



L'ÉCHO DES BEAUX-BIENS
Journal municipal
St-Philippe-de-Néri



Mars 2012

Vol.16 No 153

LA CAISSE DES JARDINS DU CENTRE DE KAMOURASKA, LA FABRIQUE,
LE CLUB DE SKI DE FOND BONNE ENTENTE, LE CLUB DES 50 ANS ET PLUS,
L'ÉCOLE SAINT-PHILIPPE, LES LOISIRS THIBOUTOT,
LA GARDE PAROISSIALE, LA TROUPE DU VILLAGE

Pour diffuser des articles non commerciaux,
communiquiez avec Mme Lise Joncas au no : 498-3275

CLUB DES 50 ANS ET PLUS

Un gros merci à tous ceux et celles qui sont venus nous encourager à notre repas ainsi qu'à notre soirée de février. Nous sommes reconnaissants aux gens d'ici et d'ailleurs d'y avoir participé. Nous remercions aussi notre cuisinière en chef Mme Yolande Barbeau et son groupe qui nous préparent de si bonnes choses à manger. Il ne faut pas oublier non plus tous nos bénévoles car s'ils n'étaient pas là, cela serait difficile de fonctionner. Je lève mon chapeau à toutes ces personnes.

On vous invite à notre prochain dîner le mardi 27 mars ainsi qu'à notre soirée le vendredi 30 mars. Pour cette soirée, il y a un nouvel orchestre, ALINE TALBOT et LUCILLE, sa mère. Venez nous encourager.

Avez-vous déjà entendu parler de GYMNASTIQUE DU CERVEAU? Réveillons nos neurones! Cela garde l'esprit en alerte, développe la mémoire, améliore la concentration, augmente la confiance, favorise les attitudes positives et ça maintient une bonne santé cérébrale. Si vous êtes intéressés, c'est une session qui durerait jusqu'au commencement de juin et qui pourrait se faire le jeudi matin de 9 h 30 à 11 h 30. Le prix serait 20 \$

la session et pourrait se tenir à St-Philippe. Pour que cela ait lieu, cela prend au moins 12 à 15 personnes. Si vous êtes intéressés, appelez-moi au 418-498-3122. Pour l'activité à la cabane à sucre l'Érablière du Bois-Joli, il reste environ 4 places. Réservez rapidement!

Colombe Boucher, présidente et l'équipe!

CLUB DE SKI DE FOND BONNE ENTENTE

Je désire remercier toute la population de St-Philippe-de-Néri et des alentours pour votre très grande participation lors de notre souper au poulet BBQ du 18 février dernier, ainsi qu'à notre partie de sucre du 4 mars. Ces activités furent une réussite grâce à vous et à l'excellente collaboration de nos bénévoles. Merci à M. Clément Morneau pour l'animation musicale surprise après le souper.

Je vous rappelle notre 3^e activité « clair de lune » ce vendredi 9 mars avec la participation de M. Langis Laflamme qui viendra nous divertir en musique et en chansons. (*Rassemblement pour marche ou ski vers 19 h 30, animation musicale vers 21 h.*) Nous vous attendons en grand nombre.

Alain Castonguay, président

L'ÉCHO DES BEAUX-BIENS

Journal mensuel édité 10 mois par année,
relâche les mois de juillet et août.

Présidente: Rachel G. Albert 498-3221
Secrétaire-trésorière: Lise Viens 498-3133
Montage: Lise Viens 498-3133
Courrier et contacts: Lise Joncas 498-3275
Trucs/recettes : Nicole Pelletier 498-2266
Rédaction et correction :
Luce Lévesque 498-3130
Rachel G. Albert 498-3221
Publicitaire: Georges Moreau 498-2349



BIBLIOTHÈQUE



Nous vous rappelons les heures d'ouverture de la bibliothèque Claude-Bécharde : le dimanche de 9 h 45 à 10 h 45 et le mardi de 19 h à 20 h 30. Venez y faire un tour; c'est un service gratuit! Si un livre vous intéresse, non disponible à la bibliothèque, vous pouvez en faire la demande.

Luce Lévesque

CHRONIQUE LITTÉRAIRE

L'été sauvage, de Élin Hilderbrand, éd. JC Lattès, (H6433ets).

Sœurs, filles, ex-amants et vieux secrets se donnent rendez-vous sur une île coupée de tout. Ce qui s'annonçait comme une retraite paisible prend une autre tournure.

Rêves dorés, de Nora Roberts, éd. Flammarion, (R6463red).

À la mort de ses parents, Parker Brown a réuni ses trois meilleures amies pour fonder Vœux de bonheur et organiser des mariages de rêve dans la somptueuse propriété dont elle a hérité. Fine psychologue et travailleuse acharnée, la jeune femme arrive toujours à ses fins. Un homme échappe cependant à son contrôle et a le don de la faire sortir de ses gonds. Comment deux personnalités aussi fortes et opposées pourraient-elles s'accorder?

Bonne lecture!

INFO-LIONS

Le club Lions de Mont-Carmel a tenu, le samedi 25 février, sa désormais traditionnelle activité de quilles avec les jeunes de la 1^{re} à la 6^e année des 3 écoles : St-Denis, St-Philippe et Mont-Carmel. Nous remercions les nombreux jeunes qui y ont participé et nous les félicitons pour leur discipline, leur enthousiasme et leur camaraderie. C'était très agréable pour les membres Lions présents de voir un tel climat de jovialité. Près de soixante jeunes ont pu se prévaloir de cette activité. Le club offrait également à chaque participant un sac de croustilles et une *slush*, de quoi faire bien des heureux.

La vente des billets Lions va bon train. Le tirage aura lieu le dimanche 15 avril lors d'un souper spaghetti animé. Merci de votre encouragement!

Lion Luce Lévesque

**COMPTE-RENDU DE LA SÉANCE DU
CONSEIL DU 6 FÉVRIER 2012**

Adoption du règlement numéro 253 établissant la répartition des coûts des travaux de nettoyage de la branche du Cimetière et des travaux du cours d'eau Rémi-Chamberland (Dossier 8876).

Les membres du conseil acceptent que le Défi Vélo André-Côté passe sur le territoire de la municipalité (route 230) lors de son activité qui se tiendra le samedi 30 juin prochain.

Demande d'aide financière de 25 000.00 \$ à M. André Simard, député Kamouraska-Témiscouata, pour l'amélioration du réseau routier sur la rte de la Station et rue Mercier.

Suite à une entente entre Ville Saint-Pascal et Électronique Mercier, la municipalité avise la MRC de Kamouraska de mettre fin à l'entente avec NOVICOM 2000 en mars 2012.

Les membres du conseil acceptent l'offre de service de BPR pour le suivi environnemental au Site d'enfouissement pour un montant de 3 800.00 \$ plus taxes.

Le conseil avise la MRC de Kamouraska de retirer de la liste de vente pour taxes les dossiers suivants en attendant de nouvelles informations concernant ces propriétaires :
Matricule : 5058-97-9462 2152-3790
Québec Inc (Lot 4 007 846)
Matricule : 5058-97-7577 Danielle St-Onge (Lot 4 459 842).

Suite à une rencontre entre Mme Nathalie Racine, M. Gilles Lévesque et M. Pierre Leclerc concernant le parc de jeux de l'École Saint-Philippe, la municipalité accepte de participer au tiers du coût du projet, payable sur une période de deux ans.

Ministère de l'Éducation	21 282.00 \$
Municipalité	21 282.00 \$
Commandites	21 282.00 \$

La municipalité alloue un montant de 100.00 \$ à l'Escadron 761 des cadets de l'air pour leur campagne de souscription.

Le conseil accepte de présenter un projet dans le cadre « Programme Emplois été Canada 2012 » pour l'obtention d'un étudiant (7 semaines) pendant la période estivale et d'un étudiant (12 semaines) pour l'entretien des espaces verts de la municipalité.

M. Gilles Lévesque fait lecture de l'avis d'infraction transmise à M. Florent Raymond par la MRC de Kamouraska.

La municipalité accepte d'appuyer la municipalité de Kamouraska dans sa demande au gouvernement du Québec de prolonger le programme AccèsLogis Québec sur l'ensemble du territoire québécois.

La municipalité accorde un montant de 50.00 \$ à Action-Chômage Kamouraska.

La municipalité accepte de verser la somme de 40.00 \$ pour son adhésion comme membre honoraire de l'APHK.

Le conseil accepte d'adopter un nouveau règlement refondu concernant les mises à jour requises pour les résidences afin de les protéger adéquatement en cas de dégâts d'eau (refoulements, inondations d'eau de surface et nouvelles normes concernant les drains de fondation pour prévenir l'ocre ferreuse), au coût de 340.00 \$ plus taxes.

La soirée des bénévoles se tiendra le samedi 21 avril 2012.

Un montant de 50.00 \$ est accordé au Syndicat de la relève agricole de la Côte-du-Sud.

Le conseil accepte la Politique familiale et des aînés élaborée par ce comité.

Le directeur est autorisé à faire l'achat de stores pour la Maison de la culture.

NOUVELLES DE NOS GENS

Bientôt en concert, Geneviève Lévesque et son époux Alexandre Sylvestre nous charmeront en nous offrant les plus beaux airs d'opéra connus. Geneviève est la fille de Lise Gauthier et Jacques Lévesque de notre paroisse. C'est un rendez-vous à l'église de Saint-Pascal, le dimanche **18 mars** prochain à 14 h. Billets en vente au coût de 15 \$. Vous pouvez contacter Muriel Gallant au no 418-498-2338 ou Lise et Jacques au no 418-498-3217.



COMITÉ DES LOISIRS THIBOUTOT



Le comité des Loisirs Thiboutot Inc. aimerait informer les jeunes de Saint-Philippe-de-Néri qu'il y aura du **soccer** encore cette année. Bientôt, nous enverrons des formules d'inscription, soit par l'école ou le petit journal. Merci.

*Gaston Jean
Comité des Loisirs Thiboutot Inc*



OFFRE DE SERVICE POUR L'ARROSAGE DES FLEURS ET DÉSHÉRBAGE (PLATES-BANDES)

La municipalité de Saint-Philippe-de-Néri recherche une personne pour l'arrosage des paniers suspendus (**aux 2 jours**) et pour l'entretien des plates-bandes pour la période estivale de **juin à septembre** 2012. La municipalité fournit le réservoir et la pompe. Cette personne doit posséder un véhicule pour l'arrosage des paniers suspendus.

Les soumissions devront être déposées au plus tard le **30 mars 2012**.

Pour de plus amples informations, veuillez contacter M. Pierre Leclerc au 418-498-2744.

COPAIN ST-PHILIPPE

Les réseaux sociaux vous intéressent mais vous ne savez pas comment vous y retrouver...?

Le centre Internet COPAIN St-Philippe vous offre une formation d'**Initiation à Facebook** qui aura lieu le mercredi **21 mars** prochain. Nous ferons cette formation en deux temps :

De **18:30 à 19:30**, ce sera consacré à la procédure d'ouverture d'un compte Facebook et les fonctions de base. Dans un deuxième temps, de **19:30 à 20:30**, vous pourrez vous familiariser avec les différentes fonctions : partage d'images, de vidéos ou d'articles, invitations à des événements, création de groupes, sécurité, etc. D'autres personnes pourraient s'ajouter pour cette session. Suivra une période de questions pour les curieux... Préparez-vous!! Il serait important de vous inscrire afin de donner un bon suivi à chacun car si le groupe est trop nombreux, on s'arrêtera sur une autre date pour donner une autre formation.

Pour vous inscrire, appelez Gilles Gallant au 418-498-2338 ou Odette Pelletier au 418-498-3385. **Venez en grand nombre, c'est tout à fait gratuit!**

Auréli, stagiaire au CACI, St-Philippe-de-Néri

PROTECTION DES ANIMAUX

Le nouvel organisme « **Les Porte-voix pour la protection des animaux domestiques** » a pour objectif principal l'amélioration du bien-être et du sort des animaux par l'information et la sensibilisation de la société. Si cette cause vous tient à cœur, vous pouvez vous joindre à nous comme bénévole en communiquant au numéro 418-492-2568. Merci à l'avance. Bienvenue à toutes et à tous. J'attends votre appel.

Ginette Royer

MAISON DE LA FAMILLE DU KAMOURASKA

**Inscription obligatoire à nos activités
au 418-492-5993, poste 103**

Les p'tits explorateurs

Une matinée par mois, notre animatrice accueille vos tout-petits pendant que vous pourrez profiter d'un petit moment de répit. Exploration de l'éveil à la lecture et à l'écriture, jeux de groupe, exercices moteur, comptines et chansons. Activité parent-enfant en début de rencontre. **Inscrivez-vous rapidement, les places sont limitées à 6.** Groupe des **4-5 ans**, les **lundis, 12 mars, 2 avril et 7 mai, de 9 h 30 à 11 h.** Groupe des **2-3 ans**, les **lundis, 26 mars, 16 avril et 28 mai, de 9 h 30 à 11 h.** Animatrice : Marie-Pier Dumais. **À nos locaux, 580 C, rue Côté, Saint-Pascal. Inscription obligatoire.**

Mamans en forme

Nous offrons gratuitement aux jeunes mamans et leurs bébés une marche avec poussette complétée par des exercices adulte-bébé spécialement adaptés. La marche sera suivie d'une pause-santé et d'un temps d'échange entre les participantes. **Les jeudis, 15 mars, 19 avril, 24 mai et 14 juin, de 13 h 30 à 15 h, à nos locaux, 580 C, rue Côté.** Animatrice : Marie-Pier Dumais. **Inscription obligatoire.**

Le rhume et les allergies chez les enfants... un vrai casse-tête

Des étudiant(e)s en *Soins infirmiers* du Cégep de La Pocatière ont préparé un atelier portant sur les infections dues au rhume chez les enfants (pneumonie, bronchite, etc.) et sur les allergies courantes chez les enfants (aliments, animaux, médicaments, etc.). En plus de l'information générale, ils pourront répondre à vos questions en

fin d'atelier. **Le jeudi, 29 mars, de 13 h 30 à 15 h à nos locaux.**

Massage et relaxation

Un atelier qui vous propose des outils simples et concrets (techniques de relaxation et de massage, conseils pratiques, etc.) pour aider à la relaxation des bébés de la naissance à un an. **Le mardi, 10 avril 2012, de 13 h 30 à 15 h à nos locaux.**
Instructrice : Karine Chénard, massothérapeute.

Inscription obligatoire une semaine à l'avance.

TOI, MOI, NOS FAMILLES, AU CŒUR D'UNE MÊME ÉQUIPE!

La municipalité de Saint-Philippe-de-Néri lançait dimanche dernier sa toute première Politique familiale et des aînés. L'événement s'est déroulé sous forme de journée familiale à la patinoire municipale avec la participation de **Kamouraska en forme** qui a réussi à faire bouger les jeunes et les moins jeunes dans un « workout » intergénérationnel et du *freezbee* sur glace.

Le député André Simard, le préfet Yvon Soucy et l'abbé Simon-Pierre Pelletier, curé de la paroisse, ont prononcé une allocution soulignant, chacun à leur façon, l'importance de se doter d'une politique familiale comme apport au bien-être des citoyens, levier pour la mobilisation des communautés et moyen de rétention ou d'attraction des familles.

Après deux années de travail laborieux et plusieurs consultations auprès de tous les groupes d'âges, c'est avec beaucoup d'enthousiasme que le maire de la municipalité, M. Gilles Lévesque, les conseillers présents et quelques membres du comité de la Famille et des aînés ont annoncé leur plan

d'action qui vise à améliorer et à maintenir la qualité de vie des familles et des aînés à Saint-Philippe-de-Néri.

« *Plusieurs projets sont déjà en marche tels la journée d'activités intergénérationnelles organisée en collaboration avec le terrain de jeu l'été dernier* », mentionnait Mme Lise Viens, présidente du comité de la Famille et des aînés et conseillère responsable des questions familiales et du programme MADA. D'autres projets sont actuellement à l'étude, tels une habitation pour personnes aînées, une halte vélo ainsi qu'un parc intergénérationnel adjacent à la Maison de la culture.

Après avoir adressé des remerciements particuliers à l'équipe de bénévoles et aux agentes de projet, le maire et la présidente ont procédé à la coupe d'un énorme gâteau orné du slogan « **Toi, moi, nos familles, au cœur d'une même équipe!** » Laurence Bérubé, adolescente de Saint-Philippe-de-Néri, avait suggéré cette phrase inspirante lors d'un concours lancé auprès des jeunes de la paroisse.

Les citoyens et les comités locaux ainsi que les partenaires recevront bientôt par la poste la version abrégée de la Politique familiale et des aînés.

L'élaboration de la Politique familiale municipale de Saint-Philippe-de-Néri et la démarche MADA (Municipalité amie des aînés) ont été rendues possibles grâce au soutien financier du ministère de la Famille et des Aînés du Québec et à l'appui technique du Carrefour Action municipale et famille.

Source :
Anne-Frédérique Provencher, agente de projet (418 -598 -2157)



SOYEZ PILE À L'HEURE, VÉRIFIEZ VOS AVERTISSEURS DE FUMÉE

Le Service d'incendie de St-Philippe, en collaboration avec le ministère de la Sécurité publique, vous invite à profiter du changement d'heure de dimanche pour vérifier votre avertisseur de fumée et, au besoin, remplacer la pile. Rappelez-vous qu'un avertisseur de fumée qui fonctionne en tout temps peut sauver des vies.

Pour vérifier votre avertisseur de fumée, il vous suffit d'appuyer quelques secondes sur le bouton d'essai pour que le signal se fasse entendre. Un avertisseur en bon état émet un signal immédiatement après le déclenchement du bouton d'essai.

Testez aussi sa capacité à détecter la fumée en éteignant, par exemple, une chandelle près de l'avertisseur. Si votre appareil est relié à une centrale, vérifiez auprès de la compagnie si elle a bien reçu le signal.

Des points importants à retenir :

Si votre avertisseur émet des signaux sonores intermittents, c'est que la pile est trop faible et qu'elle doit être changée. N'installez jamais de pile rechargeable.

Installez un avertisseur de fumée par étage, y compris au sous-sol et, idéalement, dans chaque chambre à coucher.

Installez des avertisseurs de fumée dans les corridors, près des chambres à coucher, en vous assurant qu'aucun obstacle ne bloque la circulation de la fumée. Fixez-les au plafond ou sur les murs, à une distance de 10 à 30 cm (4 à 12 po) du mur ou du plafond.

S'il est endommagé, poussiéreux ou qu'il n'émet pas de signal après le remplacement de la pile, changez-le.

Remplacez votre avertisseur de fumée tous les 10 ans. Fiez-vous à la date indiquée sur le boîtier. En l'absence d'indication, ne prenez aucun risque, remplacez-le.

Si vous êtes locataire, votre propriétaire doit vous fournir un avertisseur de fumée; toutefois, vous êtes responsable de l'entretenir et de changer la pile, au besoin.

Pour plus de renseignements sur l'avertisseur de fumée et votre sécurité, communiquez avec votre service municipal de sécurité incendie et visitez le www.securitepublique.gouv.qc.ca.

Source :

*Valérie Savard
Responsable des relations médias
Direction des communications
Ministère de la Sécurité publique
418 646-6777, poste 30274*

*Pour information :
Éric Lévesque 418-492-2312 poste 224*

**GRANDIR OU SOUFFRIR À FORCE
D'AIDER**

Le comité Proches aidants Kamouraska vous invite à une conférence de 90 minutes animée par M. Yves Bélanger, natif de St-Alexandre. On vous y proposera des stratégies simples et indispensables afin d'aider les personnes qui travaillent auprès de personnes en perte d'autonomie, en difficulté ou malades.

Date : **13 mars**

Lieu : Salle communautaire Robert-Côté,
St-Pascal

Heure : 19 h

Prix d'entrée : 5 \$ (proche-aidants : 3 \$)

Billets en vente chez Kam-Aide (418-856-5636), au Centre d'action bénévole (418-492-5851) ou au CPAK (418-492-6956)

LES P'TITS TRUCS DE NICOLE

Des coquilles d'œufs performantes

Écrasez quelques coquilles d'œufs et déposez-les au fond des vases, des carafes et des décanteurs à vin dont vous ne pouvez atteindre le fond. Remplissez-les d'eau chaude savonneuse et agitez-les dans tous les sens. Vous verrez les petits morceaux de coquilles nettoyer rapidement le fond souillé.

Du club soda pour l'entretien

Le soda club, eau gazeuse que vous trouvez au rayon des boissons de votre super marché, peut vous dépanner pour enlever les taches de café, de thé et de boissons alcoolisées sur vos meubles et vos tapis. C'est l'acide citrique contenu dans ce produit qui agit comme détachant. Il faut simplement vérifier à l'achat que le produit ne contient aucun sucre, car certaines eaux gazeuses sont aromatisées.

Nicole Pelletier



Activités de l'Arc-en-ciel du cœur du Kamouraska du 18 au 25 mars.

Il y aura deux kiosques d'information sur l'Arc-en-ciel du cœur du Kamouraska pendant la semaine de la Santé du Cœur du **18 au 25 mars** 2012 : l'un, le mercredi 21 mars de 13 h 30 à 16 h au IGA de Saint-Pascal et l'autre, le jeudi 22 mars de 13 h 30 à 16 h au Metro Lebel de La Pocatière.

Le dimanche **25 mars**, à 11 h, aura lieu un déjeuner-conférence au restaurant Mikes de La Pocatière. Le titre de la conférence de Marie-Hélène Lavoie, pharmacienne, est le suivant : « **Arthrose bien gérée, douleur soulagée** ». Réservation des billets : 418-856-2282 (Roger) ; 418-856-3596 (Victor) ; 418-856-1090 (Madeleine) et 418-492-2096 (Tabagie Lunik, Saint-Pascal).

Bienvenue à tous.

RECETTE :
SAUTÉ DE POULET
AU PARFUM D'AGRUMES

4 poitrines de poulet sans la peau, coupées en cubes
2 poivrons : 1 rouge et 1 jaune, coupés en lanières
1 c. à soupe de miel
1 ½ tasse de jus d'orange
½ broco-fleur coupé en petits bouquets
2 c. à soupe d'huile Canola
1 oignon émincé
¼ tasse de jus de citron
1 c. à soupe de fécule de maïs
3 branches de céleri émincées
2 carottes émincées

Dans un wok ou une grande poêle, chauffer l'huile à feu moyen. Faire dorer les cubes de poulet de 4 à 5 minutes sur toutes les faces. Ajouter l'oignon, les poivrons et le céleri. Faire sauter 1 à 2 minutes. Dans un bol, mélanger le miel avec le jus d'orange et le jus de citron. Verser dans le wok. Ajouter le broco-fleur et les carottes.

Cuire 3 à 4 minutes en prenant soin de conserver les légumes légèrement croquants. Dans un bol, délayer la fécule de maïs dans un peu d'eau froide. Verser dans le wok et remuer jusqu'à épaississement. Servir sur lit de riz.

Nicole Pelletier

AVIS À TOUS LES ORGANISMES

Une salle de réunion est maintenant disponible *gratuitement* à la Maison de la culture pour tous les **organismes** qui en ont besoin. Pour ce faire, vous devez nous contacter au bureau de la municipalité.

Municipalité de St-Philippe
418-498-2744

GRAND MÉNAGE DU
PRINTEMPS



Besoin d'un p'tit coup de
pouce pour votre grand
ménage?

Services Kam-Aide est là pour
vous du lundi au vendredi entre 8 h
30 et 16 h 30.

418-856-5636

- Personnel expérimenté et responsable;
- Coût abordable et programme d'aide financière disponible;
- Crédit d'impôt pour les personnes âgées de 70 ans et plus;
- Grand ménage offert à toute la population de Kamouraska.

Rabais... Rabais...Rabais...

Cette année, rabais de 8 \$ /jour jusqu'au 30 mars 2012. Deux équipes sont disponibles pour cette période.

Réservez tôt; les places sont limitées.



KAMOURASKA EN FORME

Au cours de l'année scolaire 2011-2012, les élèves de l'École Saint-Philippe ont reçu un atelier sur les valeurs nutritives.

À cet effet, voici un petit rappel à tous!

DES CONSEILS POUR VOUS GUIDER DANS VOS CHOIX ALIMENTAIRES

LA LISTE DES INGRÉDIENTS

Les ingrédients sont toujours classés en ordre de poids.

Le premier ingrédient de la liste est celui que l'on retrouve en plus grande quantité dans le produit.

Une liste courte nous rapproche d'un aliment santé.

LES JUS



La consommation du fruit reste le meilleur choix afin d'obtenir des fibres alimentaires.

Le critère principal recherché est d'être **100% pur**, sans sucre ajouté (réfrigéré ou congelé).

La quantité quotidienne acceptable varie entre **125 et 200 ml**.

LES CÉRÉALES : LES INGRÉDIENTS

Dans le tableau des valeurs nutritives, rechercher pour une portion de **30 g** :

- Sucre :
 - ✓ **5 g** et moins (*céréales sans fruits*)
 - ✓ **10 g** et moins (*céréales avec fruits*)
- Fibres : **3 g** et plus
- Protéines : **3 g** et plus
- Lipides : **3 g** et moins

**Un truc : se rappeler du 5-3-3-3*

LES CÉRÉALES : DES SUGGESTIONS DE CHOIX SANTÉ

- Bran Flakes
- Raisin Bran
- Cheerios multi-grains
- Son de maïs de Quaker
- Squares à l'avoine de Quaker
- Shredded Wheat
- Shreddies
- Life (nature)
- Müslix
- All Bran
- Mini-wheats



Afin de rendre agréable la consommation de céréales santé, il est suggéré de vous composer un mélange de quelques-unes des suggestions ci-haut dans un contenant hermétique.

Rachèle Beaulieu, int. sociale, CSSSK
Claire Bernier, inf. clin., CSSSK
Marie-Ève Gagnon, int. de milieu,
Kamouraska en Forme



580A, rue Côté, Saint-Pascal (Qc) G0L 3Y0
Tél. : 418 492-9127
Télec. : 418 492-7851
Infoprojektion16-35.ca

**CES EMPLOYEURS QUI
EMBAUCHENT**
« Spécial service à la clientèle »

Journée consacrée à approfondir les connaissances et améliorer certaines compétences spécifiques des chercheurs d'emploi au niveau du service à la clientèle. Deux ateliers gratuits sont offerts pour les **16 ans et plus**, les **étudiants** ou les **chercheurs d'emploi** : Portrait de l'offre touristique au Kamouraska et Exigences professionnelles et notions de base concernant l'accueil et le service à la clientèle.

En après-midi :

- Rencontre avec des employeurs qui embauchent dans le secteur du service à la clientèle.

- Présentation de leur entreprise, les postes ouverts, les conditions de travail ainsi que les critères d'embauche.
- Entrevues-minute par les employeurs.

(Inscription jusqu'au 27 mars 2012)

Vendredi 30 mars 2012, de 8 h 30 à 16 h

Centre Bombardier de La Pocatière,
600, 9^e Rue

Activité réalisée en collaboration avec
Les Services à l'emploi du Kamouraska (SAE)

Information et inscription :

Marie-Claude Pelletier, 418 492-9127, poste 108
cjek2@projektion16-35.ca

Visitez notre site Internet pour les derniers détails
sur cette activité ou pour tout changement.

MOT DE LA RÉDACTION

- Ce jeudi 8 mars, célébrons la **Journée internationale des femmes** en nous rappelant leur long cheminement pour la reconnaissance de leurs droits et leur quête pour la justice et l'égalité.
- N'oubliez pas d'avancer votre montre ou horloge d'une heure ce dimanche **11 mars**.
- Bon printemps (arrivée le **20 mars**).
- Heures Pâques (**le 8 avril**).
- Bonne saison des sucres... *bientôt*.
- La tombée des articles pour le journal d'avril est le **30 mars**, dernier vendredi du mois.



**CAISSE DESJARDINS
DU CENTRE DE KAMOURASKA**

Line Gagnon, directrice
Tél.: 418-492-4011

Télécopieur: 418-492-9044

Centre de service à St-Philippe :
13, rue Mercier, St-Philippe-de-Néri (Qc) G0L 4A0



LA MUNICIPALITÉ DE ST-PHILIPPE-DE-NÉRI

TÉL: 418-498-2744

M. Gilles Lévesque, maire



CLUB DES 50 ANS ET PLUS
St-Philippe-de-Néri
Kamouraska, Qc
G0L 4A0
Colombe Boucher, prés.

**Maison Funéraire
Viateur Gallant**

Services professionnels
418-498-3382

Achat • Vente de véhicules usagés



**Automobiles
Christian Dionne**

Christian Dionne,
propriétaire
173, route 230 ouest
St-Philippe-de-Néri
G0L 4A0
Tél. : 418-498-5254



St-Philippe-de-Néri

Colyn Roussel, président
239, route 230 ouest
St-Philippe-de-Néri, QC
G0L 4A0
Tél.: 418-498-2100
Fax: 418-498-2423

Dany Lavoie, propriétaire

CENTRE DE SERVICE
Saint-Philippe-de-Néri



173, route 230 ouest 20, rue Marquis
St-Philippe-de-Néri (Québec) G0L 4A0
Tél.:498-2813 // // // Téléc.: 498-3608/Cell.:894-5373

MARCHÉ AMI

Lucien Dubé, prop.
Tél.: 418-498-3251

À votre service depuis 30 ans

*Excavation
Daniel Plourde*

46, rue Raymond
Saint-Denis, Qc
G0L 2R0



Tél. 418-498-2014 / Pag. 418-664-6147 / Cell. 418-714-4310

Les équipements **Patrick
Bérubé inc.**



R.B.Q. 8344-6211-15

Tél.: (418) 498-2037
Cell.: (418) 868-9979
Fax: (418) 498-4056

- Entrepreneur général
- Excavation-démolition
- Transport de sable et gravier
- Achat et vente de machinerie lourde

16, Rue Bérubé,
Saint-Philippe-de-Néri
(Québec) G0L 4A0