



Photos prises par Miguel Lévesque, gendre de Gaétane Dolbec. Ces réalisations ont entièrement été faites à la main par celui-ci.

L'Éveil du citoyen de Weedon, un journal communautaire publié à **1435** exemplaires distribués dans la municipalité de Weedon et le secteur de St-Gérard ainsi que le secteur Fontainebleau.

ABONNEMENTS EXTÉRIEURS

Faire un chèque au montant de **25\$** pour un abonnement au Canada et **30\$** pour un envoi américain. Votre chèque doit être fait à l'ordre de «L'Éveil du citoyen de Weedon».

Envoyer le tout à l'adresse suivante :

L'Éveil du citoyen de Weedon
209 rue des Érables,
Weedon, Québec
J0B 3J0
Tél : 819-345-0210
Adresse courriel:
eveilcitoyen@live.ca

SOMMAIRE

	<i>PAGE</i>
Réponse billet d'Alvine — À ma Chère Amie	3
Société d'Histoire de Weedon	4-5
Bibliothèque de Weedon — Noël heureux pour tous	5
Weedon accueille	6
Cercle de Fermières	7
Club de l'Âge d'or de St-Gérard — Comédiens recherchés	8
Club de l'Âge d'or de Weedon — Fadoq—Les rayons de chaleur	9
La capsule verte	10-11
APW	12
Club Quad du HSF	13
Nouvelles municipales	14-15
Virage Santé mentale	16
Comité de citoyens pour la survie du CLSC/CHSLD	17
Moisson Haut-Saint-François	18
Écocentre	19
Centre culturel	20
Méli-mélo	21
Quiz Conseils de sécurité pour l'Halloween	22-23
À colorier	24-25
Réponses du quiz	25
Sports Loisirs Weedon — Horaire du bingo	26
Remerciement—Formation du comité des loisirs de Weedon	27
Activités de glace	28



Conseil d'administration

Joanne Leblanc, présidente
Luc Brière, vice-président
Nicole Croteau, trésorière
Martine Primeau, secrétaire

BÉNÉVOLES:

Claude-Gilles Gagné
Louise Lacroix
Julie Bouchard

Membres du comité Weedon accueille

Denise Lefebvre
819 571-1117

France Brûlotte
819 877-2387

Raymonde Labrecque
Suzanne Ménard
Violette Longpré

Dates à retenir

	Tombée	Parution
23 nov. 2015	10 déc. 2015	
25 janv. 2016	11 fév. 2016	
7 mars 2016	23 ma. 2016	

Imprimerie F. Lussier

71 chemin de la Mine,
Fontainebleau
819 877-3254

francine-lussier@hotmail.com



Dépôt légal
Bibliothèque
Nationale du Québec
D 8050287



En réponse au billet d'Alvine

En réponse au billet d'Alvine intitulé : «À la grâce de Dieu...»

Quand une dame telle que toi se livre à nous en faisant un bilan de son colossal travail d'écriture dans le journal L'Éveil du citoyen de Weedon, quand on lit ton questionnement au sujet de ralentir ou de cesser tes écrits, quand doucement tu suggères que d'autres plumes s'ajoutent à la tienne, je me sens invitée à te faire part à mon tour de mes réflexions.

D'abord, je veux te remercier pour toute cette œuvre qu'est la tienne. Je veux aussi te signifier mon vif intérêt pour tes textes. Tu as raison, ton cœur est encore branché et tes idées sont bien vibrantes, édifiantes et nourrissantes. Tu nous invites toujours à sonder la profondeur de nos cœurs de façon aimante et respectueuse. Tu nourris souvent notre émerveillement, tu nous invites à la gratitude, à l'intériorité et même à l'intimité avec l'espace d'amour en nous qu'on nomme Dieu (ou parfois autrement...)

Alors, très chère Alvine, j'espère bien que tu nous feras encore des clins d'œil. Je crois sincèrement que, bien que tu aies le goût de ralentir, l'Esprit qui t'anime va encore te pousser à nous communiquer ta sagesse. De plus, si tu sens le «besoin de te faire remonter comme une horloge», je suis prête à aller jaser et même à t'aider à poursuivre cette «mission» tant qu'il te plaira, «un jour ou quelques minutes à la fois et à la grâce de Dieu...»

Pour ce qui est du Paradis, même si tu es prête, ne sois pas trop pressée!

Affectueusement,
Lise Fréchette

À ma chère amie, Cécile Rancourt-Fortier

Le témoignage que je vous écris aujourd'hui est un remerciement à Dieu qui, par un hasard inespéré, m'a procuré la chance d'aller vous visiter quelques heures à peine avant votre départ pour le «long voyage». Cela m'a donné l'occasion de vous faire une ardente prière non pas parce que vous en avez besoin, mais parce que je vous aime tout simplement.

Nous étions de si bonnes amies et depuis si longtemps déjà, depuis 50 ans au moins. Que de beaux et bons souvenirs je conserve de vous! Votre sourire m'a impressionnée bien des fois dans ma vie. Sourire qui s'affichait continuellement sur vos lèvres alors que le mien s'effaçait complètement sous un ciel plus sombre. Vous étiez toujours sereine sans aucune appréhension de votre part. «Ça se passe par en dedans», me disiez-vous.

Au CHSLD de Weedon, où vous étiez en convalescence depuis sept (7) ans, je tiens à offrir mes hommages pour la qualité de soins qui vous ont été apportés par Sylvie, la directrice, ainsi que par les préposés(es) qui ont eu le devoir de vous aider.

Je ne suis pas inquiète de vous, madame Fortier. De là-haut, vous demeurez toujours mon amie. Même que je vous demanderai de veiller sur moi et ma famille en même temps que la vôtre. Vous occuperez mes pensées pour bien des années à venir.

D'une de celles qui se souviendront longtemps de vous, qui vous ont aimée et vous aime encore.

Alvine Olivier-Rousseau



Société d'histoire

Une courte partie de ma vie dans les forces armées



À l'automne 1960, au début de la 4^e année d'études en médecine, je me suis enrôlé dans le «Regular Officer Training Plan» (ROTP), en français, le programme de formation des officiers de la force régulière. Je m'engageais à pratiquer la médecine dans l'armée, durant trois années à partir de l'obtention de mon

diplôme.

J'ai exercé ma première année à la Citadelle de Québec. Je devais en plus, participer à la garde sur place, à l'hôpital militaire de Valcartier. Pour ajouter du piquant à ma vie de jeune médecin, je me suis aussi inscrit à un système de garde privé, sur appel, de la ville de Québec et je recevais, la nuit et les fins de semaine, des appels de patients sans médecins ou ne pouvant rejoindre les leurs.

En septembre 1962, j'ai eu mon premier et seul entraînement militaire de six (6) semaines au camp Borden en Ontario.

Affecté à la Force d'urgence des Nations unies, je quittais l'aéroport militaire de Trenton le 23 juin 1963 pour atterrir à El Arich, en Égypte, dans la péninsule du Sinaï. Notre principal camp militaire était à Rafah et j'allais souvent à Gaza. J'ai aussi, sur de courtes périodes, été en devoir au Caire et à Sharm al-Sheikh.

En juin 1967, Gaza, Rafah, El Arich et tout le Sinaï ont été envahis par l'armée israélienne au cours de la Guerre des six jours. De retour au pays, fin Juin 1964, j'étais affecté, pour ma 3^e année, au Royal 22^e Régiment, à Valcartier.

Licencié de l'armée, fin mai 1965, je me suis installé dans le bureau du Dr Réal Landry, au 450 rue St-Janvier; ce dernier quittant pour aller en spécialité.



Suivirent mes 48 années de pratique médicale à Weedon.

Yves St-Pierre

11 novembre, jour du Souvenir



Le 11 novembre 1918, l'armistice fut signé mettant fin à la première guerre mondiale. Afin de commémorer les sacrifices pendant la guerre de 1914 à 1918, cette date a été choisie pour se souvenir. Avec le temps, ce jour devient la journée pour se

souvenir des sacrifices de toutes les guerres. Ainsi, en Europe et dans les pays du Commonwealth, dont le Canada, des cérémonies de commémoration et des rassemblements ont lieu autour des cénotaphes et, lors des cérémonies, une minute de silence est observé à la onzième heure du onzième jour du onzième mois.

Cette journée permet aux vétérans survivants et à tout le monde de se rappeler les sacrifices qui ont maintenu la démocratie pour nous et qui nous ont permis de pouvoir vivre libre. D'autres symboles sont aussi visibles lors de cette période dont le coquelicot. Cette fleur est arrivée en abondance en Flandre à la suite des intenses bombardements durant la guerre, puis ont graduellement diminué après. Vos dons en vous procurant ce coquelicot

permettent de financer des programmes pour les vétérans.

Cette journée donne l'occasion de mettre en avant-plan une fois par année ceux qui ont fait le sacrifice ultime, ceux qui ont été blessés, ceux qui sont revenus et aussi toutes les personnes qui ont perdu des proches lors de conflits. Donnez-leur le support qu'ils méritent.

Éric Decubber, adjudant-chef retraité

Note de la Société d'Histoire de Weedon

La famille Jean et Dina Decubber, leurs enfants, Luc, Éric, Pierre et Isabelle, sont arrivés à Weedon en janvier 1980; ils arrivaient de Belgique. Ils se sont installés sur une ferme près de la rivière au Canard sur le chemin Paré. À la période de leurs premières Fêtes, en 1981, ils furent invités chez les voisins, la famille Roméo Fontaine. C'est un souvenir des plus chaleureux qu'ils ont beaucoup apprécié. Depuis, Dina est décédée et c'est Éric qui a repris la ferme familiale.

Souvenons-nous

La Société d'Histoire de Weedon invite la population à la cérémonie du Souvenir qui aura lieu, le 11 novembre, à 13h30, au cénotaphe de la 2^e Avenue.

Cette activité sera suivie d'une rencontre amicale au Centre communautaire, 209 rue des Érables.

Yves St-Pierre



Bibliothèque de Weedon

Octobre, le mois des bibliothèques publiques de l'Estrie

Pour une septième (7^e) année consécutive, l'Association des bibliothèques publiques de l'Estrie soulignera le mois des bibliothèques. Vous retrouverez, dans votre bibliothèque, des affiches et des signets, mais, surtout, vous aurez la chance de participer au concours «**visitez votre bibliothèque**».



Pour y participer, rien de plus simple! Il vous suffit de remplir le coupon de participation disponible dans les bibliothèques publiques entre le 1^{er} et le 31 octobre. Vous courez la chance de remporter:

Tirages pour les adultes

Trois (3) liseuses électroniques (valeur de 100\$ chacune) offertes par l'Association des bibliothèques publiques de l'Estrie.

Tirage pour les jeunes (17ans et moins)

Trois (3) appareils photo (valeur d'environ 100\$ chacun) offerts par l'Association des bibliothèques publiques de l'Estrie.

Les tirages se dérouleront le 14 novembre à 10h au Réseau Biblio de l'Estrie, 4155 Brodeur, Sherbrooke, et les gagnants seront avisés par téléphone au plus tard dans les 30 jours suivant la date du tirage.

La Bibliothèque de Weedon

Noël Heureux pour tous

À nouveau cette année, je viens faire appel à votre générosité pour que les plus démunis puissent jouir d'un Noël heureux.

Malgré leurs difficultés, c'est en partageant un peu de nos sous et de notre temps que nous préparons ce Noël heureux pour tous.

Pour ce faire, nous avons besoin de vos dons, soit un cadeau pour les enfants de 0 à 14 ans, garçons ou filles.

Cela peut-être un jouet usagé, mais en bon état et propre, ou encore des dons en argent qui serviront

à en acheter. Tous les jouets ou dons peuvent être acheminés au centre communautaire.

Pour plus d'informations, communiquez avec:
Lucille au **819 877-2549** ou
Manon au centre communautaire au **819 877-3044**.

Merci de votre collaboration,

Lucille Phaneuf
Noël heureux pour tous

Weedon accueille

Nous avons rencontré des personnes très sympathiques; nous vous présentons, Johanne Guay et son conjoint, Mario Lefebvre. Ils sont les heureux parents de trois grandes filles.

Ils ont acheté la propriété de Bertrand Bolduc en 2012 et venaient y passer les fins de semaine. Depuis avril dernier, ils ont décidé de s'installer dans notre région, à temps complet, car ils sont maintenant tous les deux à la retraite. Pendant de nombreuses années, ils étaient propriétaires d'un commerce de fournitures et d'équipements médicaux à Longueuil.

Ils connaissaient déjà notre patelin, car Mario a plusieurs membres de sa famille qui demeurent au lac Louise. Tous les deux sont impliqués dans l'Association des plaisanciers de Weedon, dans un sous-comité. Comme loisirs, Johanne fait de la natation, de la marche, de la danse et adore voyager tandis que Mario est occupé à faire de la rénovation à l'intérieur de leur demeure. En général, ils trouvent les gens très accueillants et aimeraient remercier certaines personnes pour leur accueil amical, soit Bruno et Martin Lagassé du Marché Tradition. Ce fut un immense plaisir pour nous de vous avoir rencontrés.



France Brûlotte et Denise Lefebvre
Comité Weedon accueille

Nous voulons souhaiter la bienvenue à Louiselle Poulin ainsi qu'à son conjoint, Jean-Louis Poulin. Depuis avril dernier, ils sont déménagés dans la maison de Blandine Lapointe-Mercier qui a habité cette propriété pendant plus de 60 ans.

Ils recherchaient un endroit tranquille avec un grand terrain pour occuper leurs journées. Tous les deux sont maintenant à la retraite, mais Louiselle a travaillé pendant plus de 26 ans, comme adjointe administrative pour la compagnie Kleen-Flo de Montréal tandis que Jean-Louis était électricien de métier.

Louiselle est présentement membre de la Fadoq de Weedon et du Cercle de Fermières tandis que Jean-Louis est très occupé à entretenir leur propriété. Pendant la saison estivale, ils entretiennent leur bleuetière.

Nous sommes bien heureux de vous avoir parmi nous et nous vous souhaitons la plus cordiale des bienvenues.



France Brûlotte et Denise Lefebvre
Comité Weedon accueille

Nous aimerions vous présenter, Sylvie Abran, infirmière depuis 11 ans, diplômée en soins de pieds du Cégep Marie-Victorin depuis sept 7 ans. Elle a ouvert, en mai dernier, une clinique de soins des pieds à son domicile. Elle peut se rendre chez vous et se déplace aussi dans les CHSLD, les hôpitaux et les résidences pour personnes retraitées. Ses soins consistent :

Bilan de santé
Soin des ongles
Soin de la peau
Soulagement et bien-être
Massage des pieds
Promotion de la santé : prévention et enseignement
Oriente vers d'autres professionnels de la santé au besoin.

Elle est membre de l'Association des Infirmières et Infirmiers du Québec ainsi que membre de l'AIISPQ en soins podologiques et elle peut vous émettre un reçu pour les assurances ou pour les impôts. La clinique est ouverte sur rendez-vous du lundi au vendredi avec disponibilités en soirée. Elle se fera un plaisir de vous recevoir et de vous offrir un service professionnel de qualité!

CLINIQUE SOINS DE PIEDS
Sylvie Abran, infirmière
SUR RENDEZ-VOUS : **819 877-1176**
2114, route 112
Weedon (Québec) J0B 3J0
info@cliniquesoinsdepieds.com

France Brûlotte et Raymonde Labrecque

Cercle des Fermières de St-Gérard

Je suis fière de vous communiquer les nouvelles de notre cercle.

D'abord, je tiens à remercier toutes celles qui se sont déplacées le mercredi 7 octobre dernier, pour assister à notre 2^e réunion pour l'automne. C'est avec beaucoup d'intérêt que nous avons accueilli M^e Heïdi Paquette, notaire. Elle nous a servi une conférence fort intéressante concernant surtout l'importance de rédiger son testament, un mandat d'inaptitude et plusieurs points concernant la succession. Il est important pour tous de se mettre à jour sur ces sujets.

Du côté des ateliers du mardi, le tricot se poursuit en avant-midi et un projet de sapin de Noël composé de cocottes et de fruits séchés est à l'agenda pour octobre. La réalisation de cartes brodées, s'est faite le 6 octobre. Belle réussite.

Quant à notre expo-vente qui avait lieu en septembre, le Comité des Fermières se dit satisfait du résultat. L'heureux mélange d'objets anciens et nouveaux à plu aux visiteurs. Belle opportunité pour nous de reparler de celles qui nous ont précédées et de faire connaître nos nouvelles réalisations.

Pour ce qui est de notre prochain rendez-vous du 4 novembre, toutes ont bien hâte d'y assister. Un dîner typique pour ce temps-ci de l'année sera servi. La "galette de sarrasin" sera à l'honneur sous la supervision d'une pro en la matière, M^{me} Suzanne Breton.

En terminant, je me dois de corriger une erreur qui s'est glissée dans notre article de septembre. Le 4^e rang attribué au classement régional s'adressait aussi aux autres cercles de la région, entre autres, Weedon, Stratford... et non pas St-Gérard seulement. Mille excuses.

Vos belles idées sont toujours bienvenues ainsi que l'ajout de nouvelles membres. Pour toute information, communiquez avec Ghyslaine, au téléphone, **819 877-3707**.

Voilà pour aujourd'hui. C'est un plaisir pour moi de vous faire part de nos activités. À bientôt.

Thérèse Palardy

Membre Cercle de Fermières de St-Gérard

Cercle de Fermières de Weedon



À notre dernière rencontre le 7 octobre dernier, nous avons fait une exposition de conserves. Plusieurs dames avaient apporté différentes conserves que nous avons dégustées à la fin de la réunion. Merci, mesdames, pour votre participation. C'était délicieux!

Remarque: Nous n'avons pas de rencontre en novembre prochain.

À venir: Prochaine rencontre le 2 décembre 2015 avec notre dîner de Noël. Au menu: de la dinde, du ragoût de boulettes et de la tourtière. Concours de décorations de Noël.

Fête de Noël: Échange de cadeaux d'une valeur de 10\$

Bienvenue aux membres et à leurs amies.

À ne pas oublier

Souper-spaghetti au profit du Cercle de Fermières de Weedon, dimanche le 22 novembre 2015 au Centre communautaire de Weedon. Desserts maison. Apportez votre consommation. On vous attend en grand nombre. Bienvenue à tous.

Cout:

Adultes: 12\$

Enfants, 5 ans à 10 ans: 8\$

Billets disponibles chez:

Lise Fontaine au **819 877-3417**

Lise Prévost au **819 877-2413**

Lucille Phaneuf au **819 877-2549**



Merci!

Lucille Phaneuf, présidente



Club de l'Âge d'or de St-Gérard

Allô, tout le monde!

C'est dans un décor et une ambiance «Rétro» qu'a eu lieu notre souper et soirée dansante le 17 septembre 2015. Madame Louise Lapointe, traiteur, nous a servi un délicieux repas chaud bien apprécié de tous.

Plusieurs personnes portaient fièrement des vêtements rappelant la mode des années 50-60. Un prix de participation fut d'ailleurs offert par notre club. M. Julien Castonguay, notre président, a eu le plaisir de recevoir une (1) entrée gratuite au Centre culturel de Weedon, spectacle de Maxime Landry du 26 septembre 2015.

Les prix de présence furent gagnés par M. Gérald McKenzie et M. Jean-Noël Denis. Félicitations à nos gagnants. Merci aux commanditaires généreux. Très belle soirée «Rétro».

Nos activités régulières vont bon train et nous tenons à préciser que pour nos pratiques de danse, elles se tiennent le lundi de 13h à 14h15 pour intermédiaires et avancé(e)s et de 14h30 à 15h30 pour débutant(e)s seulement (souhait exprimé par nos membres).

Les gagnant(e)s du Concours Rallye-maison de septembre sont:

- 1^{er} prix : 20\$: M^{me} Monique Richard
- 2^e prix : 10\$: M^{me} Diane et M. Jules Fortin
- 3^e prix : 1 formulaire gratuit: M^{me} Marielle Duquette

Merci aux participant(e)s et félicitations aux gagnant(e)s.

Les cartes de membre sont échues depuis le 31 août 2015 - n'hésitez pas, cher(e)s ami(e)s - et celles du souper de Noël, prévu le 12 décembre

2015 à 16h30, sont disponibles au coût de 20\$ (membres seulement). Vu le nombre limité, premier arrivé, premier servi!

Nous tenons à offrir nos plus sincères condoléances à la famille et aux amis de M^{me} Thérèse Morin, ex-membre, décédée en juin 2015.

Nous désirons corriger une petite erreur glissée fortuitement à la parution de juin 2015. Madame Denise Lefebvre est notre «Maman de l'année» et non «Maman du jour». Mille excuses, chère Denise.

Nous avons le plaisir de vous annoncer que notre prochain souper du 19 novembre 2015 sera sous le thème «Country». Un prix de participation sera tiré au hasard pour toutes les personnes costumées.

En terminant, nous vous souhaitons de prendre le temps d'admirer notre magnifique panorama automnal québécois. Bonne Halloween! À bientôt.

Yvette Fontaine, directrice



Comédien(ne)s recherché(e)s pour production théâtrale

La troupe de théâtre Oh La La recherche des gens intéressés à jouer comme comédien(ne)s dans sa prochaine production **Drôle d'histoires**, une série de sept (7) sketches humoristiques de Luc Brière, dont les représentations auront lieu en mai 2016.

Nous vous invitons donc à rejoindre notre groupe de joyeux lurons en vous présentant à notre première rencontre de production qui aura lieu le 9 novembre prochain au Centre communautaire St-Gérard à compter de 19h.

J'en profite pour remercier sincèrement tous ceux et celles qui ont participé de près ou de loin à nos deux représentations de **Oh La La**, en mai et en septembre derniers. Cela fut un beau succès, grâce à vous.

Luc Brière

Club de l'Âge d'Or de Weedon



Passer un bel été et savoir en profiter... voilà ma devise. Plus d'une vingtaine de personnes se donnaient rendez-vous deux fois par semaine pour s'amuser, rire et jouer de façon amicale en société. La pétanque, les jeux extérieurs ou l'exercice et le grand air nous font apprécier ce que la vie nous offre de bon. Merci à vous tous pour votre participation et pour votre bonne humeur.

Le souper de Noël pour les membres aura lieu le 5 décembre à 17h30. Pensez à réserver votre billet auprès du comité au coût de 20\$. Le souper sera suivi d'une soirée de danse. Les activités de la saison sont en marche. Vous pouvez toujours vous joindre à nous et vous êtes toujours les bienvenues. Au plaisir de vous rencontrer.

Pour information: **819 877-2744**

Jeanne D'Arc Rancourt



Fadoq

fadoq

Halloween, Halloween, Halloween! Surveillez les jolis fantômes qui viendront cogner à vos portes très bientôt... La FADOQ Weedon organise encore cette année un souper Halloween suivi d'une soirée dansante le samedi 31 octobre prochain au centre communautaire. Avez-vous vos billets?

Si vous aimez ces soupers dansants, ne manquez pas celui de Noël. Ce souper du temps des Fêtes aura lieu le 28 novembre 2015 au centre communautaire.

Pour information, Suzanne Bibeau **819 877-3701** ou France Brulotte **819 877-2387**.

Comme à l'habitude, en septembre, vous avez reçu à votre domicile le **feuillet d'information** pour l'année 2015-2016. Nous vous invitons à le conserver pour fin de référence annuelle. Vous y trouverez la liste des activités proposées, les cours

et les conférences, les sorties, les voyages et les informations concernant votre conseil administratif ainsi que nos commanditaires pour la production du feuillet. Malheureusement, certains foyers n'ont pas reçu le document. Nous vous invitons à venir au bureau de la FADOQ au centre culturel pour avoir une copie du feuillet.

Lors de votre renouvellement annuel, nous communiquerons avec chacun de vous pour fixer un rendez-vous à nos bureaux. Pour rejoindre le Club FADOQ de Weedon, signalez le **819 560-8555 poste 6**.

Pauline Yargeau, présidente
Club FADOQ de Weedon

Les Rayons de chaleur



Déjà, l'automne est avancé et nos activités aussi. En effet, le 24 septembre dernier avait lieu notre activité de la rentrée; comme il se doit, un délicieux dîner fût préparé par notre cuisinier et nos cuisinières hors pair. Nous avons plus de 70 invités. Comme à l'habitude, certains sont partis plus riches avec les tirages moitié/moitié et les prix de présence.

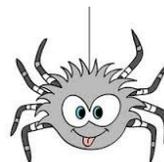
Il est déjà temps de vous convier à notre activité de Noël. Cette invitation s'adresse à toutes les personnes âgées de 60 ans et plus du secteur St-Gérard. Nous vous attendons le jeudi 26 novembre prochain à midi au centre

communautaire. Le repas au coût minime de 7\$ sera suivi d'une activité récréative.

Au plaisir de vous avoir avec nous!

Vous pouvez tout de suite réserver auprès de Alice Sawyer au **819 877-2431**.

Alice Sawyer, Violette Longpré
Comité «Les Rayons de chaleur»





Les secrets bien gardés du vinaigre de cidre de pomme (première partie)



Les Secrets bien gardés du vinaigre de cidre de pomme biologique (avec la mère). (Première partie)

Bonjour, j'espère que vos vacances se sont bien déroulées malgré le retard tardif de l'été! Dans ce deuxième article sur le vinaigre, je vais vous glisser quelques mots sur le vinaigre de cidre de pomme bio. Il a les mêmes propriétés de base que le vinaigre blanc, mais on lui en connaît d'autres, lisez ce qui suit.

La petite vie du vinaigre. Trois qualités fondamentales ont imposé le vinaigre dans les foyers de nos aînés: il était indispensable à la **conservation** des aliments, il facilite la digestion, c'est un produit antiseptique de première main. C'est à ce titre, et à bien d'autres, qu'il a été inscrit au Codex en 1748 (en Europe) et vendu très longtemps chez les apothicaires. Aujourd'hui, pour la plupart des gens, le vinaigre n'évoque que la sauce vinaigrette. Mais au-delà de ses qualités gustatives, sait-on encore comment cet ingrédient s'est imposé à tous dans l'alimentation d'abord et dans la trousse à pharmacie familiale ensuite? Si tout vinaigre est bon par définition, le vinaigre de cidre sort du lot. Ses particularités en font :

un grand tonique du système nerveux et du cœur, un antifatigue, un nettoyeur et un régénérant cellulaire, un reminéralisant hors-pair, un stimulant digestif, un immunostimulant, un anti-cholestérol...

Rhume, troubles circulatoires, intestinaux, hypertension, problèmes de pieds ou de peau, douleurs articulaires ou musculaires, coups de soleil et piqûres d'insectes... le vinaigre est bon pour tout. Et pour en tirer le meilleur, il suffit d'y associer quelques ingrédients de base comme le miel qui, tous, sont à votre portée. Sans compter les mille recettes de beauté que vous pouvez concocter avec ce vinaigre. Comme d'autres, le vinaigre de cidre est très riche en phosphore, calcium, magnésium, soufre, fluor, fer, bore et silice qui, l'un dans l'autre, contribuent à son pouvoir énergisant et curatif. Mais on aurait tort d'ignorer les particularités du vinaigre de cidre dues à la teneur en acides essentiels, en enzymes et surtout à son impressionnante teneur en potassium (jusqu'à 1 gr par litre).

Le potassium est à nos tissus mous ce que le calcium est à nos tissus durs. Il joue un rôle-clé dans le liquide intracellulaire et pour le maintien de

l'équilibre acido-basique. C'est un excellent antidote à la pollution, à l'empoisonnement médicamenteux et vaccinal et à l'alimentation déséquilibrée qui attaquent notre équilibre acido-basique au point d'entraîner de nombreux désordres, de la thrombose au cancer. Alors, tant qu'à sortir six (6) ou (7) dollars de sa poche, autant choisir du vinaigre de cidre "Bio avec Mère" et non pasteurisé! Ajoutons que le vinaigre est très riche en antioxydants. Il contient environ 600 mg/l de composés phénoliques

Le spécialiste en matière de vinaigre de cidre de pomme était le docteur Jarvis. Il a écrit un livre qui en dit long sur ce sujet: **Ces Vieux Remèdes qui guérissent** (traduit de l'anglais) ou, si vous désirez le titre du livre original, **Folk Medicine: A Vermont Doctor's Guide to Good Health**. Il utilisait régulièrement ce remède populaire pour lui-même et pour ses patients.

Voici les principales propriétés de ce vinaigre selon le Dr Jarvis:

Il fournit à l'estomac l'acide qu'il devrait normalement sécréter afin que puisse s'opérer une digestion normale, procure une peau lisse, il assouplit les tissus et permet aux cellules de poursuivre leur activité vitale, améliore le teint et préserve la jeunesse de la peau en prévenant les rides, supprime les dépôts de calcium des parois artérielles, favorise l'assimilation du calcium par l'organisme, adoucit

le tempérament - la boisson au vinaigre de cidre est particulièrement efficace chez les enfants difficiles et agressifs - supprime la constipation qui accompagne souvent les troubles articulaires, stérilise les milieux propices à la culture de germes, supprime les fermentations digestives - il fait disparaître les odeurs fécales dues au scatol et à l'indole, substances formées par la décomposition



des aliments dans l'intestin - facilite le transfert de la masse sanguine - celle-ci circulera mieux des niveaux vasculaires supérieurs et moyens (cœur, poumons, yeux, oreilles, nez, cerveau, etc.) aux niveaux inférieurs (peau, estomac, intestins, rate, reins).

C'est un remède miracle contre l'arthrite; en fluidifiant le sang épaissi par les aliments riches en protéines, la boisson au vinaigre de cidre nettoie les toxines qui s'accumulent dans les jointures et les organes, soulage des coups de soleil, de l'eczéma, des irritations cutanées (appliquez des cataplasmes de vinaigre de cidre sur la zone irritée), combat les pellicules (appliquer sur le cuir chevelu pendant quelques minutes), élimine le pied d'athlète (imbibez vos bas de vinaigre de cidre et couvrez-vous les pieds avec une serviette), fait disparaître les odeurs de pieds et d'aisselles.

Le vinaigre de cidre est riche en nutriments vitaminiques, en minéraux, en enzymes, en acides essentiels, en pectine. C'est un puissant reminéralisant, car il favorise l'assimilation des minéraux. Il contient des minéraux tels que le calcium, le magnésium, le phosphore, le soufre, le fer, le fluor, le silicium, le bore. Il contribue à l'équilibre acido-basique et facilite la perte de poids.

Le Dr Jarvis estimait que le miel non pasteurisé est un aliment parfait aux propriétés médicinales. Le miel contient de nombreuses vitamines, dont les vitamines B1 et B2, également de la vitamine C, de l'acide pantothénique, nicotinique et de la pyridoxine. On retrouve dans le miel également la plupart des minéraux déjà mentionnés et présents dans le vinaigre de cidre. Il est un catalyseur dont les enzymes accélèrent l'assimilation des aliments par l'organisme. Donc, le miel aide à la digestion et permet aux organes d'élimination que sont les poumons, les reins et la peau, de bien effectuer leur travail.

La boisson au vinaigre de cidre recommandée par le Dr Jarvis

Le vinaigre de cidre et le miel agissent en parfaite synergie dans la boisson recommandée par le Dr Jarvis, une véritable potion magique; selon lui, mélangez 2 c. à café de vinaigre de cidre non pasteurisé et biologique avec 2 c. à café de miel non pasteurisé dans un verre d'eau (250 ml); bien mélanger et boire avant chaque repas ou à tout autre moment, selon votre préférence. **Prenez note de faire toujours attention avant l'utilisation d'un produit et vous pouvez vérifier avec un professionnel de la santé si vous utilisez des médicaments ou croyez ne pas être sûr de votre état de santé actuel!**

Le vinaigre de cidre, sous forme de cocktail ou pris à la cuillère, présente bien des vertus thérapeutiques. Les indications ci-dessous montrent l'étendue de son spectre d'action: faiblesse, fatigue, fragilité face aux microbes et virus, rhumes et troubles des voies respiratoires. Aussi, troubles cardiaques et circulatoires, varices, hémorroïdes, troubles intestinaux, douleurs articulaires (arthrose, arthrite, troubles des reins et de la vessie, rhumatismes, goutte), ostéoporose, problèmes de dents et de bouche, problèmes de peau et d'autres que je vous mentionnerai dans la deuxième partie de cet article. Je vous glisserai des recettes et autres trucs utiles pour l'utilisation du vinaigre de cidre de pomme biologique dans la prochaine rubrique.

Sur ce, un beau bonjour et écrivez-moi pour des infos, liens, articles complets, demandes et intérêts. Vos courriels sont toujours appréciés.

joycetucci@yahoo.com

Prenez soin de vous, car personne ne le fera à votre place!

Joyce Tucci, N.D., S.É.S, enseignante et naturopathe diplômée



Bonjour tout le monde,

Eh! bien oui, l'automne s'est bien installé. Le remisage de bateaux, pontons, quais et autres accessoires a été effectué presque partout et il ne reste plus grand chose à l'eau ou sur le bord de l'eau. Les bouées d'aide à la navigation ayant été retirées, il y a quelques semaines maintenant, merci à Jean-Philippe Lalumière encore une fois pour ce travail. On se dit à l'an prochain et on se tourne alors vers le ramassage de feuilles tombées.

Pour l'APW, il n'y a pas eu beaucoup d'activités depuis le début septembre si ce n'est une réunion du conseil d'administration (CA) le dimanche 13 septembre en matinée. Cette réunion du CA aura permis de faire le point sur nos activités en saison estivale, de dresser un bilan sur l'année de notre 25^e anniversaire et de discuter de projets à travailler pour l'an prochain.

Pour l'an prochain, nous prévoyons le remplacement de certaines bouées d'aide à la navigation, la fabrication d'ancrages facilitant la mise à l'eau et le retrait des bouées, de même que la conception de nouvelles règles de mesure (2) pour indiquer la hauteur libre pour le passage sous le pont du chemin de Fontainebleau. Ces nouvelles règles seront faites d'aluminium et ne devraient donc pas s'altérer malgré le mauvais temps. Restera ainsi à obtenir les autorisations pour les fixer aux piliers du pont.

Suite à l'invitation lancée sous l'appellation **Nous avons besoin de vous** parue dans L'Éveil du citoyen de Weedon de septembre, nous avons reçu deux candidatures pour le sous-comité des bouées. Ces personnes se reconnaîtront sûrement et je tiens à les remercier de leur volonté de s'impliquer au sein de l'APW. Nous espérons tout de même que d'autres volontaires se manifesteront. Nous sommes prêts à en accueillir d'autres à bras ouverts. Les coordonnées pour nous joindre par divers moyens figurent à la fin de cet article.

Comme à chaque année, je présente les membres du conseil d'administration (CA) qui se dévouent pour vous. Retenez qu'un simple petit mot d'encouragement et d'appréciation constitue pour elles et eux, la seule rétribution qu'elles et qu'ils se voient accorder. C'est peu cher et c'est gratifiant. Les bénévoles engagés pour les deux prochaines années et qui composent l'actuel CA:

Président:
M. Gaston Lacroix, réélu par l'assemblée, 2015

Vice-présidente:
M^{me} Roxane St-Cyr, réélue par l'assemblée, 2015

Trésorière:
M^{me} Nicole Fontaine, réélue par l'assemblée, 2015

Secrétaire:
M^{me} Diane Lafrance, réélue par l'assemblée, 2015

Directrices/directeurs:
M. Gilles Béland, réélu par l'assemblée, 2015
M. Patrick Hamel, réélu par l'assemblée, 2015
M^{me} Danielle Roy, réélue par l'assemblée, 2015

Vous aurez remarqué que les membres du CA ont déjà été plus nombreux, on le concède. C'est pourquoi nous essayons de recruter au moins une ou deux autres volontaires, ne serait-ce que pour amener de nouvelles idées ou projets à mettre de l'avant. Vous auriez le goût de vous impliquer et aimeriez en savoir plus, n'hésitez pas à communiquer avec nous, soit par courrier électronique à weedonapw@gmail.com ou via notre site Internet à apweedon.com. Vous n'aimez pas ou n'utilisez pas l'Internet, vous pouvez nous adresser un petit mot par courrier régulier à la **case postale 882** ou encore par téléphone au **819 345-8559** ou bien au **819 877-3384**.

Sur ce, je vous dis à la prochaine, en espérant certains contacts de la part de quelques membres ou d'autres désireux de le devenir et je vous transmets mes salutations les plus cordiales.

Gaston Lacroix, MBA, président de l'APW



Club Quad du Haut Saint-François

Voici les activités pour 2016 du Club Quad du Haut-Saint-François

30 janvier 2016: Randonnée Quad

27 février 2016: Party Hot-dogs

10 Septembre 2016: Rallye «Poker Run»



Des changements significatifs ont été adoptés au sujet de la tarification des droits d'accès. Considérant le fait que l'activité se pratique toute l'année, que les véhicules sont plus nombreux et plus lourds causant ainsi plus d'usure sur la surface de roulement et nécessitant parfois des modifications à certaines infrastructures, la seule solution viable pour offrir un réseau de qualité implique d'augmenter le revenu pour aider les clubs.

Tarification et types de droits d'accès pour la saison du 1^{er} novembre 2015 au 31 octobre 2016:

Droit d'accès annuel: Si acheté entre le 19 octobre et le 8 novembre 2015: **210\$**
Si acheté à partir du 9 novembre 2015: **250\$**

Droit d'accès estival: Si acheté entre le 18 avril et le 8 mai 2016: **130\$**
Si acheté à partir du 9 mai 2016: **150\$**

Droit d'accès de séjour: Pour trois (3) jours: **90\$**

Droit d'accès journalier: **50\$** (Nouveau cette année)



Les points de vente pour vous procurer votre droit d'accès:

Weedon: Sonic Boni-soir, Ultramar, Normand Carrier

Dudswell: Paquette Moto, Place 112 Sonic, Monique Thibodeau

East Angus: Harnois, Claude Carrier scie à chaîne, Angel Mécano Métric, Bernard Boulanger et Maurice Breton

Prenez note que, pour les Autoquads, il y aura une nouvelle signalisation. Dans les secteurs de moins de 10' (les boisés ou sentiers restreints). Les panneaux seront placés comme suit: Autoquads, rétrécissement de sentier et vitesse requise sur un certain nombre de kilomètres. Veuillez respecter cette nouvelle signalisation pour le bien de tous, quadistes et propriétaires terriens.

On vous souhaite une belle saison hivernale, soyez prudents,



Le comité du Club Quad du Haut Saint-François

Charles Lachance, président

Maurice Breton, directeur, chef patrouilleur

Nouvelles municipales

PANNEAU AFFICHEUR DE VITESSE

La Municipalité se soucie de la sécurité des citoyens; dans cette optique, nous avons acquis un panneau afficheur de vitesse qui a été installé à l'entrée du village. Il est présentement sur un terrain appartenant à la Municipalité à un endroit stratégique où la vitesse passe de 90 km/heure à 50 km/heure. Nous désirons faire appel aux citoyens qui demeurent à un endroit stratégique, s'ils accepteraient que l'on installe le panneau afficheur de vitesse sur leur terrain pour une certaine durée.

Qui dit sécurité routière, dit aussi sécurité sur l'eau! L'appel est fait aussi aux citoyens qui demeurent près d'un cours d'eau et qui accepteraient que l'on installe le panneau afficheur de vitesse sur un quai qui serait rattaché à leur quai.

Vous pouvez communiquer au **819 560-8550** poste 2501 pour nous faire part de votre intérêt. Nous apprécions énormément votre collaboration!

STATIONNEMENT DANS LES RUES

Petit rappel: le règlement municipal 2012-017 interdit le stationnement dans les rues de la municipalité entre minuit et 7h AM du 15 novembre au 31 mars, ceci dans le but de faciliter le déneigement.

Société d'assurance automobile du Québec (SAAQ)

La Municipalité a renouvelé le mandat de la SAAQ pour l'année 2016. Voici les heures d'ouverture:

Mardi et mercredi : 9h à 15h

Judi : 9h à 19h30 (**fermé de 16h30 à 17h30**)

Vendredi : 9h à 18h

Samedi : 9h à 12h30

Prendre note que, tous les midis, le bureau est fermé de 11h30 à 12h30. Pour rejoindre le bureau de la SAAQ, composez le 819 877-5665.

ABRI D'AUTOMOBILES

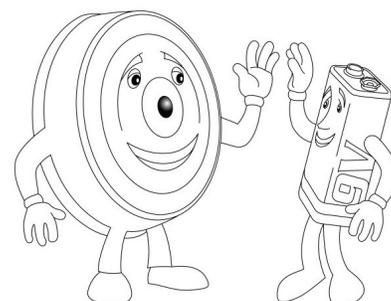
Dans toutes les zones, un abri d'auto temporaire est autorisé en autant que soient respectées les conditions suivantes :

- a) l'abri d'auto doit être installé durant la seule période du 15 octobre 2015 au 15 mai 2016 de l'année suivante;
- b) l'abri doit être installé à une distance minimale de 2 mètres (6,56 pieds) de l'emprise de la rue et à 1 mètre (3,28 pieds) de toute ligne latérale et arrière, à l'exception des terrains d'angle.

SÉCURITÉ INCENDIE

Prendre note que les pompiers-volontaires circulent dans la municipalité (secteur centre) afin de s'assurer que vos détecteurs de fumée et de monoxyde de carbone fonctionnent bien afin d'assurer votre sécurité.

***Faisons équipe pour
promouvoir la sécurité-incendie!***



NOUVELLES DE LA CORPORATION WEEDON, MILIEU DURABLE

Une consultation publique a été organisée par la Municipalité de Weedon en collaboration avec la corporation de développement afin de connaître l'opinion des résidents en ce qui a trait aux projets de développement. La corporation a la volonté d'impliquer les résidents dans le développement de son milieu de vie de manière à construire un futur durable pour la municipalité de Weedon. Elle travaillera à :

1. Développer des projets porteurs en matière de développement durable.
2. Sensibiliser les résidents, entreprises et visiteurs à adopter une approche durable.
3. Soutenir les initiatives favorisant le développement sur son territoire.
4. Protéger et améliorer son environnement.

Pour ce faire, une lecture attentive des besoins ressortis lors de la consultation publique tenue pour la politique familiale et MADA (municipalité amis des aînés) a été effectuée. Plusieurs préoccupations ont été mentionnées dont les parcs et espaces verts. A cet effet, voici les projets qui sont en cours :

Une vision intégrée des aménagements futurs

Un plan directeur des parcs et espaces verts est présentement en réalisation afin de déterminer les besoins du milieu et de définir une vision commune des espaces municipaux. Un comité de citoyens a travaillé sur le diagnostic des parcs et espaces verts, plusieurs besoins ont été exprimés, mais la volonté de connaître l'opinion d'un plus grand nombre de citoyens a été mentionnée. La Municipalité est accompagné par le Conseil sport loisir de l'Estrie afin de réaliser ce mandat. C'est pour cette raison qu'une consultation publique a été planifiée; vous êtes donc invités à donner votre opinion.

Des infrastructures de qualité et utilisées de façon optimale

La municipalité de Weedon a la chance d'avoir une grande diversité d'infrastructures de sports et de loisirs sur son territoire. La corporation ainsi que le conseil municipal travaille présentement à améliorer certaines infrastructures afin qu'elles soient plus durables et que nous puissions les utiliser de façon optimale. La piscine a été réparée, le chauffe-eau a été changé et le bâtiment de service sera revampé pour permettre aux baigneurs d'avoir un endroit de qualité pour profiter des activités offertes. De plus, l'aréna sera réparé et amélioré pour permettre une utilisation optimale du lieu. Finalement, une analyse de la qualité des infrastructures sera effectuée dans le cadre du plan directeur des parcs et espaces verts afin d'assurer un maintien des équipements existants.

Un lieu rassembleur répondant aux besoins du milieu

Un comité de citoyens a été formé pour ressortir les besoins du milieu en ce qui a trait au parc de l'aréna. Plusieurs enjeux ont été mentionnés dont la sécurité, l'accessibilité pour tous, l'attractivité des lieux, la qualité des infrastructures, etc. Un plan préliminaire a été réalisé afin d'entamer les discussions en matière de développement. Quelles infrastructures allons-nous implanter et où seront-elles localisées? Les citoyens consultés ont manifesté leur intérêt d'aller consulter la population de manière plus élargie; c'est pour cette raison que les résidents pourront donner leur opinion sur le sujet. Le parc de l'aréna a le potentiel de devenir un lieu rassembleur attractif pour tous, il est essentiel de réfléchir à ce que nous voulons pour nous et pour notre famille. Un plan plus détaillé vous sera présenté dans les prochains mois. Vous êtes invités à donner votre opinion via la page Facebook, par courriel ou par téléphone.

Personne à contacter :



Marie-Ève Gagnon
Cde.weedon@hsfqc.ca
819 560-8550 poste 2508
Facebook.com/weedonmilieudurable



Siège social : 209 rue Des Érables, Weedon (Québec)
J0B 3J0
Téléphone : (819) 877-2674
Télécopieur : (819) 877-5111
Courriel : viragesm@abacom.com

Santé mentale

Ressource alternative en santé mentale

ATELIERS À VENIR au 37 rue Angus Nord, East Angus à 13h

Le 4 novembre: Les quatre (4) accords toltèques
Avec Matthieu Perron, éducateur spécialisé: Quatre (4) règles de vie simples mais difficiles à appliquer tous les jours. Avant la mise en pratique de ces accords, il faut les comprendre pour ensuite les insérer dans notre quotidien pour avoir une meilleure qualité de vie.

Le 18 novembre: Estime de soi (2)

Avec Matthieu Perron, éducateur spécialisé: Dans cet atelier, chaque participant sera invité à faire son curriculum vitae (C.V.) de vie; nous travaillerons sur les forces de chacun et apprendrons comment les utiliser au quotidien.

Vous inscrire à l'avance s.v.p.: **819 877-2674**

Aide et entraide pour les proches de ceux et celles qui ont un problème avec le jeu... Vous avez dans votre entourage une personne qui a un problème avec le jeu. Vous aimez cette personne et vous voulez l'aider. Vous ne savez pas quoi faire et comment le faire... Services gratuits et confidentiels.

Le 9 décembre 2015:
Clôture des activités du 30^e anniversaire de fondation de Virage Santé mentale au Centre communautaire de Weedon, danse en ligne, sociale et country avec le Duo Michel Hamel et Lise Bibeau. Pour informations : **819 877-2674**.



Journées portes ouvertes

Les 29 octobre et 3 décembre 2015

Il nous fait plaisir de vous inviter à venir découvrir les produits d'artisanat confectionnés par les participants(es) du plateau de travail (ex: serviettes de four, sacs magiques, pantoufles, cartes de vœux brodées, bijoux, décorations, etc.) au 37 rue Angus Nord à East Angus de 10h à 16h30.



Service offert gratuitement 60 ans et plus

ACCRO-TECHNO (VOLET 2)

Début: Novembre

Lieu: Via des C@CI

Clientèle visée: 60 ans et plus

Nombre de places limité

Pour inscriptions:

Centre d'action bénévole du Haut-Saint-François au **819 560-8540**

Ateliers offerts en collaboration avec la SADC

Atelier initiation à l'ordinateur et internet

Atelier utilisation des tablettes

Atelier concernant la sécurité, ex: internet, Accès D, les guichets automatiques, etc.

Activité finale de reconnaissance pour les participants en fin de projet, ce qui inclut:

formation complémentaire, remise de certificats.

Centre d'action bénévole du Haut Saint-François

Activité «Portes Ouvertes du Centre d'action bénévole»

Le 9 décembre 2015
209 rue des Érables, Weedon
local #102

11h30: visite des locaux
12h30 à 14h30: Dîner rencontre avec conférence
(Dîner gratuit pour les membres du Centre d'action
bénévole)
(Dîner pour les non-membres: un coût de 9\$)

**Réserver votre boîte à lunch avant le
30 novembre 2015
au 819 560-8540**

Conférence sur «la santé auditive» avec Michel Nadeau

Types de surdité et définitions
Taux de prévalence
Les symptômes
Le comportement
Qui consulter?
Les moyens compensatoires (aides à l'audition)
Les stratégies de communication
Les acouphènes
Le bruit
Les services offerts par votre centre de r adapta-
tion



Remplacez votre vieux frigo pour 75\$ à 120\$

HYDRO QUÉBEC (SIG—MFR)

Critères d'admissibilité:

- ⇒ Constituer un ménage à faible revenu
(voir tableau)
- ⇒ être propriétaire du vieux réfrigérateur
- ⇒ être responsable de la facture d'électricité

Pour la taille du ménage, compter toutes les per-
sonnes majeures et mineures demeurant avec le
client.

Pour les revenus du ménage, il faut inclure les reve-
nus de tous les adultes (18 ans et plus)
  l'exception des étudiants entre 18 et 21 ans.

Ligne 150 Revenu total (Avis de cotisation fédérale)

Frigo datant de l'an 2000 et moins.

Coût : 14 pieds cube = 75\$
16 pieds cube = 95\$
18 pieds cube = 120\$

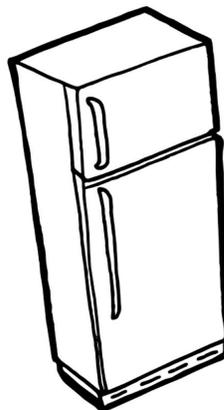
Pour participer au programme, composez sans frais
le **1 877 222-0809** dès maintenant.

Le programme se termine le 31 décembre 2015

**Nombre
d'occupants**

**Revenu maximal
après impôt***

1 personne	28 633\$
2 personnes	35 647\$
3 personnes	43 824\$
4 personnes	53 208\$
5 personnes	60 348\$
6 personnes	68 062\$
7 et + personnes	75 776\$



  ce jour, environ 40
personnes ont déjà
bénéficié du programme
dans le Haut-St-François.

Vous avez besoin de livres??

Vous avez des Livres à donner??

Les 12-13 Novembre 2015

De 14h à 20h



**Bazar de livres
à partir de 2\$!!!**

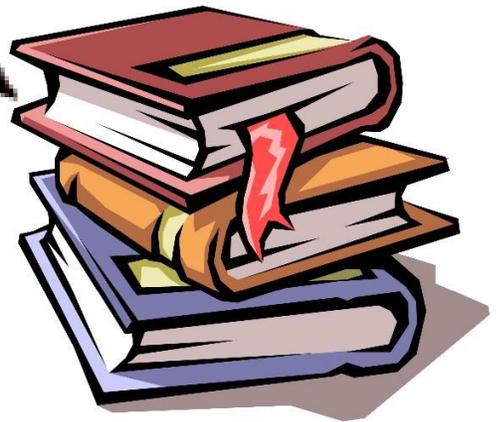
Venez nous voir au:

189, rue St-Jacques East Angus

(anciennement le local de Turcotte et Paquette Notaires)

Contact : Katia Palardy 819-943-2781 courriel : MoissonHsf@gmail.com

Suivez-nous sur : <https://www.facebook.com/moissonhsf>



Vente de Sauce

à spaghetti

Au profit de

Moisson Haut-Saint-François

Points de vente :

- Centre d'action bénévole du Haut-Saint-François
Weedon 819 560-8540
- Cuisines collectives
East Angus 819 832-1176
- Comptoir familial de Cookshire
- Ou sur appel chez
Moisson Haut-Saint-François 819 943-2781 Katia

1 litre = 7\$

2 litres = 12\$



Une action citoyenne qui a porté fruit – Une première victoire

Le Comité de citoyens pour la survie du CLSC et du CHSLD de Weedon a rencontré, le mardi 13 octobre dernier, le directeur général adjoint du Centre intégré universitaire de santé et de services sociaux (CIUSSS) de l'Estrie, Carol Fillion, accompagné de son directeur des services techniques, Jean Ferland, de sa directrice au programme de soutien à l'autonomie des personnes âgées (SAPA), Sylvie Moreau, et de Caroline Morin, agente d'information au service des communications.

Il nous a été permis d'apprendre que le projet qui prévoyait le déménagement du CLSC dans les locaux du CHSLD de Weedon, « Tout sous un même toit », tel que défendu jusqu'à maintenant par les autorités qui prévoient fermer ainsi 17 lits, était mis sur la glace. En attendant, un comité aviseur sera créé pour revoir le projet, l'étudier, le bonifier, l'améliorer « afin de consolider l'offre de services aux personnes âgées dans le contexte économique du Québec » selon Carol Fillion. Ce comité aviseur aura, à toute fin pratique, un an pour déposer son rapport. Les budgets étant toujours disponibles, on prévoit le début des travaux au printemps 2017.

L'autre bonne nouvelle dans tout ça, c'est que la direction générale du CIUSSS-Estrie a demandé au Comité de citoyens pour la survie du CLSC et du CHSLD de Weedon de lui faire parvenir une liste de noms de personnes que nous voudrions voir siéger sur ce comité pour parler au nom de la communauté dont nous sommes issus. Immédiatement après la réunion avec les émissaires du CIUSSS-Estrie, le Comité de citoyens pour la survie du CLSC et du CHSLD de Weedon a désigné, pour parler au nom :

- * Des résidents du CHSLD, Jacinthe Audet-Bolduc;
- * Des usagers du CLSC, Ginette Bélanger;
- * De la population, Éric Decubber;
- * Du Comité de citoyens pour la survie du CLSC et du CHSLD de Weedon, Claude-Gilles Gagné.

Les autres membres de ce comité aviseur formé d'une dizaine de personnes devraient être choisis parmi le personnel soignant et le personnel médical du CLSC et du CHSLD de Weedon, les élus municipaux de la région et compter des spécialistes cliniques et techniques désignés par le CIUSSS-Estrie.

Dernière bonne nouvelle, suite aux représentations que nous lui avons faites, Sylvie Moreau, directrice du programme SAPA, nous a aussi dit vouloir rencontrer, dans un délai assez bref, le personnel-cadre du CHSLD de Weedon pour s'assurer, dans un premier temps, que les procédures d'admission

dans cet établissement respectent les normes en vigueur partout dans la province...

Certains diront que ce n'est pas la « Victoire », avec un grand V, que nous attendions, mais nous y voyons une porte ouverte aux échanges bénéfiques pour tous entre les autorités qui gèrent l'offre de services en santé à Weedon et la population desservie. Signalons aussi que nous avons vu, dans l'attitude de ces gestionnaires et dans leur écoute, une reconnaissance du travail des membres du Comité de citoyens pour la survie du CLSC et du CHSLD de Weedon.

Et que dire du rôle que la population de notre région, Weedon et les environs, a joué dans tout ça. Qu'il suffise de se rappeler la chaîne humaine du 2 juillet dernier lors de la visite de messieurs Fillion et Ferland. Sans l'appui unanime de tous ces gens d'ici qui, à plusieurs reprises, se sont déplacés pour crier leur opposition au projet « Tout sous un même toit » et sans l'appui des élus de 14 municipalités de la région, le résultat n'aurait jamais été le même. Avec cette nouvelle donnée, le Comité de citoyens pour la survie du CLSC et du CHSLD de Weedon a l'impression de ne pas avoir travaillé pour rien depuis plus de deux ans et la population peut commencer à penser qu'on l'a enfin écoutée, entendue et qu'on a enfin compris un large pan de son message.

Voyons là la preuve que, lorsque des citoyens se mobilisent, se regroupent pour revendiquer, qu'ils travaillent ensemble et dans l'ordre, qu'ils affichent une ténacité sans faille, leurs efforts portent fruit.

Claude-Gilles Gagné

Comité de citoyens pour la survie du CLSC
et du CHSLD de Weedon



Centre culturel

Samedi 21 novembre 2015, 20h

Rémi Chassé

La participation de Rémi Chassé à l'édition 2014 de La Voix lui a valu un tas d'éloges. D'aucuns ont affirmé «qu'il avait été la meilleure performance des deux ans de La Voix.»

Sa prestation en finale avec la chanson Une Armée dans ma voix, offerte par son «coach» Louis-Jean Cormier, a été parmi les chansons les plus

diffusées sur les ondes radios au Québec en 2014. Il nous présente son tout nouveau spectacle.

Régulier : 34\$

Membre : 29\$



Samedi 28 novembre 2015, 20h

La Voltige

Très bon groupe de musique traditionnelle, provenant de la région de Drummondville. Un premier album éponyme sorti en début d'été 2015 laissera sûrement sa place dans le répertoire traditionnel québécois.

Une soirée enjouée en ce début des Fêtes. Vous saurez les apprécier.

Régulier : 24\$

Membre : 22\$



Samedi 5 décembre 2015, 13h30

Spectacle de Noël

Grimoire magique...

S'inspirant des histoires de Harry Potter, « Grimoire magique » vous transporte dans un univers de mystère. Une plume de phénix brûle et renaît de ses cendres.

Ciblant un auditoire jeune public, familial et scolaire, la présentation réunit conte, humour et participation. Laissez-vous surprendre par ce spectacle empreint de poésie et d'humour.

Spectacle gratuit
Apportez une denrée non-périssable



Suggestions de cadeau de Noël

Expositions de petits formats du 5 novembre au 9 décembre inclusivement. Offrez-vous une œuvre d'art pour 200\$ et moins en cadeau de Noël.



Assemblée générale annuelle du Centre culturel de Weedon

Lundi le 30 novembre 2015 à 19h.

Au Centre culturel de Weedon
280 9e avenue, Weedon
Tél: **819 560-8555** poste 4
culturel@ccweedon.com

Nous vous attendons en grand nombre.

Méli-mélo

Souper paroissial 2015

Le souper paroissial fût un succès et bien apprécié de tous. Grâce à l'implication de plusieurs bénévoles et du Comité de gestion de la Fabrique St-Janvier de Weedon. Merci à tous ceux qui sont venus nous encourager au repas.

Un grand merci aux commanditaires participants:

Comptoir familial, Club Lions de Weedon, Serge Ouellette, Transport R. Mercier, Chevaliers de Colomb, Léo Barolet, Weedon Auto, Dr. Giard (dentiste), Christian Bolduc Auto, Pharmacie Brunet de Weedon, Lina Fréchette (denturologue), Construction Bernier, Coopérative funéraire, Municipalité de Weedon, Caisse populaire de Weedon.

Félicitations à tous,

Raynald Breton, président

Remerciement

Nous désirons remercier les gens qui, de près ou de loin, nous ont apporté leur soutien lors du décès de Dave Hallé le 17 septembre 2015. Ce fût grandement apprécié. Merci,

Mario. Robert Hallé et leur famille

Changement dans les opérations de N.S Girard inc.

À compter du 30 novembre prochain, les opérations pétrolières seront terminés à notre quincaillerie. Cette décision a été prise, car les équipements pétroliers sont désuets. La priorité sera mise sur notre quincaillerie Home Hardware ainsi que sur la vente de pièces automobiles. Nos heures d'ouvertures seront modifiées légèrement.

Merci à la fidèle clientèle de l'Ultramar et au plaisir de continuer à vous servir!

Nathalie Blanchette et Andrée Daigneault



Vous pourrez désormais afficher votre publicité commerciale pour le grand Weedon. Pour plus d'information, veuillez communiquer avec:

L'Éveil du citoyen de Weedon
209 rue des Érables,
Weedon, Québec
J0B 3J0
Tél : 819 345-0210
Adresse courriel:
eveilcitoyen@live.ca

Grille tarifaire pour 2015-2016

Format	1 numéro	7 numéros
1/4 page	30\$	150\$
1/2 page	60\$	300\$

Carte d'affaires: 35\$ et plus / annuellement pour 7 parutions.

DES



BONS, BONS

CONSEILS POUR FÊTER

L'HALLOWEEN EN TOUTE SÉCURITÉ

Teste tes connaissances sur la sécurité pour le soir de l'Halloween!

(À répondre avec les enfants)

1. Que faut-il faire pour être bien vu des automobilistes?

- A. Porter des vêtements aux couleurs claires avec des bandes réfléchissantes.
- B. Crier lorsqu'on se promène sur les trottoirs.
- C. Faire de grands gestes en marchant dans la rue.

2. Pourquoi est-il important de porter des vêtements courts?

- A. Pour éviter de trébucher.
- B. Parce que les costumes longs ne sont plus à la mode.
- C. Parce que plus le costume est court, moins on risque de le salir.

3. Pourquoi faut-il éviter de porter un masque?

- A. Parce que tous les masques sont laids.
- B. Parce qu'il peut empêcher de bien voir et de bien entendre.
- C. Parce que les masques sont trop effrayants.

4. À quoi peut servir une lampe de poche le soir de l'Halloween?

- A. À se gratter le dos.
- B. À faire des ombres chinoises sur les maisons.
- C. À mieux voir et à être plus visible.

5. Vrai ou faux? Il est important d'informer ses parents de son trajet et de l'heure de son retour.

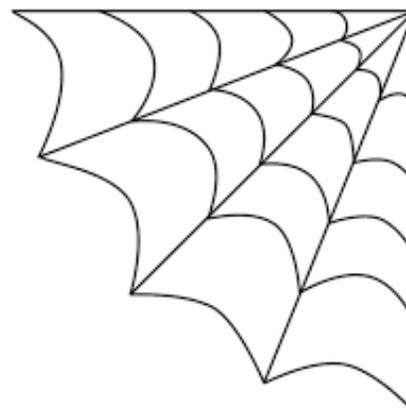
6. Laquelle des phrases suivantes est juste?

- A. Il faut sonner aux portes sans attendre ses amis ou un adulte.
- B. Il faut sonner aux portes en groupe ou avec un adulte et toujours attendre à l'extérieur des maisons.
- C. Il faut entrer à l'intérieur des maisons.

7. Vrai ou faux? Traverser la rue plusieurs fois permet de récolter plus de bonbons.

8. Vrai ou faux? Avoir un comportement sécuritaire, c'est traverser les rues aux intersections et respecter la signalisation routière.

9. Vrai ou faux? Il faut refuser de s'approcher d'un véhicule ou d'y monter sans la permission de ses parents.



10. Que faut-il faire avant de manger les friandises reçues?

- A. Les compter pour s'assurer d'en manger le plus possible.
- B. Classer les friandises par couleurs.
- C. Vérifier avec ses parents les friandises reçues pour être sûr de pouvoir les manger sans danger.

Le test est terminé!!!

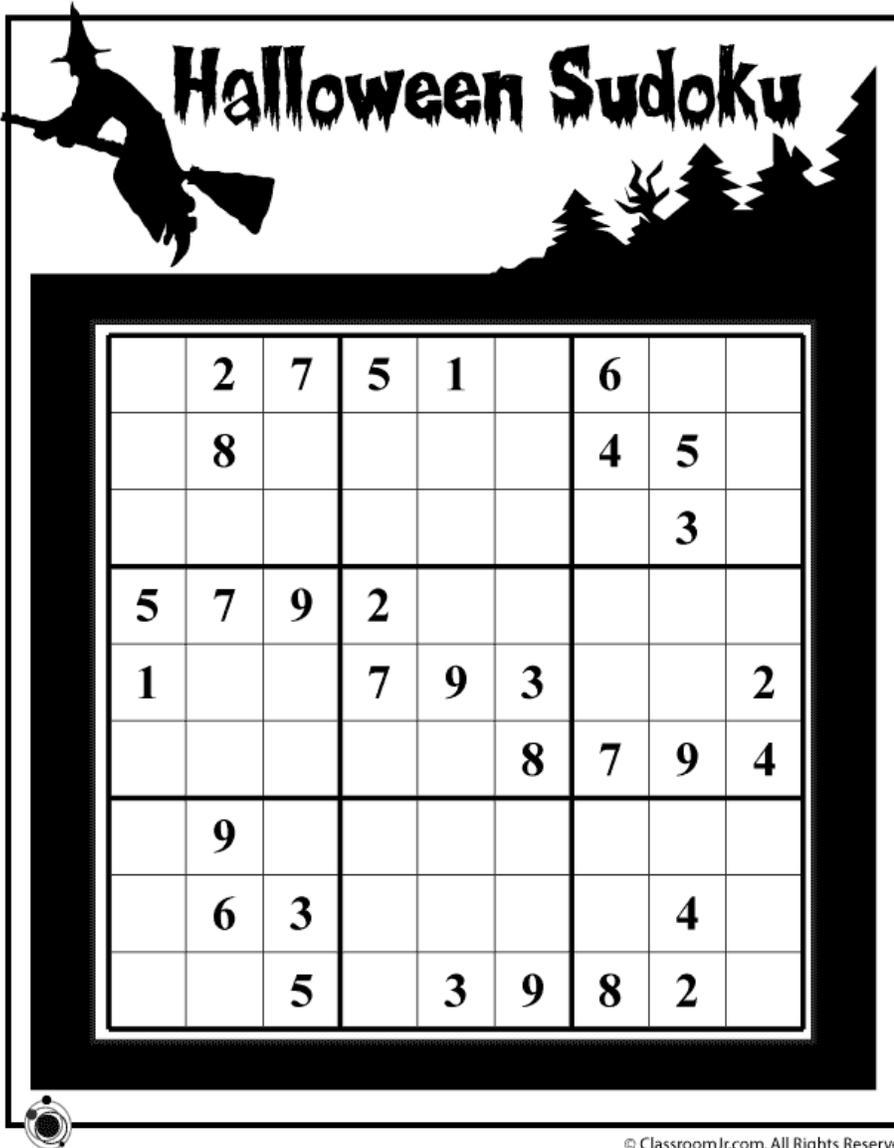
10 Bonnes réponses: Félicitations! Les règles de sécurité à respecter le soir de l'Halloween n'ont plus de secret pour toi.

9 à 7 Bonnes réponses. Bravo! Tu connais presque toutes les règles pour passer l'Halloween en toute sécurité. Refais le test pour améliorer ton pointage.

6 et moins: Ça y est presque! Refais le test pour améliorer tes connaissances.

Réponse à la page: 25

Source: Société de l'assurance automobile



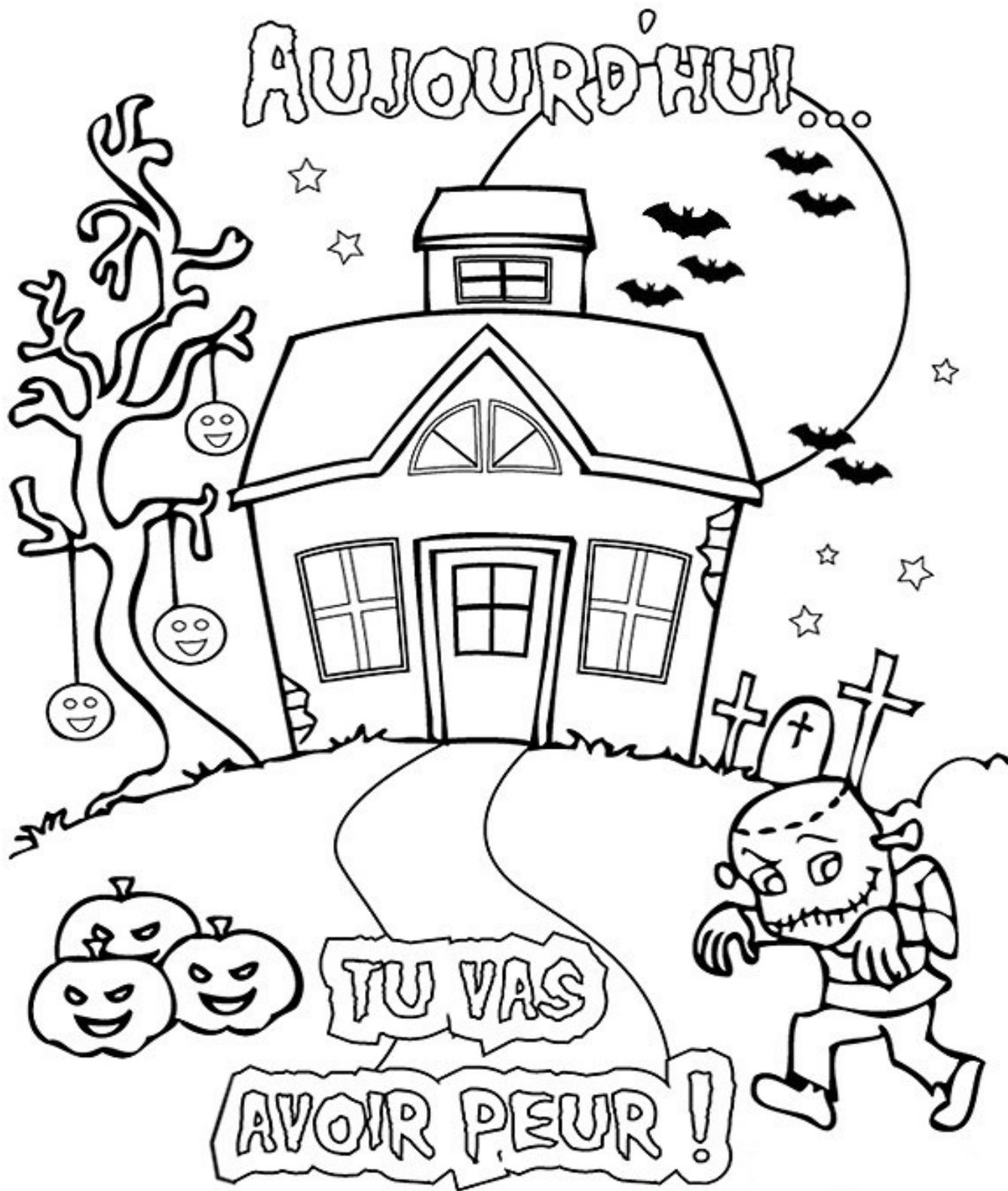
Halloween Sudoku

	2	7	5	1		6		
	8					4	5	
							3	
5	7	9	2					
1			7	9	3			2
					8	7	9	4
	9							
	6	3					4	
		5		3	9	8	2	



HALLOWEEN

Lors de cette belle fête, les pompiers-volontaires de la municipalité circuleront dans les rues de la municipalité le **samedi 31 octobre dès 15h30.**





Réponses de la page 22

1. A. Porter des vêtements aux couleurs claires avec des bandes réfléchissantes permet d'être plus visible.
2. A. Porter des vêtements courts permet d'éviter de trébucher.
3. B. Les masques peuvent empêcher de bien voir et de bien entendre. Pour passer l'Halloween en toute sécurité, il faut choisir le maquillage plutôt que le masque.
4. C. Utiliser une lampe de poche permet de mieux voir et d'être plus visible.
5. La réponse est Vrai. Avant de partir à la recherche de bonbons, il faut toujours informer ses parents de son trajet et de l'heure de son retour.
6. B. Il faut sonner aux portes en groupe ou avec un adulte et toujours attendre à l'extérieur des maisons.
7. La réponse est Faux. Traverser la rue plusieurs fois ne permet pas de récolter plus de bonbons. En plus d'être inutile, cela peut être dangereux. C'est pourquoi il faut parcourir un seul côté de la rue à la fois.
8. La réponse est Vrai. Il est plus prudent de traverser les rues aux intersections et de respecter la signalisation routière et les feux de circulation.
9. La réponse est Vrai. Il faut toujours refuser de s'approcher d'un véhicule ou d'y monter sans la permission de ses parents.
10. A. Il est important de vérifier avec ses parents les friandises reçues pour être sûr de pouvoir les manger sans danger.

Sports Loisirs Weedon

Corporation Sports Loisirs Weedon
Tél. : 819 560-8552 poste 4

Horaire des activités à l'aréna de Weedon 2015-2016

L'aréna de Weedon vous informe qu'elle sera en opération à partir du **27 novembre 2015** et si la température le permet. Téléphonez à l'aréna au numéro **819 560-8552 poste 4** pour plus d'informations.



Patinage libre et hockey libre gratuit

Pour cette année, les séances de patinage libre et de hockey libre seront **GRATUITES** pour tous! Consultez l'horaire de patinage ci-dessous. **Veillez prendre note que le port du casque sera obligatoire pour le hockey libre.** Venez en profiter en grand nombre!

Service de «pro-shop» à l'aréna

La corporation vous offre le service d'un «pro-shop» à l'aréna. Vous pourrez faire aiguiser vos patins pour la somme de 5\$ taxes incluses. Vous pourrez également vous procurer du ruban («tape»), des lacets et des bâtons de hockey qui seront vendus sur place.

Bingos du vendredi – Nouvelle formule, nouveaux prix ! **Prochain bingo : 6 novembre à 19h**

Une toute autre formule et de nouveaux prix vous attendent lors des prochains bingos de Sports Loisirs Weedon. **Voici la description des prix offerts :**

Boule chanceuse

1 ^{er} tour :	Régulier :	50\$
2 ^e tour :	Régulier :	50\$
3 ^e tour :	Marathon :	100\$
Petite frime		
4 ^e tour :	Régulier :	50\$
5 ^e tour :	Régulier :	50\$
6 ^e tour :	Marathon :	100\$
7 ^e tour :	Régulier :	50\$
8 ^e tour :	Marathon :	100\$

Boule frimée

Intermission

9 ^e tour :	Régulier :	50\$
10 ^e tour :	Régulier :	50\$
11 ^e tour :	Marathon 50/50 moitié-moitié	
12 ^e tour :	Régulier :	50\$
13 ^e tour :	Régulier :	50\$
14 ^e tour :	Double action :	150\$

Bienvenue à tous!



Bingo du vendredi 6 novembre

Un bingo se tiendra le vendredi 6 novembre prochain à 19h au Centre communautaire de Weedon.

1 000\$ en prix. Venez nous encourager en grand nombre! Le prochain bingo aura lieu le 4 décembre.



Annonce classée

COURS DE PIANO, enfants/adultes, débutants/avancés, 25 ans d'expérience, 1^{er} prix conservatoire, Pour information: Johanne au **418 458-1015**.

Remerciements les plus sincères à Marc Lavertu et à Annie Pilon

C'est avec reconnaissance que nous tenons à souligner la grande implication de **M. Marc Lavertu** et de **M^{me} Annie Pilon** qui, depuis près de dix (10) ans pour Marc et de plusieurs années pour Annie, ont toujours été présents à nous aider bénévolement aux bingos du vendredi. Vous y avez mis tout **votre cœur**, **votre temps** et **votre énergie**.

Un immense « **MERCI** » à **vous deux** pour votre grande disponibilité et votre bonne humeur toujours présente! Votre implication au sein de notre organisme a permis d'offrir aux citoyens et citoyennes de notre municipalité un service de loisirs de qualité, et ce, grâce à vous!

Du fond du coeur

La Corporation Sports Loisirs Weedon
Manon Fontaine, secrétaire



Merci



Formation du comité des loisirs de Weedon

Bonjour à tous,

Tu es attiré par le sport, les loisirs, les activités culturelles, sociales et récréatives? Tu aimerais t'impliquer dans les loisirs de ta municipalité? La Corporation Sports Loisirs Weedon a besoin de toi!

Communique avec **Manon Fontaine** pour avoir plus d'information.

Il est possible de la rejoindre au **819 877-3044**.

Bienvenue !



Tombée des articles du journal l'Éveil du citoyen 2015-2016

Novembre-décembre

Tombées des articles: 23 novembre
Sortie du journal: 10 décembre

Janvier

Tombées des articles: 25 janvier
Sortie du journal: 11 février

Mars-Avril

Tombées des articles: 7 mars
Sortie du journal: 23 mars

Mai

Tombées des articles: 18 avril
Sortie du journal: 5 mai

Juin

Tombées des articles: 30 mai
Sortie du journal: 16 juin

Septembre

Tombées des articles: 5 septembre
Sortie du journal: 22 septembre

Octobre

Tombées des articles: 10 octobre
Sortie du journal: 27 octobre

Novembre-décembre

Tombées des articles: 28 novembre
Sortie du journal: 15 décembre

ACTIVITÉS DE GLACE

LIGUE DE HOCKEY DES BÉDAINES

Horaire: **Les vendredis de 20h à 23h**
Début: Le 27 novembre
Pour inscription: Daniel Marcoux au **819 437-8689**

LIGUE DE HOCKEY ADULTES 4 CONTRE 4

Horaire: **Les lundis à 20h**
Début: Le 30 novembre
Pour inscription: Daniel Marcoux au **819 437-8689**

LIGUE DE HOCKEY BOTTINES

Horaire: **Les jeudis de 20h à 21h**
Début: 3 décembre
Pour inscription et tarification
Denis Rondeau au
819 877-3346



LIGUE DE HOCKEY ADULTES

Horaire: **Les mercredis à 19h30**
Début: Le 2 décembre
Pour inscription et tarification:
Daniel Marcoux au **819 437-8689**
Martin Leroux au **819 993-5188**

INITIATION HOCKEY: 8 À 12 ANS

Horaire: **Les jeudis de 18h45 à 19h45**
Début: Le 3 décembre
Coût: 25\$ par enfant

Pour inscription:
Stéphane Rousseau au **819 560-8552 poste 4**

HORAIRE DU PATINAGE LIBRE & DU HOCKEY LIBRE

LUNDI

18h à 19h45 : Patinage libre pour tous

MARDI

18h à 19h30 : Patinage libre
**parents-enfants 10 ans et moins
accompagné d'un parent**
19h30 à 21h : Hockey libre 14 ans et plus

MERCREDI

**18h à 19h : Hockey libre 13 ans et
moins**

VENDREDI

18h à 19h45 : Patinage libre pour tous

SAMEDI ET DIMANCHE

13h à 14h : Patinage libre pour tous
14h30 à 16h : Hockey libre pour tous

**Vous avez des idées d'activités, d'événements
ou encore pour offrir vos services,** veuillez
communiquer avec Stéphane Rousseau au
819 560-8552 poste 4.

Tarification pour location de glace: 100\$/heure
(taxes incluses)



Caisse populaire Desjardins de Weedon

225, 2^e Avenue
Weedon (Québec) J0B 3J0

Téléphone : **819 877-2155**
Télécopieur: **819 877-2557**
Web: **www.desjardins.com**



Municipalité de Weedon

520, 2^e Avenue (Route 112)
Weedon (Québec) J0B 3J0

Téléphone : **819 560-8550**
Télécopieur: **819 560-8551**
Courriel : **adm.weedon@hsfqc.ca**

