

## NOS COMMANDITAIRES

<p><b>CAMPING CLIN D'ŒIL</b> Location de terrains et de chalets Bar, restaurant et dépanneur. 1841, rue Chez Maurice, <b>819 797-2998</b></p>	<p><b>REPRÉSENTANTE AVON</b> Jocelyne Groleau <b>819-797-2794</b></p>
<p><b>RICHARD DUCHESNE</b> Entrepreneur en construction, spécialité levage sur cages, coffrage de maison, travail atelier 515, Baie de l'Île, <b>819 797-2919</b></p>	<p><b>S. FILION ENR.</b> Sablage au jet abrasif, peinture commerciale et industrielle, équipement lourd et minier, décapage de meubles et fer forgé Sylvain Filion, prop. 2131, Rangs 6 &amp; 7, Montbeillard <b>819 762-2577, cell. : 819 763-0702</b></p>
<p><b>PRÉVENTION INCENDIE ENR.</b> Vente, inspection et entretien d'extincteurs 764, boulevard de l'Université, Rouyn-Noranda Tél. <b>819-797-3743</b> Téléc. <b>819-797-9622</b> npoulin@preventionincendie.net</p>	<p><b>ANDRÉ BERGERON</b></p>
<p><b>R.F. SOUDURE GÉNÉRALE INC.</b> Soudure aluminium, acier inoxydable, avec table de coupe informatisée 3345, boulevard Saguenay J9X 5A3 Tél. : <b>819-797-2838</b></p>	<p><b>CLINIQUE SUR UN NUAGE</b> Soins corporels et massage Forfait d'une journée Lise Lacroix, N.D. Massothérapeute <b>819 764-5478</b></p>
<p><b>LAUZON ÉQUIPEMENT</b> <b>9129-6509 Québec inc.</b> Vidange de fosse septique, prix groupe, service flexible de soir et fin de semaine - Location de toilettes, transport général d'eau et de calcium. 590, Rte 101 Sud, Notre-Dame-du-Nord Urgence 7/7 : <b>819 723-2885</b></p>	<p><b>MATÉRIAUX MONTBEILLARD BMR</b> Matériaux de construction, quincaillerie 527, Route 101 Tél. : <b>819 797-2987</b> Téléc. : <b>819 797-2997</b></p>
<p><b>DÉPANNEUR BLANCHETTE ET FILLES</b> Essence et diesel; loterie et gaz propane, comptoir postal, permis de chasse et de pêche, location de film 517, du Village— <b>819 797-2863</b></p>	<p><b>DÉNEIGEMENT BLANCHE-NEIGE</b> Michel Blanchette, propriétaire Pour renseignements : <b>819 763-5414</b></p>
<p><b>VILLA DES PLANTS ENR.</b> Producteur de fleurs annuelles, plantes vivaces, arbres et arbustes. Engrais, terre (sac), semences, etc. Ouverture sur appel à l'année. Prop. : Denise et Marcel. 442, Route 101— <b>819 797-2999</b></p>	<p><b>LES PIERRES DU NORD</b> Pierres à patio, grosses dalles, pierres à mur Route 101, Montbeillard Gérard Houle, pdg <b>819 763-4011</b></p>

# MONTBEILLARD

*en bref*

Volume 17, numéro 7

Décembre 2011

joyeux temps des fêtes!



Pierre Beaulieu

« Montbeillard en bref » est une corporation sans but lucratif selon la troisième partie de la Loi sur les compagnies dont le but est d'éditer et de diffuser un journal communautaire à l'intention de la population du quartier Montbeillard. Son conseil d'administration est composé des personnes suivantes : présidente, Michelyne McFadden, vice-présidente, Manon Blanchette, trésorière, Gilberte Pelchat, secrétaire, Pierre Beaulieu, administrateurs, André Bergeron Jayne Bessette et Serge Turcotte.

Tout citoyen de Montbeillard peut soumettre des textes au journal en autant qu'ils reflètent ou traitent de la vie communautaire de Montbeillard. Les textes sur disquette seront adressés au C.P. 209, Montbeillard, JOZ 2XO ou déposés dans la boîte au Dépanneur Blanchette & Filles, **au plus tard le 15 de chaque mois** pour parution le 1<sup>er</sup> du mois suivant. Il est également possible de les expédier par courriel à l'adresse suivante : [montbeillard@hotmail.com](mailto:montbeillard@hotmail.com). Le nom et le numéro de téléphone de l'auteur devront apparaître à la fin du texte. Le journal se réserve le droit d'abréger tout texte jugé trop long et, le cas échéant, de corriger l'orthographe, la syntaxe ou la grammaire. Le journal se réserve également le droit de simplifier la présentation visuelle de tous les textes qui lui sont soumis.

**Il est possible de consulter *Montbeillard en bref* en version électronique sur le site du journal à l'adresse suivante : <http://www.monbeillard.ca>**

#### *Le conseil d'administration*

Culture,  
Communications et  
Condition féminine



AMECQ  
ASSOCIATION DES MÉDIAS ÉCRITS  
COMMUNAUTAIRES DU QUÉBEC

## Brunch de Noël du groupe Transit

Vous êtes tous invités à venir encourager nos jeunes du groupe Transit pour leur brunch de Noël en collaboration avec des membres du Cercle de fermières. Le brunch aura lieu à la salle communautaire de Montbeillard de 10 h à 13 h dimanche le 4 décembre 2011.

Déjà, depuis quelques semaines, les ados vendent des billets au coût de 2 \$ pour le tirage d'un panier de Noël de produits régionaux qui sera tiré lors du brunch le 4 décembre prochain.

Bienvenue à tous

### *Les jeunes du groupe Transit*



2011	12	1
------	----	---

décembre 2011

dimanche	lundi	mardi	mercredi	jeudi	vendredi	samedi
27	28	29	30	1 BIBLIO 19h KUK SOOL 18H30 à 19h30	2 Bacs VERTS TRANSIT 12 À 17 18H À 22H	3
4 MESSE 11H BRUNCH TRANSIT 10H À 13H	5 KUK SOOL 18H30 à 19h30	6 Réunion des Fermières Bacs VERTS Blvd Rideau sud & Rang Rochon	7 Bacs VERTS	8 BIBLIO 19h KUK SOOL 18H30 à 19h30	9 Bacs BLEUS TRANSIT 12 À 17 18H À 22H	10
11 MESSE 11H BINGO DINDE & JAM- BON L'ÂGE JOYEUX	12 KUK SOOL 18H30 à 19h30	13 Bacs BLEUS Blvd Rideau sud & Rang Rochon	14 Bacs BLEUS	15 BIBLIO 19h KUK SOOL 18H30 à 19h30	16 Bacs VERTS TRANSIT 12 À 17 18H À 22H	17
18 MESSE 11H BRUNCH L'ÂGE JOYEUX	19 KUK SOOL 18H30 à 19h30	20 Bacs VERTS Blvd Rideau sud & Rang Rochon	21 Bacs VERTS	22 KUK SOOL 18H30 à 19h30	23 Bacs BLEUS TRANSIT 12 À 17 18H À 22H	24 MESSE VEILLE DE NOËL 20H
25 MESSE 11H JOYEUX NOËL	26 KUK SOOL 18H30 à 19h30	27 Bacs BLEUS Blvd Rideau sud & Rang Rochon	28 Bacs BLEUS	29 KUK SOOL 18H30 à 19h30	30 Bacs VERTS TRANSIT 12 À 17 18H À 22H	31 BONNE ANNÉE
1	2					

## COMMUNIQUÉ DE PRESSE Pour publication immédiate



### LE SERVICE DE LA SÉCURITÉ INCENDIE SIGNALÉ LA PRÉSENCE DE COLPORTEURS SANS PERMIS

**Rouyn-Noranda, le 3 novembre 2011.** – Certains vendeurs itinérants sillonneraient actuellement le territoire de Rouyn-Noranda afin d'offrir des services reliés à la sécurité incendie, comprenant le remplissage d'extincteurs portatifs.

Le Service de la sécurité incendie de la Ville de Rouyn-Noranda désire aviser la population qu'elle n'a donné aucun mandat à qui que ce soit afin de procéder à des vérifications dans les maisons ou immeubles de son territoire pour vérifier des extincteurs portatifs ou autres équipements relatifs à la prévention des incendies. De plus, à notre connaissance, aucun organisme gouvernemental n'a donné ce type de mandat. Aucun permis de colporteur n'a été délivré par la Ville de Rouyn-Noranda permettant ce genre de sollicitation de porte à porte.

Une plainte a été déposée à la Sûreté du Québec afin de faire cesser cette pratique illégale. Dans le cas d'un vendeur itinérant, nous vous rappelons que certaines règles s'appliquent et qu'en tout temps, en cas de plainte, vous pouvez vous adresser à l'Office de protection du consommateur du Québec.

Aucune réglementation municipale n'oblige l'installation d'extincteurs portatifs dans les résidences privées. Cependant, il est conseillé de vérifier avec votre assureur pour savoir si ceux-ci sont nécessaires selon votre contrat d'assurance.

Le Service de la sécurité incendie de la Ville de Rouyn-Noranda conseille à la population d'agir en consommateur averti et de vérifier avec plus d'un fournisseur de détecteurs de fumée ou d'extincteurs portatifs, pour leur acquisition ou leur entretien.

Enfin, le Service de sécurité incendie de la Ville de Rouyn-Noranda désire vous informer qu'il effectue présentement des visites de prévention dans le quartier de Beaudry. Ces visites figurent parmi les moyens privilégiés afin de sensibiliser la population aux risques d'incendie à la maison. L'ensemble des membres de notre personnel qui procède à ces visites le fait de manière professionnelle, dans le respect des personnes et des lieux qu'ils visitent, et ce, dans le but d'augmenter la sécurité des personnes qui habitent dans ces résidences. Il est à noter que les gens sont libres de laisser notre personnel visiter leur propriété. Les pompiers seront vêtus de l'uniforme du Service de la sécurité incendie afin d'être facilement identifiables. De plus, ils disposeront d'un véhicule appartenant au Service de la sécurité incendie afin que vous puissiez rapidement les repérer.

Pour plus d'information, vous pouvez vous adresser au Service de la sécurité incendie de la Ville de Rouyn-Noranda, durant les heures de bureau, au 819 797-7124.

- 30 -

Source : Service de la sécurité incendie de la Ville de Rouyn-Noranda 819 797-7124

## Dépanneur Blanchette et filles Un appel à la population de Montbeillard

Nous,, Diane Lemay Blanchette ainsi que mes filles, Maron, Carrie, Marikot, tenons à remercier tous nos fidèles clients des 20 dernières années. Comme plusieurs d'entre vous le savent, nous sommes en difficulté familiale et financière. C'est pourquoi humblement je fais un appel à tous, j'aimerais vous demander de nous encourager au maximum pour que nous puissions survivre à cette crise particulièrement difficile pour nous. Sans votre appui et votre clientèle assidue, le Dépanneur Blanchette et filles est menacé de fermeture à plus ou moins court terme, ce que nous ne souhaitons pas parce qu'un village sans dépanneur est un peu comme un corps sans âme.

Montbeillard est notre lieu d'appartenance. Il y a trente cinq ans, Michel Blanchette et moi nous nous sommes établis ici, nos filles y sont nées, nous avons participé à la communauté, nous avons fait du bénévolat, nous avons fait nos achats chez nos commerçants, nous avons tissé des liens, nous avons employé des filles de chez-nous. Je suis grandement reconnaissante de tout l'amour que vous nous avez prodigué mais j'ai le regret de vous faire savoir que pour opérer une entreprise rentable, il va nous falloir l'appui de toute la population si vous voulez conserver ce service indispensable. S'il vous plaît, prenez la bonne décision d'être solidaire pour vous et pour nous.

Merci de tout mon cœur.

Diane



Photo : Pierre Beaulieu

# Échos municipaux

Comme à son habitude, *Montbeillard en bref* rencontrait récemment la coordonnatrice des services de proximité, Nancy Gauthier, pour faire le point avec elle sur les actualités de quartier.

## Un nouveau préposé à la réglementation

Le 12 octobre dernier, monsieur Luis Henry Gonzalez entrat en fonction à titre de préposé à la réglementation. Il s'agit de la sixième personne à occuper ce poste depuis la fusion. Dans sa prochaine édition, *Montbeillard en bref* publiera un portrait de ce nouvel employé municipal.

## Contrat de déneigement

Le contrat de déneigement de la cour du Centre communautaire et de l'entrée de la caserne d'incendies a été octroyé à la Villa des plants. Il s'agit d'un contrat de trois ans au montant de 2 800 \$ plus taxes par année. Une seule autre entreprise avait déposé une soumission, Matériaux Montbeillard dont les services avaient été retenus au cours des trois années précédentes.

## Un nouveau module de jeux

Un nouveau module de jeux en métal et en plastique sera installé à proximité du Centre communautaire en remplacement de l'ancien module en bois ce matériau étant maintenant proscrit. Coût de l'opération : 30 000 \$. La balançoire, quant à elle, reste en place.

## Changement de noms de rues et de numéros civiques

L'opération d'envergure qui consistait à changer les noms de plusieurs rues de même que de très nombreux numéros civiques est à toutes fins pratiques terminée. Une opération qui, selon la coordonnatrice de quartier, s'est bien déroulée.

## Journal de secteur

Le projet d'un journal de secteur desservant Rollet, Arntfield, Beaudry et Cloutier verra le jour «si on a le budget» de préciser la coordonnatrice de quartier. On sait que Montbeillard n'a pas jugé bon de se joindre à ce projet le journal *Montbeillard en bref* assumant depuis plus de 15 ans la responsabilité d'informer les citoyens de ce quartier.

## Un nouveau membre au conseil de quartier

Serge Turcotte a été désigné pour siéger au conseil de quartier. Pour la première fois depuis plusieurs années, tous les postes au conseil de quartier seront donc comblés. Les autres conseillers sont Claire Perron, André Bertrand, Denise A. Monette, Jean-Guy Lafrenière, Michelyne Mc Fadden et Marcel Maheux.

**Pierre Beaulieu**

SERVICE DE LA SÉCURITÉ INCENDIE



COMMUNIQUÉ  
Pour diffusion immédiate

## VOUS POSSÉDEZ UN ÉCHANGEUR D'AIR DE MARQUE VENMAR?

**Rouyn-Noranda, le 1<sup>er</sup> novembre 2011** – Le Service de la sécurité incendie de Rouyn-Noranda désire informer la population que l'entreprise *Venmar ventilation inc.* a récemment rendu public un avis indiquant que certains de ses échangeurs d'air avec ou sans récupérateur de chaleur, peuvent présenter un risque potentiel d'incendie en raison notamment d'une surchauffe du moteur.

Différents modèles d'échangeurs d'air produits par l'entreprise entre 1983 et 2001 et entre les mois d'octobre 2006 et août 2007 sont ciblés.

La Ville de Rouyn-Noranda recommande donc à tous les propriétaires d'échangeur d'air de marque Venmar de consulter la liste des modèles les plus à risque. Si le numéro de référence de l'appareil figure sur cette liste, l'entreprise demande d'éteindre le dispositif, le débrancher et de communiquer avec elle de l'une des 3 façons suivantes :

- En visitant son site internet au [www.venmar.ca](http://www.venmar.ca)
- Par téléphone au : 1 866 441-4645
- Par la poste à : Programme d'amélioration de la sécurité : 550, boulevard Lemire, Drummondville (Québec) J2C 7W9

Nous vous invitons à visiter le lien Internet afin de consulter la liste des modèles visés émise par l'entreprise dans la section « programme d'amélioration de la sécurité ».

- 30 -

Source : Joanne Duquette, Lieutenant en prévention  
Service de la sécurité incendie de la Ville de Rouyn-Noranda

## Cité étudiante

100, rue Taschereau Est, C.P. 220, Rouyn-Noranda (Québec) J9X 5C3  
Téléphone : (819) 797-7111 • 797-7110 • [www.ville.rouyn-noranda.qc.ca](http://www.ville.rouyn-noranda.qc.ca)

## Rouyn-Noranda : une ville riche de ses différences

Chère concitoyenne, cher concitoyen,

Une des plus belles particularités de Rouyn-Noranda est, sans contredit, la présence dans une même ville d'un centre urbain et de plusieurs quartiers dans le monde rural. C'est ce qui fait non seulement notre personnalité, mais également notre richesse et notre dynamisme.

Cependant, cette réalité apporte des défis considérables quand il s'agit de desservir un territoire de près de 6 500 kilomètres carrés. Pour relever ces défis, nous avons mis en place un réseau de 13 bureaux de quartier qui assure une présence de la Ville sur le territoire, mais surtout, une présence des préoccupations des quartiers à l'hôtel de ville. Non seulement vos conseillers municipaux, mais également vos coordonnatrices de quartiers et les agentes et agents de développement ruraux, sont en constante communication avec les services municipaux offerts sur l'ensemble du territoire. Ce lien direct, maintenu en permanence, permet d'offrir la même qualité de service partout sur le territoire.

En cette période des fêtes, je saisir l'occasion pour remercier les organismes et individus qui dynamisent leur quartier par leur travail de bénévolat. Je remercie également le personnel municipal qui supporte le développement des quartiers.

Continuons à bâtir ensemble une ville à la hauteur de nos aspirations.

Joyeux temps des fêtes à toutes et à tous.

Le maire,



Mario Provencher



## Cercle de Fermières Montbeillard

Prochaine réunion mardi le 6 décembre à 19 h pour une démonstration art textile suivie d'une courte réunion et ensuite le Party de Noël où vous êtes invité à participer entre nous à un échange de cadeau d'une valeur de 10\$ et aussi d'une épingle de Noël d'amitié. Pour cette fête spéciale les conjoints et amis (es) sont invités à se joindre à nous.

L'ambiance du réveillon de Noël est spéciale et différente de la nuit du Jour de l'An. C'est une fête de famille, la célébration des liens entre les générations réunies. Cette veillée est sacrée, que nous soyons croyants ou non. Pour un soir, nous oubliions les rancunes, les jalousies, les disputes.

Cette nuit est une nuit de paix. Un joyeux Noël à tous.

**Stéphanie Roy, conseillère # 2**

Nous terminons la présentation du conseil d'administration avec :



1) Conseillère # 1, responsable du comité dossiers : Jocelyne Groleau

Thème de l'année : Un savoir-faire rayonnant pour améliorer notre qualité de vie et mon objectif est de changer pour le mieux-être.

Les principales actions cette année seront :

- a) Promouvoir les droits et le respect des aînés ;
- b) Apprendre à mieux s'alimenter ;
- c) Bouger seule ou en groupe ;
- d) Agir pour changer les choses.

2) Finalement, la responsable du comité spécial recrutement : Pierrette Gouin

Thème de l'année : Un savoir-faire rayonnant pour faire grandir les CFQ et mon objectif est d'augmenter l'effectif du Cercle d'au moins un membre.

Les principales actions cette année seront :

- a) Innover dans le programme annuel d'activités ;
- b) Développer la satisfaction des membres ;
- c) Renouveler le contenu des réunions ;
- d) Fournir des outils de recrutement.

Nous sommes actuellement 43 membres-fermières comparativement à l'année dernière où nous étions 40. L'âge de nos membres varie entre 15 ans et 81 ans ce qui favorise l'échange du savoir-faire afin de préparer une belle relève.

**Michelyne McFadden, présidente**

## Couches : jetables ou lavables ?

Saviez-vous que chaque année plus de 600 millions de couches se retrouvent dans nos dépotoirs québécois, ce qui correspond à 60 000 tonnes de couches par année et qu'une couche prend de 300 à 500 ans avant de commencer à se décomposer. Si on calcule que *Pampers* a inventé la couche jetable en 1956, il y a 55 ans, cela signifie que la première couche jetée à la poubelle n'a même pas commencé son processus de décomposition !

Un seul enfant prendra en moyenne de 5 000 à 7 000 couches jusqu'à la propreté vers l'âge de 30 mois. Il générera une tonne de déchets et fera abattre environ de 5 à 12 arbres pour fabriquer ses couches. Ce sont les chiffres pour un seul enfant qui utilise les couches jetables !

Vous direz : «Ok, mais ça prend de l'eau pour laver la couche lavable!» Oui, mais ça en prendra 2, 3 fois moins pour la fabrication et l'entretien que de simplement fabriquer une couche jetable dû à la nécessité d'une grande quantité d'eau pour produire la cellulose des couches jetables.

Coûteuse la couche lavable, direz-vous ! Sachez qu'il y a toute une économie à faire en se procurant des couches lavables, même avec les coûts d'entretien (eau, électricité et savon). Il vous en coûtera entre 500 \$ et 600 \$ pour un ensemble de couches qui vous feront laver aux 2 ou 3 jours et vous en aurez jusqu'à la propreté, soit environ 30 mois, et si elles sont bien entretenues vous pourriez les utiliser pour un deuxième enfant voire même un troisième enfant. Les coûts d'entretien sont d'environ 250 \$ pour ces 30 mois. Alors que si vous achetez des couches jetables, pour la même période, il vous en coûtera 2 000\$ à 2 500\$ par enfant. De plus, si vous respectez certaines conditions, plusieurs villes offrent des subventions pour l'achat de couches lavables. Rouyn-Noranda en fait partie.

De plus, il a été prouvé qu'il y a une augmentation des cas d'érythèmes fessiers, une irritation cutanée causée principalement par le contact d'une couche humide et la présence de certains produits chimiques, depuis les 50 dernières années due au changement des familles pour les couches jetables. Plusieurs produits chimiques, parfums, gel absorbant qui composent les couches jetables sont très irritants pour la peau sensible de bébé. En ce sens, le gel super-absorbant (polyacrylate de sodium) a été retiré des tampons hygiéniques en 1985, car il a été associé au syndrome du choc toxique. La température scrotale est supérieure d'un degré dans la couche jetable, comparativement à la couche lavable, dû au manque d'aération, ce qui peut nuire au bon développement des testicules chez le bébé garçon. Alors que les couches lavables sont composées de tissus aussi doux qu'un vêtement et irritent beaucoup moins la peau de bébé.

Pour conclure, saviez-vous qu'il y a une entreprise régionale qui fabrique de très bonnes et belles couches lavables et autre produits pour bébé, maman et la garderie ? Cette entreprise s'appelle Béco Jojo, elle est située à La Reine en Abitibi-Ouest et j'en suis la représentante à Montbeillard, Rouyn-Noranda et au Témiscamingue.

*Julie Roy, tél. 819-797-3347, 3418 rang Rochon, Montbeillard.*

## Fabrique St-Augustin

### Élections

Lors de l'assemblée générale annuelle du Conseil de Fabrique, le 6 novembre dernier, Yvon Chamberland a été élu marguiller en remplacement de Marcel Jourdain qui termine un deuxième mandat de trois ans. Roland Ouellet a été réélu pour un deuxième mandat de trois ans. Merci à Marcel pour son généreux dévouement et sa grande disponibilité. Merci aux 28 présences qui ont manifesté leur soutien à l'avenir de l'Eglise.

### Messe et célébration

- Messe de Noël, un rendez-vous familial, samedi le 24 décembre à 20 h.
- Célébration pénitentielle, dimanche le 11 décembre à 19 h.

**Claire Perron, présidente**



## Vivre en santé avec une maladie chronique

Un outil de développement personnel afin d'aider la personne et ses proches à mieux vivre quotidiennement avec une condition chronique et à se sentir en meilleure santé.

Vous vivez avec de l'arthrite, du diabète, de l'hypertension, de la fibromyalgie, vous ou un de vos proches êtes atteint d'un problème cardiaque ou de toutes autres maladies chroniques.  
Ces rencontres s'adressent à vous!

### Série de 6 rencontres gratuites

- Animateurs bénévoles formés.
- Groupe de 10 à 12 participants vivant avec une maladie chronique ou leurs proches.

### Thèmes abordés

- Établissement des objectifs et de résolution de problèmes;
- Gestion des symptômes (douleur, fatigue);
- Gestion des émotions (anxiété, peur, frustration);
- Adoption de saines habitudes de vie;
- Communication, etc.



### Animateurs bénévoles recherchés :

Vous désirez vous impliquer et vous possédez des aptitudes pour l'animation de groupe. Le programme « Vivre en santé avec une maladie chronique » est à la recherche d'animateurs bénévoles qui recevront une formation complète et certifiée.

*Inscription ou information : Maxime Baril au 819 762-5599 au poste 45114 – CSSS de Rouyn-Noranda*

# Nouvelles de la biblio

## Conférence Web

Les deux abonnés s'étant initiés à la technologie offerte par les bibliothèques du réseau permettant d'assister à une télé-conférence Web trouvèrent l'expérience enrichissante. Tout simplement munis d'un casque d'écoute et d'une caméra-web ils ont pu intervenir directement avec l'auteur romancier-historien, Jean-Pierre Charland. Pour les mordus de l'histoire, votre biblio a fait l'acquisition des trois tomes « Les portes du Québec ». D'autres occasions se présenteront assurément.

## Cadeaux de Noël et de la nouvelle année

***Il pleuvait des oiseaux*** de Jocelyne Saucier. Vous savez sans doute que l'auteure est récipiendaire du prix de la francophonie, un prix international des plus prestigieux. Un commentaire du jury nous donne un éclairage sur le roman : « *C'est le miracle d'êtres qui se sont volontairement retirés d'un monde calciné et qui se retrouvent dans une forêt nordique, frères en humanité et libres de leur vie et de leur mort.* »

***Le voleur d'ombres*** de Marc Levy. Et si l'enfant que vous étiez rencontrait l'adulte que vous êtes devenu. Une plongée au cœur de soi-même.

***Revivre*** de Guy Corneau. Récit personnel, émouvant et drôle parfois. Cri émouvant d'un homme qui, aux prises avec un cancer, découvre en lui la force insoupçonnée de la joie.

***Ru*** de Kim Thüy. Le récit d'une réfugiée vietnamienne, une « *boat people* » racontant ses souvenirs. Nous possédons un autre roman de cette auteure.

***Orpheline*** de Marie-Claude Savard. Journaliste sportive, elle perd ses deux parents dans un court intervalle. Elle nous livre son témoignage : « *Je comprends aujourd'hui que l'estime de soi ne se bâtit pas à coups de succès et d'admiration, mais de douceur, de pardon et d'acceptation.* »

***Intérieurs québécois*** Yves Laframboise. Historien de l'art, il travaille à la conservation du patrimoine historique et culturel québécois. Un beau recueil d'ambiances et décors de nos belles maisons coup de cœur, intérieurs romantiques, résidences de charme. On y visite une vingtaine de maisons du Québec.

L'équipe de bénévoles vous souhaite un Joyeux Noël et une heureuse année 2012.

**Diane St-Onge**

## Le mot de l'infirmière Bien vieillir? C'est possible!

- l'entraînement, qui peut se faire sur des appareils (il faut être bien guidé), ou par des pratiques comme le yoga, le pilates, la gymnastique, le Tai Chi, etc.
- la danse
- l'activité quotidienne, comme marcher, monter et descendre des escaliers, jardiner (particulièrement bienfaiteur), faire le ménage et les courses, jouer avec les enfants, etc.

Une activité physique régulière, bien appropriée à son âge et à sa condition physique, permet aussi de réduire considérablement des problèmes qui, sans être graves, peuvent beaucoup nuire à la qualité de vie : tendinite, ankylose, perte d'amplitude articulaire, douleurs, manque de force ou de souffle, lésions attribuables au travail répétitif, etc.

Objectif de base : être modérément actif au moins 30 minutes par jour.

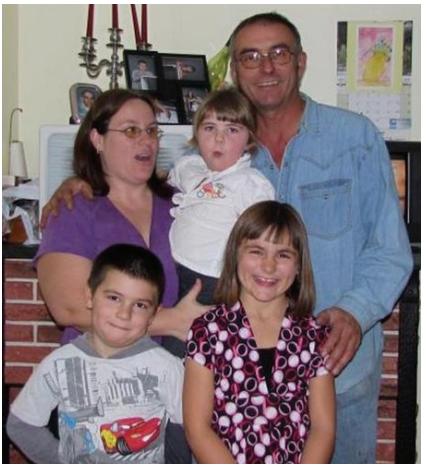
L'activité physique améliore non seulement la santé, mais elle donne l'erre d'aller pour modifier positivement les autres habitudes de vie. Quand on est actif, on mange mieux, on boit plus d'eau, on dort mieux, etc.

Tiré de : [passeportsante.net](http://passeportsante.net)

**Carole Pelchat**, infirmière clinicienne  
Centre de santé et de services sociaux de Rouyn-Noranda  
Secteur Montbeillard-Rollet  
[www.csssrn.qc.ca](http://www.csssrn.qc.ca)

## Visages de Montbeillard

### Marcellin Beaupré et Nathalie Tessier



André Bergeron

Marcellin Beaupré, Nathalie Tessier,  
Sara, Carl et Kelly

ple depuis dix ans. De cette union sont nés trois magnifiques enfants : Sara, 8 ans ; Carl, 6 ans qui fréquentent l'école de Montbeillard, et Kelly, 3 ans.

Nathalie est une femme d'intérieur qui s'occupe de sa petite famille et aime la nature et les espaces verts. Marcellin travaille au ministère des Transports depuis 4 ans. Auparavant, il a travaillé comme mécanicien, entre autres, chez Canadian Tire et au garage Hyundai, et dans les mines. Marcellin est un homme à tout faire : mécanicien, bûcheron, menuisier, mineur, etc... C'est un homme de service très adroit. Moi, je le connais personnellement depuis de nombreuses années.

Ça a été un plaisir de rencontrer cette belle famille de Montbeillard qui aime son quartier et son environnement et qui est toujours prête à rendre service. Soyez heureux parmi nous.

André Bergeron

## Nouvelles de l'Âge Joyeux

Meilleurs vœux à l'occasion du temps des fêtes, rien n'est plus agréable que de festoyer avec ceux qu'on aime. Beaucoup de bonheur, de douceur et de sérénité pour la Nouvelle Année, ainsi que la réalisation des projets les plus chers!

### Bingo, dindes et jambons le 11 décembre 2011

Le brunch mensuel a toujours lieu le troisième dimanche du mois.

### Activités de décembre 2011

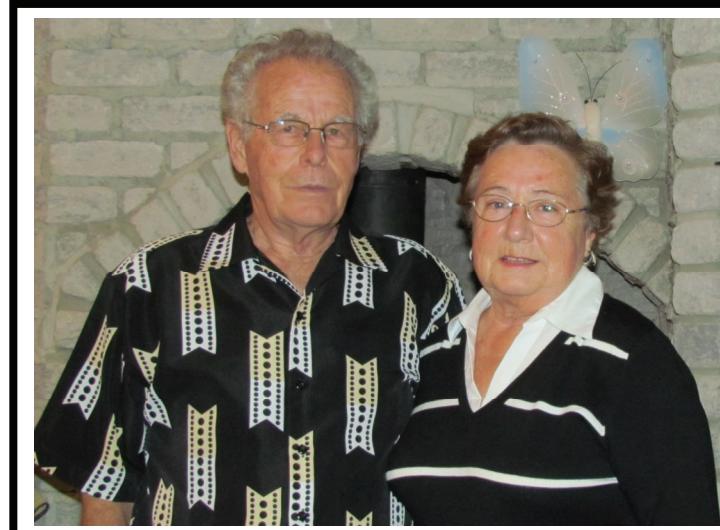
Bingo :	11 décembre 13 h 30	
Brunch :	18 décembre 10 à 13 h	adulte : 6 \$ et enfant : 6 à 9 ans : 3 \$
Infirmière :	20 décembre 13 h 30	visite de l'infirmière
Réunion si besoin :	21 décembre 13 h 30	

Les cartes du souper des fêtes (7 janv. 2012) sont disponibles auprès des administrateurs, pour plus d'info : Gilberte au 819 797-1360

### Bienvenue à tous

\*\*\*\*\*

Jayne Bessette, trésorière-archiviste



Visages de Montbeillard de novembre 2011  
**Rose Éva Boulet et Roland Ouellet**

Dans notre dernière édition, des difficultés techniques ne nous ont pas permis de publier cette photo prise par André Bergeron et qui devait accompagner le texte consacré au couple de Rose Éva Boulet et Roland Ouellet. Montbeillard en bref s'excuse de ce contretemps.