Élodie Morin et Meghan Bourgault ont obtenu un ruban Bronze tandis qu'Alexane Patenaude a mérité un ruban Argent. En Star 3, Anne-Marie Bérubé a mérité un ruban Argent. Emma Gamache a raflé un ruban Bronze dans la catégorie Interprétation Introduction et une médaille de Bronze dans la catégorie Star 5 moins de 13 ans. Deux autres patineuses ont obtenu une médaille d'argent : Félicité Gamache dans la catégorie Star 4 moins de 10 ans et Sarah Chénard en Star 4 moins de 13 ans.

Bravo à toutes les patineuses!

Jean-Patrick Caron,
Responsable des communications



Les médaillées, de gauche à droite : Félicité Gamache, Sarah Chénard et Emma Gamache.



Les patineurs avec des rubans, de gauche à droite : Alexane Patenaude, Emma Gamache, Arianne Fournier, Élodie Morin, Meghan Bourgault et Anne-Marie Bérubé.

POUR UN TEMPS LIMITÉ
29995\$
TAILLE-HAIE À ESSENCE HS 45
CYLINDRÉE PUISSANCE POIDS
27,2 cm³ 8,65 kW 4,2 kg (9,2 lb)**
*Sans carburant

POUR UN TEMPS LIMITÉ
14995\$
POSM 178,95 \$
Coupe-herbe à essence FS 38
CYLINDRÉE PUISSANCE POIDS
27,2 cm³ 8,65 kW 4,2 kg (9,2 lb)**
**Sans carburant, ni outil de coupe ou de flexion.

POUR UN TEMPS LIMITÉ
17995\$
POSM 219,95 \$
Souffleur à main à essence BG 50
CYLINDRÉE PUISSANCE POIDS
27,2 cm³ 8,65 kW 4,2 kg (9,2 lb)**
*Sans carburant

POUR UN TEMPS LIMITÉ
22995\$
POSM 279,95 \$
Avec guide-chaîne de 16 PO
Scie à chaîne à essence MS 170
CYLINDRÉE PUISSANCE POIDS
30,1 cm³ 1,3 kW 3,6 kg (7,9 lb)**
**Moteur seulement

STIHL MotoMix[®]
L'ultime carburant prémélangé!
DISPONIBLE EXCLUSIVEMENT CHEZ VOTRE DÉTAILLANT STIHL.
Les prix des scies à chaîne et des souffleurs sont en vigueur jusqu'au 30 juin 2016.
Les prix de tous les autres outils motorisés et accessoires sont valides jusqu'au 31 juillet 2016.

STIHL www.stihl.ca

POUR UN TEMPS LIMITÉ
32995\$
POSM 348,95 \$
Avec guide-chaîne de 16 PO
Scie à chaîne à essence MS 180 C-BE
CYLINDRÉE PUISSANCE POIDS
31,8 cm³ / 1,5 kW / 4,2 kg (9,3 lb)**

POUR UN TEMPS LIMITÉ
42995\$
POSM 448,95 \$
Avec guide-chaîne de 16 PO
Scie à chaîne à essence MS 250
CYLINDRÉE PUISSANCE POIDS
45,4 cm³ / 2,3 kW / 4,6 kg (10,1 lb)**

POUR UN TEMPS LIMITÉ
52995\$
POSM 558,95 \$
Avec guide-chaîne de 16 PO
Scie à chaîne à essence MS 271
CYLINDRÉE PUISSANCE POIDS
50,2 cm³ / 2,8 kW / 5,8 kg (12,8 lb)**

POUR UN TEMPS LIMITÉ
56995\$
POSM 588,95 \$
Avec guide-chaîne de 16 PO
Scie à chaîne à essence MS 291
CYLINDRÉE PUISSANCE POIDS
55,5 cm³ / 2,8 kW / 5,8 kg (12,8 lb)**

Centre
Multiservices

- LOCATION D'OUTILLAGE
- ATELIER DE RÉPARATION
 - MOTO
 - VTT
 - MOTONEIGE
- LUBRIFIANTS
PÉTRO-CANADA - SHELL

SAINT-JEAN-PORT-JOLI
51, 2^e rang Est
(Québec) G0R 3G0

Denis Caron

Tél.: **418 598-3047**
Fax.: **418 598-9357**



Avril 2016

Dimanche	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
<p>Horaire des bibliothèques</p> <p>Secteur L'Islet-sur-Mer : Tél. : 418-247-7576 dimanche : 10h à 11h; mardi : 18h30 à 19h30; jeudi : 18h30 à 20h.</p> <p>Secteur Ville de L'Islet : Tél. : 418-247-5345 mercredi : 13h30 à 14h30 et 18h30 à 19h30 Internet sur réservation</p> <p>Secteur Saint-Eugène : Tél. : 418-247-5052 dimanche : 10h à 11h30; mardi : 18h30 à 20h; jeudi : 18h30 à 20h. Internet aux heures d'ouverture.</p>		<p>Semaine nationale de l'action bénévole</p> <p>Du 10 au 16 avril 2016</p> <p><i>Le bénévolat, un geste gratuit, un impact collectif.</i></p>			<p>1 Cadets (ESBP, 18h45)</p> <p>Activités sociales Âge d'Or L'Islet (CS, 2^e étage, 19h)</p> <p>Bingo (CR, 19h30)</p>	<p>2 Montée du Pain-de-Sucre (point de rassemblement à HV, 9h) Salon de la participation citoyenne (St-Pamphile, 11h à 15h) Cinéma... Le tout nouveau Testament (CGO, 19h30)</p>
<p>3</p>	<p>4</p>	<p>5 Rencontre amateurs de 500 (Cap St-Ignace, 13h) Rencontre <i>Les Dames de Cœur</i> (LJ, 13h30) AGA Le Hublot (SH, 19h) Club de marche <i>Pas @ pas</i> (CML, 19h) Filles d'Isabelle (CS, 19h30)</p>	<p>6 Cuisine collective Groupe 1 (LJ) Viactive (CS, 13h30) La communication bienveillante (LJ, 13h30) Cinéma... Le tout nouveau Testament (CGO, 19h30)</p>	<p>7 Journée mondiale de la santé Cuisine collective Groupe 1 (LJ) Cinéma... Le tout nouveau testament (CGO, 19h30)</p>	<p>8 Déjeuner FADOQ (Bistro OK, 9h) Cadets (ESBP, 18h45) Activités sociales Âge d'Or L'Islet (CS, 2^e étage, 19h) Bingo (CR, 19h30)</p>	<p>9 Conférence de Mélanie Lizotte <i>Prends ta santé par la taille</i> (SM, 13h30) Dévoilement de l'œuvre <i>Citoyen du monde</i> (MMQ, 15h)</p>
<p>10</p>	<p>11 Respiration et relaxation par le yoga (LJ, 10h) Comité Enviro-Femmes (LJ, 13h30)</p>	<p>12 Déjeuner AQDR (Normandin Mgy, 9h) Rencontre amateurs de 500 (Cap St-Ignace, 13h) Rencontre <i>Les Dames de Cœur</i> (LJ, 13h30) Club de marche <i>Pas @ pas</i> (HV, 19h) Chev. Colomb (Ex: 18h30, Gén: 19h30)</p>	<p>13 Cuisine collective Groupe 2 (LJ) Viactive (CS, 13h30) La communication bienveillante (LJ, 13h30) Fermières LSM (SH, 19h30)</p>	<p>14 Cuisine collective Groupe 2 (LJ) Déjeuner AQDR (Normandin St-Jean, 9h)</p>	<p>15 Tombée textes et publicités Le Hublot Cadets (ESBP, 18h45) Activités sociales Âge d'Or L'Islet (CS, 2^e étage, 19h) Bingo (CR, 19h30)</p>	<p>16 L'Islet en art (SH, 10h à 16h)</p>
<p>17 Heure du conte (BL, 10h) L'Islet en art (SH, 10h à 16h)</p>	<p>18 Respiration et relaxation par le yoga (LJ, 10h) Comité Enviro-Femmes (LJ, 13h30)</p>	<p>19 Rencontre amateurs de 500 (Cap St-Ignace, 13h) Rencontre <i>Les Dames de Cœur</i> (LJ, 13h30) Fermières VL (HV, 19h30) Club de marche <i>Pas @ pas</i> (église St-Eugène, 19h)</p>	<p>20 Cuisine collective Groupe 3 (LJ) Déjeuner amical (Rest. St-Jean, 9h) Correction Le Hublot (BLH, 13h) Viactive (CS, 13h30) Ciné-discussion (LJ)</p>	<p>21 Cuisine collective Groupe 3 (LJ)</p>	<p>22 Jour de la Terre Atelier cuisine végétalienne (LJ, 8h30) Cadets (ESBP, 18h45) Activités sociales Âge d'Or L'Islet (CS, 2^e étage, 19h) Bingo (CR, 19h30)</p>	<p>23 Rencontre de Consultation Mun. L'Islet (CM, 8h15 à 12h)</p>
<p>24 Brunch familial Chev. Colomb (CS, 8h à midi) Soirée Âge d'Or St-Eugène (SM, 20h)</p>	<p>25 Respiration et relaxation par le yoga (LJ, 10h) Comité Enviro-Femmes (LJ, 13h30)</p>	<p>26 Rencontre amateurs de 500 <i>Dernière session. De retour le 6 septembre 2016.</i> (Cap St-Ignace, 13h) Rencontre <i>Les Dames de Cœur</i> (LJ, 13h30) Club de marche <i>Pas @ pas</i> (CSA, 19h)</p>	<p>27 Journée nationale du sourire Assemblage Le Hublot (SH, 10h et 13h) Viactive (CS, 13h30)</p>	<p>28 Parution Le Hublot Brunch-causerie (LJ, 10h)</p>	<p>29 Expo-vente-bénéfice pour la <i>Fondation Hélène Caron</i> (CGO, lancement, 17h et exposition 9h à 21h) Cadets (ESBP, 18h45) Activités sociales Âge d'Or L'Islet (CS, 2^e étage, 19h) Bingo (CR, 19h30)</p>	<p>30 Marche avec le Maire (départ : HV, 10h) Expo-vente-bénéfice pour la <i>Fondation Hélène Caron</i> (CGO, 9h à 17h)</p>

BJPB : Bibliothèque Jean-Paul Bourque

BL : Bibliothèque Lamartine

BLH : Bureau du journal Le Hublot
(16, des Pionniers Est, L'Islet)

BLL : Bibliothèque Léon-Laberge

CACLI : Corporation des Arts et de la Culture de L'Islet

CGO : Centre socioculturel Gérard-Ouellet

CL : Centre des loisirs de L'Islet-sur-Mer

CML : Centre Multidisciplinaire

CM : Salle Chanoine Martel

CR : Centre Rousseau

CRBB : Centre récréatif Bertrand-Bernier

CS : Centre social des Chevaliers de Colomb

CSA : Club Sportif les Appalaches

EM : Entraide au Masculin

ESBP : École secondaire Bon-Pasteur

HV : Hôtel de ville L'Islet

LJ : Centre-Femmes La Jardilec

MCDP : Maison communaut. des Pionniers

MCJ : Maison communautaire Joly

MDJ : Maison des Jeunes

MMQ : Musée maritime du Québec

MMV : Musée de la mémoire vivante

PN : Parc Nautique Saint-Jean-Port-Joli

PLC : Parc Les Cabrioles

PHS : Parc Havre du Souvenir

RCIM : Radio communautaire

SH : Salle des Habitants de L'Islet

SM : Salle municipale Saint-Eugène