

Super vente
pré-saison

0% d'intérêt
ou rabais au
comptant
jusqu'à 250\$

à partir de
782\$



Anatole
Gagnon
& Fils inc
Depuis 1972

Tél.: 449-4000
Heures d'ouverture :
Du lundi au vendredi
de 8h à 17h30

Ouvert le samedi de 9h à 12h

364, boul. Desjardins, Maniwaki



AUBERGE
du DRAVEUR

- 61 chambres
- Certificats-cadeaux
- Spas & saunas
- Massages
- Piscine
- Salle reception
- Resto
- Bars

Gâtez-vous

Pour réserver :
Restaurant : 819-441-2690
Auberge : 819-449-7022

85, rue Principale Nord,
Maniwaki J9E 3C9

La Gatineau

www.lagatineau.com

FUSION DES SERVICES MUNICIPAUX

R. COULOMBE RELANCE LE DÉBAT



PAGE 2



PAGE 4

LIVRE DE RECETTES ALGONQUINES
BON APPÉTIT !



PAGE 19

JEUX OLYMPIQUES SPÉCIAUX
VOICI LES ÉQUIPES DE J. BOSCO

Une friperie pour les jeunes à la Cité étudiante

PAGE 4

Profitez toujours plus...
la Shop
449-SHOP (7467)

Profitez de ce moment pour souhaitez à tous une merveilleuse année
et pour célébrer cet événement, c'est avec grand plaisir que nous vous
accueillerons en **janvier** dans un espace **5** fois plus grand, avec
toujours le même service.

185 Boul. Desjardins, Maniwaki



Faut-il fusionner des services municipaux ?

SYLVIE DEJOUY

LA GATINEAU – C'était l'un des thèmes de son discours de fin d'année. Le maire de Maniwaki, Robert Coulombe, a en quelque sorte relancé le débat sur la fusion de services municipaux. Ce qu'il propose : «Une discussion sur les avantages et les inconvénients qu'il y aurait à regrouper certains services entre municipalités. Il ne s'agit pas de faire en sorte qu'une municipalité se greffe à une autre mais bien de mutualiser nos services.»

Robert Coulombe base son propos sur la synthèse des rapports financiers remis par les municipalités au MAMROT (ministère des Affaires municipales, Régions et Occupation du territoire). Les dernières données datent de 2010.

«Je suis allé chercher les chiffres et cela mérite réflexion, commente Robert Coulombe. Le service de greffe par exemple, pour l'ensemble des municipalités de la MRC, cela représentait en 2010 un total de 450 000 dollars. Est-ce qu'un service de greffe consolidé ne pourrait pas coûter moins cher ?»

Autre chiffre, celui de la Sécurité incendie pour les dépenses d'opération. Toujours en 2010, cela a coûté 1,5 million de dollars aux municipalités de la Vallée-de-la-Gatineau. «Nous actuellement, nous couvrons Maniwaki, Egan sud, la réserve et Bois-Franc, explique Robert Coulombe. Soit 300 000 dollars en dépenses d'opération par an. A Délage, selon les données de 2010, cela représente 140 000 dollars. Il y a peut-être une discussion à faire pour

regrouper les services, ce qui leur coûterait moins cher car ils n'auraient pas besoin d'équipements additionnels et les pompiers resteraient les mêmes. Cela ne veut pas dire d'enlever les casernes. Mais une concentration des équipements pourrait réduire les coûts.»

L'exemple de l'enlèvement de la neige est aussi significatif. Il a coûté 3 millions de dollars aux municipalités en 2010. «Avec nos équipements, nous pourrions couvrir Bois-Franc, Egan Sud, Délage, poursuit Robert Coulombe. Même chose pour les travaux publics. A Maniwaki nous avons des équipements qui ne sont pas utilisés au maximum et qui pourraient servir à d'autres. La collecte et le transport des déchets ont coûté 2 millions de dollars en 2010. En allant en soumission à plusieurs, nous pourrions réduire les coûts. Même chose pour le recyclage qui a coûté 700 000 dollars en 2010. La voirie municipale a coûté 7 millions de dollars en 2010, est-ce que des achats regroupés n'offriraient pas des avantages.»

Robert Coulombe insiste, il ne s'agit pas de fusionner mais de voir ce que les municipalités pourraient partager ensemble. «Cela dans l'intérêt des



Dans son discours de fin d'année, le maire de Maniwaki, Robert Coulombe, a en quelque sorte relancé le débat sur la fusion de services municipaux.

contribuables, insiste Robert Coulombe. Se regrouper ne veut pas dire disparaître mais grandir et faciliter notre développement. Si tout le monde s'isole, on s'affaiblit.»

Est-ce que cela ne voudrait-il pas dire moins de personnel municipal ? «Eventuellement, répond Robert Coulombe. Mais cela permettrait d'investir plus ailleurs, comme dans le réseau routier. Les municipalités sont limitées dans leurs dépenses.»

Autre point de vue

Un autre maire penche pour cette tendance : celui de Bois-Franc, Armand

Hubert. Sa municipalité a déjà une entente de services pour les loisirs et la sécurité incendie, avec Maniwaki.

Il y a trois ans, il avait lui-même proposé la fusion d'Egan sud, Bois-Franc et Montcerf-Lytton pour former une grosse municipalité rurale de 2 000 personnes au nord de Maniwaki. Mais personne n'a embarqué.

Lui aussi voit dans la mutualisation des services une occasion de réduire les coûts. «Mais il faut que les élus s'assoient pour en discuter, commente Armand Hubert. Il faut une volonté qui à mon sens actuellement n'existe pas.»



12 rue Comeau, Maniwaki,
Tél: 819-449-4848

Brunch du Jour de l'an

Pour commencer la nouvelle année du bon pied

Station de viennoiseries

Croissants, muffins, biscuits frais

Table des maraîchers

Variétés de salades maisons, fruits de mer, crudités et trempettes, fromages et charcuteries

Section déjeuné

Oeufs et omelettes faits à votre goût, pain doré, crêpes, bacon, saucisses, jambon et patates

Assortiments de desserts

Tarif

16,95\$ (12 ans et plus)

12,95\$ (7 à 11 ans)

6,95\$ (4 à 6 ans)

Pour la période des Fêtes :

Votre journal livré plus tard

LA GATINEAU - Attention, en raison du Jour de l'An, votre journal La Gatineau sera livré un peu plus tard. Ceux qui ont l'habitude de le recevoir dès le mercredi soir devront patienter

jusqu'au jeudi soir et vendredi matin selon les secteurs. Merci de votre compréhension. Toute l'équipe de La Gatineau vous souhaite une très bonne année 2013.



Chers clients(tes) amis(es) J'aimerais vous souhaiter une année 2013 remplie de santé, de bonheur de joie et de prospérité à vous et vos proches et j'aimerais en profiter aussi vous remercier de votre encouragement durant l'année qui s'achève

Prenez note que nous serons fermés du 1er au 23 janvier et ouvert le 24 janvier au mêmes heures

Ouvert les 27, 28, 29 et 31 décembre de 12h à 18h

Ouvert à l'année
Du jeudi au samedi
De 12h à 18h

57, rue, Maniwaki • 819 441-1629

Murielle Pigeon, boulangère

Pains santé
Viennoiseries
Produits locaux

Vente des fêtes

Jusqu'au 4 janvier

Aucuns
Paiements
pour 90 jours



Dodge Ram

à partir 4 x 4 Quad cab

24 995\$



Dodge Journey

à partir
19 995\$
\$115/2 sem 4.49%



Grand Caravan

à partir
19 995\$
\$115/2 sem 4.49%



Jeep Compass

à partir
18 995\$



Jeep Patriot

à partir
17 995\$



Chrysler 200

à partir
17 995\$



Dodge Dart

à partir
17 590\$



Brian Rail
Dir. commercial



Michel Marinier
Représentant



Manon Fortin
Représentante



Nyx Pilon
Représentant

Venez
rencontrer
nos champions
vendeurs!

L'équipe
Gendron
Maniwaki
#1

259, boul. Desjardins,
(819) 449-1611

HEURES D'AFFAIRES:
Lundi au vendredi: 7h30 à 17h30

PLUS DE PUISSANCE. MOINS D'ESSENCE. UNE VALEUR SÛRE.

MODÈLES QUI CONSOMMENT 8,1 L / 100 KM (35 MPG) OU MOINS.



Les jeunes apprennent à recycler les vêtements

SYLVIE DEJOUY

MANIWAKI – Apprendre à recycler des vêtements, même s'ils semblent bons pour partir à la poubelle. C'est l'objectif du projet mis en place par le Carrefour jeunesse emploi. Une friperie a été installée dans un local de la Cité étudiante, un atelier pour donner une deuxième vie aux habits.

Le Carrefour jeunesse emploi a fait une demande d'aide financière auprès de la Persévérance scolaire, pour monter ce projet. Cela lui a permis d'obtenir 17 000 dollars. Sandra Fortin, agente de sensibilisation à l'entrepreneuriat jeunesse, a pris en charge le dossier lorsqu'elle a été nommée à ce poste en août dernier. D'autres partenaires ont embarqué : la Conférence régionale des élus de l'Outaouais, CAPS Outaouais, Réunir réussir (R2).

«Nous avons engagé un professeur, Yvon Saumure, qui enseigne la couture aux jeunes, explique Sandra Fortin. Il a une formation de designer couturier. Le but est d'apprendre à récupérer des vêtements, montrer qu'on peut encore en faire quelque chose même si

on pense qu'ils ne sont plus bons.»

L'atelier, appelé «Koudon», est en fonction depuis un mois. Yvon Saumure est présent le lundi et le vendredi toute la journée. Tous les élèves du secondaire peuvent y aller sur l'heure du dîner et après l'école le lundi en raison du deuxième transport scolaire. «Ils sont en général 6 à 8 en ce moment, précise Sandra Fortin. Il y a une bonne participation.»

Plusieurs idées vont découler de ce lieu de création. Les participants vont pouvoir fabriquer ou modifier leurs tenues de bal. Un défilé de mode pourrait être organisé.

Surtout, après les fêtes, une boutique va être mise en place. Les jeunes devront la gérer eux-mêmes, pour développer les valeurs entrepreneuriales. Les vêtements non modifiés seront donnés gratuitement aux jeunes. Les autres seront vendus à prix minimales.

«Nous lançons un appel à tous, ajoute Sandra Fortin. Nous recherchons des cravates, parapluies, draperie, rideaux, tenues de bal. Les personnes peuvent les apporter au Carrefour jeunesse emploi.»

Le local de la friperie accueillera aussi des services du Carrefour jeunesse emploi,



Sandra Fortin est agente de sensibilisation à l'entrepreneuriat jeunesse, au Carrefour jeunesse emploi. Elle gère le projet de friperie mis en place à la Cité étudiante.

comme par exemple un atelier pour apprendre à faire son CV.»

Contact : Carrefour jeunesse emploi, 217 rue Principale sud, 819-441-1165.

Les Algonquins sortent un livre de recettes

SYLVIE DEJOUY

KITIGAN - ZIBI - ANISHINABEG – La présentation officielle avait lieu mardi 18 décembre au Centre culturel. Un livre de recettes algonquines vient de sortir. Original, chevreuil, castor, bleuets, etc. Le but est d'inciter les membres de la communauté à revenir vers les aliments que l'on peut trouver dans la nature.

Deux femmes sont à l'origine de ce livre : Linda Dwyer-Commando, ingénieur forestier, et Deborah Decontie. Il fait partie d'un vaste projet mis en place avec Santé Canada. «Tout d'abord, deux études ont été menées sur les contaminations dans la nourriture, expliquent les deux femmes. C'était une proposition du département des Ressources naturelles de Kitigan Zibi. Plus de 400 échantillons d'espèces animales, de plantes médicinales, de fruits, ont été testés.»



De gauche à droite : le chef Gilbert Whiteduck, Linda Dwyer-Commando et Deborah Decontie.

Il a fallu ensuite tirer profit de ces deux études, vulgariser les conclusions afin de les transmettre à un large public. Première

étape : un livre pour enfants a été publié, avec une version en anglais-algonquin et une autre en anglais-français. «Il s'agissait

à travers ce livre d'apprendre aux enfants à faire les bons choix pour s'alimenter», explique Deborah Decontie.

Deuxième étape : le livre de recettes. «Un sondage a été fait auprès de la communauté pour savoir ce que les gens mangent, en quelle quantité, poursuit Deborah Decontie. Nous avons reçu des recettes de la part des membres, Stelah Charlotte a fait des recherches. Ensuite, notre photographe, Alice Beaudoin, a pris des photos des plats pendant une journée complète. Pêcher, chasser, cela fait partie de nos traditions et même si les temps changent cela perdure.»

Le résultat : un beau petit livre, «à transmettre aux jeunes générations», selon le chef Gilbert Whiteduck. Pour le moment, il est distribué gratuitement aux membres de la communauté. Il se pourrait que par la suite il soit diffusé plus largement.

La Gatineau

Heures d'ouverture : Du lundi au vendredi de 8h30 à 16h30. Heures de tombée : Le mardi à 12h.

819-449-1725

Courriel publicité : publicite@lagatineau.com

Courriel rédaction : redaction@lagatineau.com

Courriel direction : direction@lagatineau.com

135-B, route 105, Maniwaki
Maniwaki (Québec) J9E 3A9
Tél.: 819-449-1725
Télééc.: 819-449-5108
Abonnement :
Canada 60\$ +tx, extérieur 95\$ +taxes

Votre journal local est la propriété d'un groupe d'actionnaires de la région. Il est produit par une équipe de professionnels qui mettent tout en oeuvre pour vous servir adéquatement.

- À la réception : Jannick Larivière
- À la publicité : Pierre Vallée, publicité et marketing
- À la rédaction : Sylvie Dejoux, Directrice de l'information, Rodrigue Lafrenière et Isabelle Martin, pigistes
- À l'infographie et au graphisme : Martin Aubin, Stéfane Bogé et Marie-Claude Rousseau
- À la comptabilité : Denise Lacourcière
- Sous la direction de Pierre Vallée
Collaboration spéciale de Destinée DeCottret

Publié le jeudi, et monté dans nos ateliers par Les Éditions La Gatineau Ltée, 135-B, route 105, Maniwaki

Imprimé à l'Imprimerie Qualimax 130, Adrien-Robert Gatineau (Québec)

Courrier de deuxième classe, enregistrement No. 0535.
Dépôt légal :
Bibliothèque Nationale du Québec.
Tirage : 12 500 copies.

Représentation nationale :
Montréal : 514-866-3131
Toronto : 416-362-4488

RÉSEAU SÉLECT

hebdomadaire
QUÉBEC

Conseil d'administration : André Lapointe, président, Pierre Piché, vice-président, Denis Gendron, secrétaire-trésorier, Sonny Constantineau, Yves Cousineau, Denis Moreau, André Benoît, dir.

Les textes d'opinions sont le fait de leurs seuls auteurs et ne représentent en aucun cas l'opinion des propriétaires ou de l'équipe de production.

Faites une offre!



Spécial 9 995\$
 2008 Honda Civic
~~10-995 \$ + tx~~ 106 000 km #2099

Spécial 9 595\$
 2008 Ford Focus SE
~~9-995 \$ + tx~~ 37 400 km #2089

Spécial 7 595\$
 2003 Honda Odyssey
~~7-995 \$ + tx~~ 110 000 km #2770CU

Spécial 9 595 \$
 2009 Focus SE
~~9-995 \$ + tx~~ 60 000 km #2118

Spécial 11 595\$
 2011 Fiesta
~~11-995 \$ + tx~~ 36 000 km #2120

Spécial 10 995\$
 2008 Ford Taurus X
~~11-995 \$ + tx~~ 109 619 km #8001AN

4x4 Spécial 13 595\$
 2006 Ford Expédition
~~13-995 \$ + tx~~ 128 000 km #4659

Spécial 4 495\$
 2004 Pontiac Montana
~~4-995 \$ + tx~~ 156 000 km #4678

15 Passagers Spécial 13 995\$
 2011 Econoline
~~14-995 \$ + tx~~ 96 000 km #4569

4x4 Spécial 19 595\$
 2009 Ford Edge SEL
~~19-995 \$ + tx~~ 106 000 km #4629

4x4 Spécial 21 995\$
 2009 Toyota Venza
~~23-995 \$ + tx~~ 66 500 km #4648

Spécial 23 495\$
 2010 F-150 Crewcab
~~23-995 \$ + tx~~ 64 000 km #4677

2x4 Spécial 9 595\$
 2008 Ford Ranger
~~9-995 \$ + tx~~ 137 000 km #4661

4x4 Spécial 12 495\$
 2008 Ford F-150 STX
~~12-995 \$ + tx~~ 116 000 km #2759CU

Spécial 25 995\$
 2011 F150 Crewcab
~~26-995\$ + tx~~ 47 000 km #4676

Spécial 22 995\$
 2011 F150 Crewcab
~~23-995 \$ + tx~~ 100 000 km #4667

4x4 Spécial 18 995\$
 2010 Colorado
~~19-995 \$ + tx~~ 29 950 km #2767CU

4x4 Spécial 19 595\$
 2008 Ford F-150
~~19-995 \$ + tx~~ 72 000 km #2752CU

4x4 Spécial 21 995\$
 2009 Ford F-150 Supercab
~~22-995 \$ + tx~~ 71 000 km #4632

4x4 Spécial 21 995\$
 2010 Dodge Ram
~~23-995 \$ + tx~~ 34 500 km #2780CU

Garantie étendue 3 mois ou 5 000 km + **2 entretiens gratuits**
 Sur véhicules admissibles. Détails en magasin

GAGNEZ

votre achat

jusqu'à

50 000\$



Maniwaki: 819 449-2266
 Fax: 819 449-6217
 Mont-Laurier: 819 440-2266
 Fax: 819 440-2074
 www.hubertauto.com

Fleurons : des efforts à faire pour certains commerces

ISABALLE A. MARTIN

MANIWAKI – Tous les 3 ans, la ville de Maniwaki est évaluée par les Fleurons du Québec. En août dernier, elle est passée de 3 à 4 fleurons, sur une échelle de 5. De quoi être fier.

Au niveau de l'évaluation, il y a plusieurs critères qui entrent en ligne de compte ainsi que de types de bâtiments et terrains. Maniwaki a eu de très bonnes notes au niveau résidentiel et institutionnel. Mais il devra y avoir des efforts additionnels en ce qui concerne les commerces. Le maire, Robert Coulombe, n'hésite pas à renchérir : «Nous allons travailler en collaboration avec la Chambre de commerce et d'industrie de Maniwaki, afin de nous améliorer dans ce secteur.»

Questionné à ce sujet, le service de l'urbanisme affirme que des démarches sont en cours pour offrir un paysage de qualité au centre-ville. Ainsi, selon Roger Lacaille, directeur du service de l'urbanisme, l'édifice situé au 151 rue Commerciale est à l'étude depuis plusieurs mois.

Considéré comme un édifice fantôme, si cet immeuble avait présenté un potentiel intéressant, la ville aurait pu le reprendre pour non-paiement de taxes. Or, ce n'est

pas le cas, car il s'avère que cela coûterait plus cher à la Ville pour le démolir. C'est pourquoi, l'immeuble sera mis en vente aux enchères en janvier 2013. L'acquisition sera conditionnelle à la démolition et la reconstruction à court terme. La reconstruction devra respecter le zonage commercial à cet endroit.

Il va de soi, que les différents espaces de la Ville doivent offrir un paysage de qualité sans signalisation disgracieuse, bâtiments délabrés, rebuts ou autres éléments qui nuisent à la qualité visuelle. Entre autres, l'entreposage de pelle dans un espace de stationnement pour véhicule n'a pas sa place.

Le terrain situé à l'intersection des rues Commerciale et Principale, actuellement en vente, est lui aussi assujéti à la grille des usages et normes. Une offre d'achat a été faite au propriétaire actuel, cependant nous ignorons ce que cet espace deviendra.

Toutefois, Roger Lacaille est «heureux de constater que les travaux de nivellement sont complétés et nous espérons que le terrain vacant soit couvert de gazon d'ici juin 2013».

Qu'est-ce qu'un village-relais?

Selon la définition de village-relais, une attention particulière doit être portée sur



L'édifice situé au 151 rue Commerciale est à l'étude depuis plusieurs mois. L'immeuble sera mis en vente aux enchères en janvier 2013. L'acquisition sera conditionnelle à la démolition et la reconstruction à court terme.

l'aménagement et l'entretien des bâtiments et des lieux publics, particulièrement au centre du village et dans le secteur où se concentrent les services offerts en tenant compte de la variété des espaces concernés (entrées, abords et noyau villageois).

L'architecture et les aménagements aux abords des bâtiments commerciaux associés aux services du village-relais doivent particulièrement être soignés, ainsi que les espaces privés autour des habitations (fleurissement, entretien des façades, absence de rebuts, etc.).

Il est attristant de constater que des édifices commerciaux importants de la ville de Maniwaki sont avoisinés par

des espaces et des immeubles qui font ombrage à la qualité de ces entreprises, alors que ces lieux et bâtiments sont inoccupés si ce n'est par l'absence d'aménagement soigné.

Développement durable

La participation aux Fleurons du Québec contribue à atteindre les objectifs sociaux et culturels, économiques et environnementaux, dans un contexte de développement durable.

Sur le plan économique, la mise en valeur de Maniwaki par un aménagement de qualité et un environnement préservé est un facteur attractif pour l'établissement de nouveaux citoyens et d'entrepreneurs dans la communauté.

NE CHERCHEZ PLUS... J'AI TROUVÉ !

ROYAL LEPAGE

Vallée de l'OUTAOUAIS
Agence immobilière

Martin St-Jacques, votre courtier immobilier de confiance en HAUTE-GATINEAU

Cell.: 819.441.4242
Mail: martinstjacques@sympatico.ca
Web: www.martinstjacques.com

98, Ch. du Lac-des-Îles	GRACEFIELD Chalet / Maison. Construction 2002 en excellente condition. 4 chambres, terrain de 5 acres. Bien aménagé. Amateur de canot-cayak vous serez comblé. SIA: 10473739	2, Ch. Adélar	GRACEFIELD Lac Heney - Beau chalet de 3 c.c. bordé par le magnifique Lac Heney. Évaluation municipale 149,900\$. Aucune attrape prix pour vente rapide! Pour plus d'info contactez courtier inscripteur. SIA: 10920241
206, Ch. de la Rivière-Gatineau N.	DÉLÉAGE Déléage. Joli bungalow totalement rénové au goût du jour. Idéal comme première maison. À 1 Km du Pont qui sépare Maniwaki et Déleage. À qui la chance! SIA: 9826798	15, Ch. de l'Écureuil-Roux	GRACEFIELD Grand Lac Bitori. Chalet-Maison 2500 pc sur l'étage et demi, construite face plein sud. Vous offre vue sur les lever & coucher de soleil. Finition de qualité. Belle pièce air ouverte, grande salle de jeux, pour les enfants, 180 pi. de façade sur le lac, plage. Le lac vous offre 110 km de navigation grâce à son attache à la rivière Gatineau. SIA: 10891964
5, rue Principale	BLUE SEA Maison étage avec vue sur le lac Blue Sea, 2 logis de 2 chambres à coucher, plancher flottant et céramique, les 2 logis sont loués. Bon locataire stable. Vendu 20 000\$ sous l'évaluation municipale. SIA: 8729948	33, rue Principale Nord	MONTCERF-LYTON Bungalow 1200 pc, beaucoup de potentiel. À 15 minutes de Maniwaki, moins cher qu'un loyer. Faut vendre. Vendeur très motivé ! SIA: 10773640
25, Rue des Cèdres	DÉLÉAGE Bungalow de plus ou moins 1300 pc. Construit en 1996. Secteur très paisible à 10 minutes de Maniwaki. Possibilité d'acheter 90% meublé. Toiture et réservoir septique changé en 2010. À qui la chance ! Vendeur très motivé ! SIA: 10980029	306, Ch. du Lac-Bois-Franc	DÉLÉAGE Bungalow de 2 chambres à coucher, sur terrain de près 2 acres. Beaucoup d'arbres fruitiers à 5 minutes de la descente de bateau du lac 31-Milles. SIA: 9992697
1, Rue des Sapins	DÉLÉAGE Maison à étages, très bien entretenue. 4 C.C. et 3 salles de bains plus 1 salle d'eau. Possibilité d'un logis au sous-sol, garage attaché, beau grand terrain + piscine... À qui la chance? SIA: 9788189	83, Ch. Major	Sainte-Thérèse-de-la-Gatineau Lac Beaulieu. Maison à étage avec accès notarié au Lac Beaulieu. Construction 2006, très bonne qualité, bois franc, céramique, 3 c.c., 2 s.d.b., construite sur près de 2 acres. Très privé, clés en main! À QUI LA CHANCE! SIA: 9296707
Rue Beaulieu	MANIWAKI Wow ! Très rare, terrain de 49 000 pi ca sur le bord de la Rivière Gatineau (prêt à construire), privé, beaucoup de potentiel, endroit de rêve ! SIA: 9985471	32, Ch. de la Ferme	MESSINES Bungalow 3 chambres à coucher + logis en très bonne condition. Idéal comme investissement. Vue sur le lac Blue Sea. Grand terrain. 74 000 p.c. Secteur recherché. SIA: 10546779

Bonne et Heureuse
Année à tous nos
clients et amis

CONSTRUCTIONS
LANGEVIN & FRÈRES

1 Gendron, Egan-Sud,
819-449-5329

Des nouveautés pour la Pakwaun 2013

SYLVIE DEJOUY

MANIWAKI – Pour la troisième année, le Club Richelieu La Québécoise prépare la Pakwaun. Les membres se sont réunis jeudi 20 décembre à l'Auberge du draveur. A un mois de la traditionnelle fête, qui se tiendra du 24 au 27 janvier, elles promettent des nouveautés. «Le programme est pas mal finalisé, commente la

présidente Marie-Claude Grondin. Il ne reste que quelques changements à faire.»

Le samedi, une soirée dansante sera organisée au premier étage de l'Arena, avec Gerry B et Line. Pour 10 dollars, l'entrée permettra d'accéder à cette soirée et au bal à l'huile.

Le dimanche, il n'y aura pas de compétition d'hommes forts mais un Défi BMR, organisé par BMR Martel et fils. Une compétition plus grand public, ouverte aux



Une foule d'activités sont au programme de la Pakwaun 2013.



Les membres du Club Richelieu la Québécoise s'activent pour préparer la Pakwaun qui se tiendra du 24 au 27 janvier.

hommes, femmes et enfants. En invité spécial, Hugo Girard, l'homme le plus fort du Canada, sera présent.

Il y aura aussi des randonnées de traîneaux à chiens gratuites, les samedi et dimanche, entre 12h et 16h.

Côté traditions, les mêmes sont au programme : le bal à l'huile le samedi soir avec le groupe «Lendemain de veille», la soirée des fleurs le vendredi sur le thème de Las Vegas, la mascarade, la libération du bonhomme siffleur, le souper de saucisses chez Martineau le jeudi, la soirée québécoise le jeudi également au bar Anijack désormais installé dans la salle Apollo. Il y aura aussi des jeux pour les enfants, courses de VTT, tournoi de hockey sur la rivière.

Derrière la Pakwaun 2013 se cachent

une quinzaine du membres du Club Richelieu La Québécoise, des partenaires et bénévoles, qui promettent encore une fois une très belle fête. «Il est difficile d'évaluer le nombre de personnes venues l'année dernière, précise Marie-Claude Grondin. Il y avait 800 personnes au bal à l'huile, 800 à la soirée des fleurs. Nous espérons bien sûr attirer encore plus de monde.»

La Grand chef Jerome rencontrera la chef d'Atawapiskat

KITIGAN-ZIBI-ANISHINABEG – «Nous avons faim de justice et soif de respect», a déclaré la Grand chef du Conseil tribal de la nation algonquine anishinabeg, Mme Alice Jerome, pour témoigner de son soutien à la chef de la communauté d'Atawapiskat, Theresa Spence, qui a entrepris cette semaine une grève de la faim pour forcer une rencontre avec le Premier ministre Stephen Harper, afin que le Canada respecte les droits issus de traités qu'il a signés.

«Le geste de la chef Spence est un geste de courage et le peuple algonquin est honoré que celle-ci ait décidé de mener cette action sur le territoire de la nation algonquine», a dit Mme Jerome. Cette dernière a rappelé que certaines communautés algonquines vivaient elle-aussi dans un état de pauvreté qui s'apparente à la situation d'Atawapiskat et elle déplore les coupures de budget que le gouvernement Harper a imposé aux Premières Nations. «De nombreux traités ont été signés avec les Premières Nations, mais le contenu de ces documents n'a jamais été respecté par le gouvernement canadien, représentants de la Couronne britannique. Il est temps que le premier ministre Harper assume ses responsabilités et accepte de rencontrer la chef Spence.»

Bien que la crise du sous-financement des services aux autochtones soit un sujet permanent de préoccupation pour les communautés des Premières Nations, c'est le projet de loi C-45 qui a déclenché la vague de protestation qui s'étend maintenant à la grandeur du Canada. C-45 propose de modifier le processus par lequel un conseil de bande peut céder au gouvernement des terres dans une réserve. Pour le moment, la Loi sur les indiens requiert un vote de la «majorité des électeurs de la bande». Avec C-45, seulement le vote majoritaire des électeurs présents à une assemblée de la bande serait suffisant.

En d'autres mots, une poignée de membres pourrait décider de la cession des terres, ce qui va totalement à l'encontre du rôle de fiduciaire du gouvernement fédéral qui est justement de protéger ces terres contre les cessions abusives et les ventes malhonnêtes. Le projet de loi donne également au ministre des Affaires indiennes et du Nord Canada le pouvoir de convoquer une réunion dans une communauté à ces fins, indépendamment de la volonté de la communauté ou du Conseil.

Ce geste du gouvernement Harper s'inscrit dans la même politique d'assimilation. «Le gouvernement Harper va

autoriser petit à petit la cession de ces terres à des intérêts économiques jusqu'à ce que les Premières Nations n'aient plus aucun territoire et soient dispersés», a dit Mme Jerome en soulignant que ces mesures attaquent directement les droits des Premières Nations. Qui plus est, ces changements sont imposés sans consultation, alors que la Cour suprême a reconnu à plusieurs reprises que le gouvernement devait consulter les Premières Nations chaque fois qu'une mesure pouvait affecter leur mode de vie.

C-45 aura aussi pour effet de retirer tous les lacs et rivières qui étaient sous la protection de la Loi sur les eaux navigables. Seule une poignée de lacs et de rivières seront encore protégés alors que des dizaines de milliers de cours d'eau seront ouverts à toute sorte de développement. «Cette décision survient alors que le reste du monde prend conscience qu'il est plus que jamais important de protéger nos cours d'eau source de vie et notre Terre-mère», a dit la Grand chef.

Pour Mme Jerome, ce ne sont pas seulement les autochtones qui seront affectés par cette mesure, mais tous les Canadiens qui croient que la protection de l'environnement devrait être une priorité.

Le seul courtier agréé en Haute-Gatineau !

Immo Outaouais
Agence immobilière

Muguette Céré
Courtier Immobilier Agréé
(819) 441-8171
(819) 449-1244
Site Web : www.immo-outaouais.com
Courriel : muguettecere@videotron.ca

199 900\$ SIA: 9186282

43, Ch. de la Montagne - Messines

Chalet-maison en bois rond, intérieur non fini, situé à Messines, serait un atout pour villégiateur ou personne tenant à sa tranquillité, vous achèterez un style de vie, droit à des aires communes. Venez visiter ce site enchanteur.

PRIX RÉDUIT 64 500 \$ SIA: 10948503

75, Ch. Lac Long - Blue Sea

Jolie propriété située à 2 pas de Blue Sea, dans un secteur tranquille, 2 ch. à coucher possibilité d'en faire une 3^e, très bien entretenue. Soyez le premier à visiter.

249 900\$ SIA: 9331055

50, Rue Jean - Délage

Maison de haute gamme située à deux minutes du centre-ville de Maniwaki à Délage, 2 ch. à coucher + bureau ou une autre chambre à coucher, aménagée avec goût, plusieurs rénovations, piscine creusée et clôturée, très grand terrain, garage avec 200 ampères, remise et gazebo. Venez visiter.

129 000\$ SIA: 10589640

57, Rue Principale - Messines

À VENDRE ET À LOUER

Propriété commerciale et résidentielle, ancien restaurant Bédard situé au centre de Messines, plusieurs fournitures pour le restaurant et loyer au 2^e étage, plusieurs rénovations, tel que couvre planchers, et les fenêtres etc. Une opportunité d'affaires s'offre à vous.

Peu importe la pancarte devant la propriété, vous pouvez me consulter!

En bref • En bref • En bref • En bref • En bref

Conduite en hiver : conseils

LA GATINEAU – La première neige est tombée dans plusieurs régions du Québec, l'hiver est arrivé. En ce début de saison, la Sûreté du Québec tient à rappeler quelques conseils de sécurité qui pourraient vous éviter bien des ennuis.

Outre une conduite adaptée aux conditions météorologiques, l'obligation d'équiper son véhicule de pneus d'hiver depuis le 15 décembre devrait rendre vos déplacements plus sécuritaires. De bons pneus d'hiver permettent de réduire de 25 % la distance de freinage du véhicule, ce qui permet d'éviter de nombreuses collisions et potentiellement des blessures et même des décès.

Il est important de conserver une

distance sécuritaire avec le véhicule qui vous précède, de bien déneiger votre véhicule lorsqu'il y a chute de neige et de vous assurer que ses vitres ne soient pas givrées. Les «igloos mobiles» seront interceptés par les policiers et des constats d'infraction pourraient être émis.

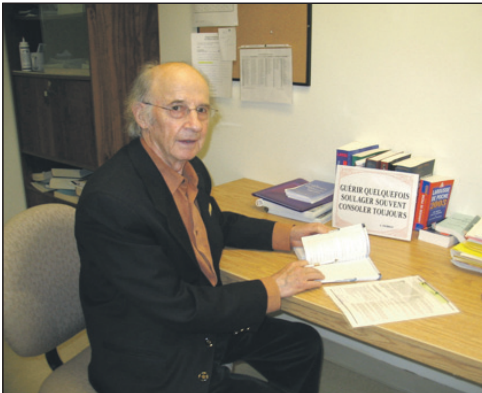
De plus, il est recommandé de vérifier la pression de l'air dans vos pneus et voyez à maintenir une pression adéquate pour garder une bonne tenue de route et un maximum d'adhérence. Des pneus gonflés à la bonne pression réduisent la consommation d'essence, améliorent la tenue de route et s'usent moins vite.

Bonne route !

Docteur Marcotte tire sa révérence

GRAND-REMOUS – Le docteur Yvan Marcotte informe sa clientèle qu'il met fin à sa pratique médicale à la clinique santé.

«Je remercie mes patients, qui m'ont fait confiance, commente le médecin. Je remercie Gérard Coulombe, autrefois maire de la municipalité de Grand-Remous, qui fut l'initiateur de la fondation de cette clinique, madame Carole Boudrias qui a su si bien coordonner la clinique de santé et madame Manon Mayer, qui continue à si bien faire. Je souhaite longue vie à la clinique santé de Grand-Remous.»



Levée de fonds de L'Entraide

MANIWAKI – L'Entraide de la Vallée organisait, vendredi 14 décembre, sa traditionnelle levée de fonds devant CHGA, comme c'est le cas chaque année avant Noël depuis la création de l'organisme. Au total, 1 304 denrées et 246,50 dollars ont été collectés.

Il était aussi possible de faire des dons aux points de service qui ont été mis en place à la Banque nationale, chez Meubles Branchaud et chez Maxi.

La collecte s'est terminée vendredi 21 décembre chez Meubles Branchaud. Elle se poursuit jusqu'au 28 chez Maxi et jusqu'en janvier à la Banque nationale. «Nous prenons tous types de denrées non

périssable, explique la directrice de l'Entraide Nathalie Larche. Jusqu'ici, nous avons reçu une grande variété de denrées. Les gens ont été à l'écoute des besoins en apportant des shampoings, du dentifrice, savons, etc.»

La générosité est encore une fois au rendez-vous. Comme chaque année, une dame a tricoté des tuques, foulards, mitaines. Danny Stosik a offert 50 dindes à distribuer dans les centres de dépannage.

Il est aussi possible de faire des dons en argent. L'organisme peut fournir des reçus de charité. Contact : L'Entraide de la Vallée, 446 rue de la Montagne, 819-441-3596, entraidevallee@videotron.ca

Nouveau propriétaire au Rabaska

MANIWAKI – Du nouveau au resto-pub Le Rabaska. Sonia Cronier et Dany Thibeault ont décidé de vendre des actions à leur chef Sylvain Beaudoin.

La transaction a été faite mardi 11 décembre. Dany Thibeault, conjoint de Sonia Cronier, se consacrera désormais uniquement à son emploi chez Louisiana Pacific.

Sonia Cronier et Sylvain Beaudoin sont donc les propriétaires du restaurant.

Afin de souligner l'événement, la clientèle était invitée à un 5 à 7 vendredi 21 décembre. Également pour l'occasion, le 31 décembre il y aura un spécial deux pour un sur le souper 5 services de la Veille du Jour de l'An.



Sonia Cronier et Sylvain Beaudoin, propriétaires du restaurant Le Rabaska.

Repas de Noël pour les enfants

MESSINES – Mercredi 19 décembre avait lieu le traditionnel dîner de Noël organisé chaque année par l'Organisme de participation des parents (OPP) de l'école Sainte-Croix.

L'activité se tenait au centre municipal. Les 107 élèves de l'école, répartis en sept classes (une par niveau de primaire plus la maternelle) ont profité de ce bon repas.

Les élèves de 3e et 4e secondaire du groupe d'arts dramatiques, de l'école de Gracefield, ont offert un spectacle.

Adrienne Perrin, membre de l'OPP et enseignante, a remis des certificats-cadeaux de 50 \$ à deux personnes particulièrement méritantes : Lise et Johanne Lafontaine qui assurent la conciergerie de l'école.



Les membres de l'OPP de l'école de Messines.

Don pour le Centre de santé

MANIWAKI - La Fondation du CSSS de la Vallée-de-la-Gatineau réalise tout au long de l'année des investissements visant à la fois à doter le Centre de santé d'équipements de pointe et de matériel améliorant la prestation de services sociaux, ou le milieu de vie de gens hébergés et hospitalisés.

Tout dernièrement, la Fondation a

injecté la somme approximative de 1200 \$ dans l'achat de deux télévisions pour les deux chambres de soins palliatifs situées dans l'unité d'hospitalisation de l'hôpital de Maniwaki.

Pour effectuer un don pour la Fondation, vous pouvez rejoindre Mme Élisabeth Hébert au 819-449-4690, poste 684.



André Benoît, président du conseil d'administration de la Fondation du centre de santé, et Michel Gauthier, administrateur.

Horaire du patin libre

MANIWAKI - Le Centre des loisirs de Maniwaki sera ouvert pour le patin libre durant le temps des fêtes selon l'horaire suivant. Venez vous amuser en famille.

Jeudi 27 décembre de 12h à 15h, vendredi 28 décembre de 17h40 à 19h, jeudi 3 janvier de 12h à 15h, vendredi 4 janvier de 12h à 15h et de 17h40 à 19h.

CARNET SOCIAL



Aumond

Le mercredi :

- La ligue de sacs de sable Moulin des Pères à Aumond, le mercredi à 19h30 à la salle communautaire à Aumond. Norbert au 441-0699 ou 449-6247

Blue Sea

Le lundi:

- À 19h30, soirée de sacs de sable, centre récréatif du lac Long, infos: 463-4324
- Ligue de sac de sable au lac Long, bienvenue à tous! 463-4799
- Bel âge: Vie active, 13h30, salle municipale, infos au 463-2485

Le mardi :

- Bel âge, Wist militaire, 19h, salle municipale. 463-4967

Le mercredi :

- Bel âge, pétanque, 19h, salle municipale. 463-2485 ou 463-4967
- Club de l'âge d'or, sacs de sable, 19h, salle municipale, 463-4967

Le vendredi :

- Soirée de dards, centre récréatif du lac Long. Nous avons besoin de joueurs. 463-1811

Bouchette

Tous les dimanches:

De 9h30 à 11h et de 13h00 à 15h00, venez pour la visite de nos 200 crèches de Noël. Se termine le 5 janvier 2013 par une fête.

Le mardi:

- Tai Chi, les mardis, à la salle municipale de Bouchette. Michelle Thérien au 463-4632
- Bibliothèque de Bouchette (maintenant situé dans l'école). Heures d'ouverture: Jeudi, 18h à 20h et samedi, 10h à 12h.

Cayamant

Tous les dimanches:

Messe à l'église St-Roch de Cayamant à 9h30.

Le mardi :

- Ligue de sac de sable GMP Bertrand à 19h30 au centre municipal du Cayamant. Infos: Lise Crêtes 463-1814

Le mercredi :

- Tous les mercredis: Le club de l'âge d'or de Cayamant, «Les porteurs de bonheur»: 13h à 16h, pétanque, cartes, activités variés à la salle municipale, Claire 463-0511. La vie active de 13h à 14h, Ginette 463-4583. Cours de tricot pour débutant et intermédiaire de 13h30 à 15h, inscription: Carole 463-4669
- 19h30: Centre Bethany, Club de cartes des aînés du Lac Danford. Gisèle au 467-3317

Le jeudi :

- Ligue de sac de sable le jeudi soir, 19h au centre municipal. Denise Latour 463-2613.
- À 19h: Centre Bethany du Lac Danford: Club de l'âge d'or Horizon Club de fléchettes. Linda Robinson 467-2870

Déléage

Le mercredi:

- Club de l'âge d'or: activités à 13h (Wist Militaire, bingo, pétanque, jeu de poches).

Denholm

Premier dimanche du mois:

- Chevaliers de Colomb, Conseil 12704, de Poltmore Denholm: brunch, salle Fair Hall.

Gracefield

Le mercredi:

- Clinique Santé de Gracefield sans-rendez vous: mercredi, 16 jan. de 9h à 11h30 et mercredi, 23 jan. de 9h à 11h30.

- Les Femmes d'action, vous invitent à vous joindre à elles tous les 2^e et 4^e mercredi du mois. Pierrette 463-4772

- Bingo, 18h45, centre communautaire et récréatif au 3, rue de la Polyvalente.

- Gratuit! Association de la ligue des vieux poêles - Volet ViActive: Programme hebdomadaire d'exercices Kino-Québec 2012-2013 pour hommes et les femmes, 50 ans + se donneront tous les mercredi de 13h30 à 14h30, au centre communautaire et récréatif de Gracefield (3, rue de la Polyvalente - avant le Bingo).

- Les femmes d'action de Gracefield organisent une vente de garage vendredi, 10 mai 2013. Si vous avez des articles à donner communiquez avec Pierrette 463-4772.

- Célébrer en 2012-2013 les sacrements de 1^{er} pardon, 1^{re} communion (à partir de 8 ans), le sacrement de la confirmation (à partir de 13 ans): pour les ados et les adultes: C'est le temps des inscriptions dans le secteur de Gracefield. 463-2857 poste 14.

Grand-Remous

5 janvier:

Samedi, Les Coeurs Joyeux vous invitent à une soirée canadienne à 19h à la salle Jean-Guy Prévost. Venez danser, chanter et vous amuser. Donald Paradis sera au rendez-vous! Raymonde 438-2682 ou Lucille 438-1911.

Le mardi:

- Les Coeurs Joyeux, Vie Active, 13h30, parties de sacs de sable à la Place Oasis. 438-2038

Le mercredi:

- Club d'artisanat, centre communautaire de 13h à 16h, 438-2063 ou 438-3045.

Kazabazua

31 décembre:

Lundi, de 20h. Au Centre communautaire de Kazabazua: Spécial des années 20 de la Veille du jour de l'an. Recettes pour la résidence des aînés de la Vallée de la Gatineau de Kazabazua. Disco et danse, gouté dans la soirée, bar, et prix d'entrées. 467-5014.

Le mercredi:

- Au Centre Culturel et bibliothèque de Kazabazua, 373 route 105, Centre de Santé Vallée-de-la-Gatineau CLSC Infos ou rendez-vous 422-3548 ou 457-5746.
- Contact Femmes Enfants: Jeu en groupe pour les parents et les enfants 0-5 ans, de 9h30 à 11h30, au sous-sol du bureau municipal de Kazabazua: Infos: 467-3774

Lac Ste-Marie

Le lundi:

- Âge d'or Geais Bleus, soirée de dards à 19h. André Kenney 467-4367. Tous les deux mardis, à 18h30, pour les minis parties et 19h pour les parties régulières. Pierrette 467-4093.

Le mardi:

- Âge d'or Geais Bleus de Lac Ste-Marie: Tous les deux Mardis: Bingo à partir à 18h30. Pierrette Homier au 467-4093.

- Contact Femmes-Enfants: Jeu en groupe pour les parents et enfants 0-5 ans, de 9h30 à 11h30 au-dessus de l'école St-Nom de Marie. 467-3774

Le mercredi:

- Le matin, de 9h à 12h: Centre communautaire de LSM, ateliers de peinture à l'huile sous la tutelle de Lise Lachapelle, artiste-peintre.

Le jeudi:

- 16h, café partage avec collation. (bilingue) 449-2362.
- 18h à 20h30: Au dessus de l'École St-Nom de Marie, soirée des jeunes, ouvert

- aux jeunes de 10 à 17 ans. Nadine Pinton et Denis Labelle 467-2086

- L'âge d'or les Geais Bleus, pour inscription: Denise au 467-3378 ou Pierrette Homier au 467-4093

Low

24 décembre:

Lundi, à 20h: Église Unie de Low Service de la veille de Noël. Tous sont les bienvenus!

Le mercredi:

L'école secondaire St. Michael offre Internet haute-vitesse de 16h30 à 19h30: Gratuit pour toute la population. Lynn 422-3584

Le jeudi:

- Tous les jeudis de 16h à 20h la Bibliothèque municipale de Low propose l'Université populaire de Low: accompagnement pour les études en ligne aux niveaux secondaire, collégial et universitaire, organisation de recherches, rédaction de demandes de financement. Sans frais.

- Bibliothèque municipale de Low: Heures d'ouverture: lundi et mercredi 8h-12h, vendredi 18h-20h, samedi 10h-13h. Livres, périodiques, DVD, CD, laisser passer pour musées et Internet haute vitesse. Infos: 422-3218 ou 459-1244

Maniwaki

31 décembre:

Réveillon du jour de l'an, 31 décembre à 20h. au local du Club de l'Âge d'Or Assomption. Billets au coût de 15\$/membre 18\$/non membre. Madeleine 449-1657 ou Françoise 449-4036.

12 janvier: Samedi, soirée de folklore au local du Club Âge d'Or Assomption, 257 Des Oblats à Maniwaki à compter de 19h. avec les «Boute-en-train». Bienvenue à tous. Coût 8\$. Jean-Guy au 449-6761 et Roland 449-4274.

Le dimanche:

- L'Église de l'Amour de Dieu ont lieu à l'Auberge du Draveur au 85, rue Principale Nord à 10h30. 1-888-789-9594

- Église dans les maisons: venez participer, à 10h au 492, de la Montagne, relation d'aide gratuite. 441-0883

- Église baptiste, 9h45, cantique, sermon bilingue. 449-2362.

- Étude biblique bilingue sur la vie de couple, le dimanche 18h30 à l'église Baptiste. 449-2362

Aux 2 dimanches:

- Tournoi de cribles, Bar du Draveur à compter de 11h, 438-2886

Le mardi:

- Venez rejoindre Les Archers de la Haute-Gatineau, tous les mardis de 19h à 21h, au sous-sol de la Polyvalente.

- Les amies du bricolage, tous les mardis de 13h à 15h au sous-sol de l'église St-Patrick (rue des Oblats), Anna 449-2325

- Soirée guitare à l'hôtel Chez Martineau dans la salle arrière, tous les mardis. Roger Gauthier 306-0934 Royal St-Denis 449-3366

Le mercredi:

- Tous les 1^{er}, 3^e et 4^e mercredis, 13h30, ateliers d'artisanat du Cercle des Fermières de Maniwaki, au 2^e étage du 270, rue Notre-Dame, Maniwaki.

- À 19h, Tounoi Texas Hold Em chez Hawks Trading Post, 276, Kichi Mikan. 441-1673

- Église maison au 361, des Oblats à 17h30. 438-1784

- Église baptiste de Maniwaki, 19h, réunion, prière et étude biblique bilingue. 449-2362

- Ligue sacs de sable Les oiseaux du nord: Venez nous rejoindre à la Légion canadienne tous les mercredis, 19h. Il nous manque des joueurs. Louis 449-4487 Gaétane 449-4525

- Société canadienne du Cancer: À tous les mercredis de 13h-15h au CSSSVG, 309 Boul. Desjardins, Maniwaki. Des bénévoles formés à l'écoute répondent aux premiers besoins et offrent le prêt de prothèse capillaires, de chapeaux, turbans, foulard et le don de prothèse mammaires temporaires et de l'information sur les critères d'admissibilité aux programmes d'aide financière. La ligne cancer j'écoute: 1-888-939-3333 pour tous les gens, un soutien par téléphone.

Le jeudi:

- Âge d'Or Assomption, cartes 500 au 257, Des Oblats Maniwaki. L'activité aura lieu à tous les jeudis à 19h. Nicole 449-4145

Le vendredi:

- Centre de jour de la Maison Amitié de la Haute-Gatineau: ouvert lundi au vendredi, 8h30-15h30. Activités amusantes. Paul Lacaillie 449-4570

Le samedi:

Bibliothèque J.R. L'Heureux: 449-2738 Nous avons une belle sélection de nouveautés. Horaire régulier: lundi au vendredi: 14h-19h, samedi: 13h-16h.

- 3^e Âge de Messines: Sacs de sable et cartes, mardi 13h, Fernande 465-2215. Cartes, mercredi 19h, Ronald 465-2849. Quilles, mercredi 15h, Linda ou Betty 465-2564

Aux 2 samedis:

- À tous les 2 semaines, le samedi à 11h, cribles à 11h à la Salle Quille-O-Rama
- Voyage à Washington organisé par le Club de l'Âge d'Or Assomption de Maniwaki du 5 au 9 avril. Un dépôt de 100\$ est demandé. Infos et réservation 449-1657 ou 449-4036

Messines

Le mardi:

Gratuit! Association de la ligue des vieux poêles - Volet ViActive: Programme hebdomadaire d'exercices Kino-Québec 2012-2013 pour hommes et femmes de 50 ans + se donneront tous les mardi de 10h30 à 11h30 au centre communautaire et récréatif de Messines.

- 3^e Âge de Messines - Sacs de sable et cartes, mardi 13h, Fernande 465-2215. Cartes, mercredi 19h, Ronald 465-2849. Quilles, mercredi 15h. Linda et Betty 465-2564

- Vous aimeriez faire du bénévolat? La Place Padre Pio à Messines a besoin de personnes pour effectuer divers travaux: entretien des jardins, nettoyage du sous-bois; lessive; nettoyage; époussetage; cuisine, etc. Sr Blanche Lefebvre 441-2170.

Montcerf-Lytton

Le jeudi:

Jeux de sacs de sable à 19h. Micheline Lamarche 449-2960 ou Marie-Marthe Nault 441-3844

Ste-Thérèse

Le mardi:

Club FADOQ Ste-Thérèse-de-la-Gatineau: Activités tous les mardis dans le cadre de ses P'tits mardis de 10h à 15h au local du Club à l'école Laval. Activités diverses, 50 ans + (artisanat, Wii, jeux) et dîner. Infos: Ginette 441-0974 ou Lisette 449-7289

Le dimanche:

- Bar Le Rendez-vous à Masham: à partir de 13h30, rencontre de musique country, apportez vos instruments. 210-2625

DIVERS

Le dimanche:

- Bar Le Rendez-vous à Masham: à partir de 13h30, rencontre de musique country, apportez vos instruments. 210-2625

Une commandite de



Tél.: 819.449.9730

CHGA toujours plus ... 97 secondes à la minute

www.CHGA.fm

Bingo tous les dimanches à 16h30 sur nos ondes de 97,3 FM

GROS LOT
2 500\$



LES REPORTAGES SUR LE RALLYE PERCE-NEIGE VOUS SONT PRÉSENTÉS PAR SUBARU OUTAOUAIS

Envie d'être bénévole pour le Rallye Perce-Neige ?



MANIWAKI – Sans eux, pas de rallye. Comme chaque année, les organisateurs du Rallye Perce-Neige recherchent des bénévoles. Ils proposent une journée en plein air où vous pourrez admirer les prouesses de pilotes automobiles venant de partout en Amérique du Nord.

Les organisateurs lancent un appel : ils ont besoin de beaucoup de bénévoles pour l'édition 2013. Des contrôleurs, sécurité et officiels aux zones de services.

Envoyez votre nom, expériences et disponibilité, seul(e) ou en groupe. On vous contactera sous peu pour mettre votre inscription à jour. Les organisateurs peuvent aider les bénévoles de l'extérieur à trouver un hébergement. Inscription par courriel à l'adresse suivante : benevoles@rallyeperce-neige.com

Quelques règles à suivre

Le rallye, ce sont aussi évidemment des spectateurs. Chaque année, les règles de sécurité sont rappelées.

Demeurez courtois avec le personnel assigné à la sécurité. Ce sont des bénévoles qui ont le devoir de veiller à la sécurité. Le centre de coordination du rallye sera en contact radio avec tous les intervenants sur le site. Il est demandé de respecter toutes les consignes de sécurité, notamment de ne pas se déplacer dans les zones interdites aux spectateurs.

Tenez-vous à bonne distance de la route pour être certain qu'un véhicule en perte de contrôle ne puisse vous atteindre. Si les bénévoles jugent qu'une portion de la foule ne se comporte pas de façon sécuritaire, le directeur de course ordonnera l'annulation de l'épreuve.

Bien que les pilotes soient hautement qualifiés, un bris mécanique peu survenir sans avertissement préalable. Conservez toujours une attention particulière sur vos enfants.

Lorsque vous assisterez à une épreuve spéciale du Rallye Perce-Neige, vous le ferez en vous tenant sur la propriété d'un résident. Ces propriétaires acceptent que leurs terrains soient pris d'assaut par des fans. Nous comptons sur votre sens du civisme pour protéger la propriété, les biens tout comme les arbres et arbustes et les panneaux de signalisation ou autres.

De plus, vous êtes invités à récupérer tous vos déchets lors de votre départ de l'un ou l'autre des sites. Malheureusement la neige fondante au printemps laisse trop souvent des traces du passage des spectateurs.



IMPREZA
2.0i 4 portes 2013
Location à partir de
219\$ /mois taxes en sus
24 MOIS

- Comptant exigé : 2 056,97\$ (taxes en sus) ou échange équivalent
- Montant total exigé avant le début de location : 2 634,05\$ (taxes incluses)



CARACTÉRISTIQUES OFFERTES SUR LA IMPREZA 2013

- DE SÉRIE Système de traction intégrale symétrique à prise constante Subaru
- DE SÉRIE Moteur BOXER SUBARU à 4 cylindres opposés horizontalement de 2,0 litres
- DE SÉRIE Connectivité pour téléphones mobiles Bluetooth® à activation vocale avec commandes intégrées au volant
- EN OPTION Transmission CVT Lineartronic® (boîte à variation continue) pour un rendement énergétique remarquable

À LA LOCATION

0\$ dépôt de sécurité
km alloués 20 000 km/année
km excédentaires 0,10 \$/km

REMISE DE
500\$
à la location ou à l'achat*

IMPREZA
2.0i 5 portes 2013
Location à partir de
229\$ /mois taxes en sus
24 MOIS

- Comptant exigé : 2 559,69\$ (taxes en sus) ou échange équivalent
- Montant total exigé avant le début de location : 3 223,54\$ (taxes incluses)



Économie d'essence (l/100 km)^Δ
CVT Lineartronic® | Ville 7,5 / Route 5,5
SMT | Ville 8,3 / Route 5,9
Indice d'octane recommandé : 87
Données estimatives



* À la location, les frais d'inscription au Registre des droits personnels et réels mobiliers sont inclus. Transport et préparation inclus. Immatriculation (prix varie selon le client) et assurances en sus. Recyclage Québec, droit sur les pneus neufs inclus. Le concessionnaire peut offrir un prix ou taux moindre. Offres applicables sur approbation de crédit des Services Financiers Subaru par TCCI. Δ Remise de 500\$ valable à l'achat ou à la location de tous les modèles Impreza 2013 à l'exception de la WRX et STI. Δ Cote de consommation d'essence établie par Ressources Naturelles Canada de 5,5/100 km (route) pour la Subaru Impreza 2013 équipée de la transmission automatique à variation continue et dotée d'un réservoir d'essence d'une capacité de 55 litres. Les données de consommation de carburant réelle varient selon les conditions routières, les habitudes de conduite et la charge du véhicule. † Prix valeurs résiduelles 2012 ALG Canada pour la Subaru Impreza, segment voiture compacte. † Mention « Meilleur choix sécurité » pour la Impreza 2012. Une cote « Bonne » constitue la meilleure cote possible à l'essai de résistance de toit (test de capotage) ainsi que dans les essais de collision frontale déportée à 40 mi/h (65 km/h), de collision latérale à 20 mi/h (32 km/h) et de collision arrière à 20 mi/h (32 km/h) réalisés par l'Institut des assureurs américains (IIHS) (www.iihs.org). Un véhicule doit avoir obtenu la cote « Bonne » aux quatre essais de collision et doit offrir un programme de stabilité électronique (ESC) (contrôle de la dynamique du véhicule) pour mériter la distinction « Meilleur choix sécurité ». Pour plus d'information sur ces offres, voyez votre concessionnaire Subaru participant. Photo(s) à titre indicatif seulement. Les spécifications techniques sont sujettes à changement sans préavis. Offres valables jusqu'au 31 décembre 2012.



Roulez partout, par tous les temps

www.subaruoutaouais.com

SUBARU OUTAOUAIS

...aussi fiable que la marque
890 St-Joseph, Hull 819 777-4341

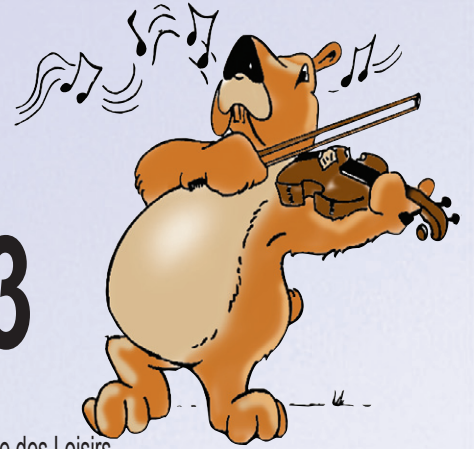
Alain Duquette
conseiller aux ventes





Programmation Pakwaun

24-25-26 et 27 janvier 2013



Jeudi 24 Janvier 2013

- 18h00 : Inscriptions Mascarade au Centre des loisirs
- 18h30 : Mascarade au Centre des Loisirs organisée par le Club Richelieu de Maniwaki
Commanditée par la Caisse Desjardins de la Haute-Gatineau.
- 19h00 : Souper de saucisses à l'Hôtel Chez Martineau
Organisé et commandité par l'Hôtel Chez Martineau
- 21h00 : Soirée Québécoise à la Salle Apollo (239, rue King) organisée par Annie Paquette et son équipe

Vendredi 25 Janvier 2013

- 13h00 à 15h00 : Activités plein air pour les enfants 0-17 ans à l'Académie Sacré-Coeur
Organisées par Carrefour Jeunesse Emploi
- 16h30 : Souper de fêtes au lard du maire à l'école Sacré-Coeur organisé par le maire de la ville
- 17h00 : Souper de dorés au Resto-pub Le Rabaska
- 17h00 : **Ouverture officielle** / Caribou et feu de joie dans le stationnement du Centre des Loisirs
Organisée et commanditée par la Ville de Maniwaki
- 17h00 : Parade de VTT, départ du stationnement du Centre des loisirs et organisée par Réjean St-Amour
- 18h00 : Libération du Siffleux / Le jeu des clés
Organisée et commanditée par / la radio CHGA / Martel & Fils BMR
- 19h30 : Choix des Fleurs (Une soirée à Las Vegas) au Centre des Loisirs organisé par le Club Richelieu La Québécoise / Billets en vente dans les institutions bancaires, Bijouterie La Paysanne, Resto sportif de l'aréna et Bronzage au soleil 2003, prix d'entrée : 10 \$
- 20h00 : Soirée Western à La Légion Canadienne, organisée par Louis et son équipe (prix d'entrée : 7 \$) avec Andy Dewache)

Samedi le 26 janvier 2013

- Exposition de motoneiges anciennes samedi et dimanche
Organisée par Valérie Dorion au Centre des loisirs (toute la journée)*
- 8h00 : Déjeuner des fleurs au Resto-Pub Le Rabaska organisé par Resto Pub le Rabaska
 - 10h00 : Rallye Automobile / Endroit de départ à déterminer
Organisé par Lise Coulombe et Jacques-Yves Gauthier
 - 9h00 à 16h00 : Tournoi de la Désert / Tournoi de hockey sur la Désert organisé par Louis-Philippe Langevin, Éric Richard et Robert Grondin et commandité par l'Auberge du Drapeur
 - 10h00 : Spectacle de magie au 2^e étage du Centre des Loisirs
Commandité par la Ville de Maniwaki et présenté par la Table Jeunesse
 - 11h00 à 16h00 : Ouverture de la zone famille au centre des Loisirs (Jeux et activités)
Organisée par Vallée-de-la-Gatineau en santé et commandité par la Ville de Maniwaki
 - 10h00 à 17h00 : Initiation au curling au Centre multifonctionnel

- 11h00 : Dîner hot-dogs dans le stationnement du Centre des Loisirs
Organisé par le Club Optimiste de Maniwaki et commandité par Métro André Lapointe
- 12h00 à 16h00 : Sleighrides dans le Stationnement du Centre des loisirs de Maniwaki
Commandité par la ville de Maniwaki / Randonnée de traîneau à chiens - Endroit à déterminer
Commandité par le Club Richelieu la Québécoise
Dégustations de queues de siffleux et Dégustations de mets Amérindiens dans le stationnement du Centre des loisirs de Maniwaki
- 12h00 : Après-midi en musique (Artistes variés) / Centre des loisirs de Maniwaki (glace)
Organisé par le Club Richelieu la Québécoise
- 13h00 : Compétition de VTT sur la Désert / Centre des loisirs de Maniwaki
Organisé et commandité par Les Sports Dault & Frères et Cordonnerie Yves Cousineau
- 17h00 : Souper Cipaille servie par le Cercle des Fermières - Prix du billet : 12 \$
Organisé par le Club Richelieu la Québécoise - Billets en vente à la Légion Canadienne
- 20h00 : Bal à l'huile au Centre des Loisirs de Maniwaki (Glace) / Sauter dansez c'est la Pakwaun
Avec les groupes : - Lendemain de veille - Algonquin Avenue - Animation et musique continue avec Ann et Vicky et organisé par le club Richelieu la Québécoise - Prix du billet : 10 \$
NOUVEAU : Centre des Loisirs de Maniwaki (2^e étage)
Soirée dansante et musique continue avec Gerry B.

Dimanche le 27 janvier 2013

- Exposition de motoneiges anciennes samedi et dimanche
Organisée par Valérie Dorion au Centre des loisirs (toute la journée)*
- 8h00 à midi : Déjeuner de crêpes à la Salle Apollo organisé par Annie Paquette et son équipe
 - 9h00 : Brunch du dimanche au Resto-pub Le Rabaska
 - 11h00 à 16h00 : Ouverture de la zone de famille au Centre des loisirs (jeux et activités)
Organisée par la Vallée-de-la-Gatineau en santé et commanditée par la Ville de Maniwaki
 - 12h00 à 16h00 : Défi B.M.R. Invité Hugo Girard / Venez relever le défi / Prix à gagner
Centre des loisirs de Maniwaki, organisé par BMR Martels & Fils
En collaboration avec Dewalt et Radio CHGA
 - 12h00 à 16h00 : Sleighrides dans le Stationnement du Centre des loisirs de Maniwaki
Commandité par la ville de Maniwaki
Randonnée de traîneau à chiens - Endroit à déterminer
Commandité par le Club Richelieu la Québécoise
Dégustations de mets Amérindiens dans le stationnement du Centre des loisirs de Maniwaki
 - 12h00 : Tirs de chevaux dans le stationnement du Centre D'achat, organisé par le Resto-Pub le Rabaska

VEUILLEZ NOTER QUE CETTE HORAIRE EST SUJET À CHANGEMENTS

Bonne Pakwaun à tous!



**Club Richelieu
La Québécoise**



**Ville de
Maniwaki**



La Gatineau www.lagatineau.com



**Légion
Canadienne**

**Québec
EN FORME**
Vallée-de-la-
Gatineau en santé



Stéphanie Vallée
Députée de Gatineau
Adjointe parlementaire
au premier ministre



Desjardins
Caisse populaire
de la Haute-Gatineau





ANNONCES CLASSÉES

100 - ANIMAUX

1500 balles de foin sec (mille, luzerne) grosseur 48 po X 54 po., 40\$ la balle. Infos: (819) 449-5693

200 - BUREAUX - LOCAUX À LOUER

Les Immeubles Feeny. Centre professionnel, situé au centre-ville de Maniwaki, climatisé, chauffé, éclairé, stationnement, au 198 Notre-Dame, + 2000 pi. carrés d'espace de bureau. Infos:

(819) 561-4586 ou (819) 441-0200.

Local commercial à louer à Maniwaki au 255 Notre-Dame, environ 175 pi carrés, libre immédiatement. Infos: (819) 449-1040 ou (819) 449-2485

non-fumeur, pas d'animaux, 560\$/mois. Infos: (819) 449-4964

Mont-Laurier, 2 ch. à coucher (4 1/2), non chauffé/ni éclairé, stationnement, buanderie, poêle et réfrigérateur peuvent être fournis sur demande, près du CFP, Cégep, polyvalente, centre Sportif. Libre le 1er décembre, loyer 525\$/mois. Infos: 819-441-6411

210 - CHAMBRES À LOUER

Chambre à louer dans le secteur Christ-Roi, personne tranquille, pour travailleur, non-fumeur, référence demandée. Infos: (819) 306-0621

Chambre à louer, près du ski, meublée, tout inclus, non-fumeur. Infos: 467-5705

Mont-Laurier, 2 chambres à coucher (4 1/2), non-chauffé ni éclairé, 1 stationnement, près du CFP, centre sportif, polyvalente, très spacieux, buanderie. Loyer: 515\$/mois. Infos: (819) 441-6411

Belle chambre disponible au centre ville de Maniwaki. Avec frigidaire privé, cuisine commune, salon et télévision. Spécial 295\$/mois. Infos: (819) 441-2827 ou (819) 334-2345

230 - LOGEMENTS - APPARTEMENTS À LOUER

Logement à louer près de l'hôpital, semi sous-sol, éclairé, chauffé, meublé, idéal pour personne seule, endroit tranquille,

Appartement à louer, 3 c.c., salon, cuisine et 2 salles de bain, prise lav/séch, entièrement rénové, dans un semi sous-sol, pas chauffé pas éclairé, endroit paisible situé à 5 min de Gracefield sur ch. Cayamant. Libre janvier 2013. Infos après 17h00 au (819) 463-3107

Appartement à louer 2 1/2, chauffé, éclairé, 460\$/mois, libre 1immédiatement. Infos: (819) 449-6960

Centre dentaire Wakefield

819-459-3881

Route 105 - Wakefield -Valley drive - Plaza Tigre Géant

lundi - mardi - mercredi ——— 8:00am - 5:00pm
jeudi ——— 8:00am - 6:00pm
vendredi ——— 8:00am - 4:00pm

nouveaux patients acceptés: urgences, prévention, esthétique, prothèses, implants

Des gens hautement professionnels, compétents et soucieux de vous offrir toujours le même excellent service!

MANIWAKI AUTOS ÉLECTRIQUES

MÉCANIQUE GÉNÉRALE - PERFORMANCE
ALTERNATEURS & DÉMARREURS
PROBLÈME ÉLECTRIQUE ET ÉLECTRONIQUE

Yvan & Philippe Thérien
propriétaires
& **819 449-8181**
Télé.: 819 441-2130

153, rue de la Colline, Maniwaki (Québec) J9E 1B5

COUVREURS
ROCHON

RBQ:2537-2913
QUÉBEC INC.
ENR. F.A.S.

Robert Rochon
1 (888) 449-2849
Kazabazua
(819) 467-2849

Toiture de tout genre
ESTIMATION GRATUITE
OUVRAGE GARANTIE
PAR ÉCRIT

Ford
GÉRARD HUBERT

HUBERT
MANIWAKI/MONT-LAURIER

Gerard Hubert Automobile Ltée
VENTES ET SERVICES AUTORISÉS
241, boul. Desjardins, Maniwaki (Québec)
Tél.: (819) 449-2266 • Fax: (819) 449-6217

Sans frais : 1 877 449-2266
Résidence : (819) 441-8786

Robert Grondin
Représentant

Les Constructions
Marc Martin

9060-5056 QUÉBEC INC.

Spécialiste en béton
Commercial - Résidentiel - Industriel
LEVAGE DE MAISON

178, St-Joseph, C.P.237 Tél.: 819-463-3506 / Fax: 819-463-0018
Gracefield, QC J0X 1W0 Cell.: 819-449-8974
constructionsmarcmartin@qc.aira.com

Tél.: (819) 623-3369
ou (819) 623-3372
Fax: (819) 623-9551

MÉTAL GOSSELIN LTÉE
- FER NEUF ET USAGÉ
- VENTE DE CÂBLE D'ACIER
TUYAUX POUR PONCEAUX

Mario & Denis Gosselin
GÉRANTS 1591, boul. Paquette
Mont-Laurier J9L 1M8

SERRURERIE
YVES COUSINEAU
enr.

SERRURERIE & CORDONNERIE
YVES COUSINEAU ENR.

449-2245
La nuit: 449-5674

NETTOYAGE - RÉNOVATION - CONSTRUCTION
- RÉCLAMATION D'ASSURANCES

Licence RBQ: 8290-8641-40

Dufran **François**
2003 **P. Lafontaine**

54, rue Principale Nord, Maniwaki J9E 2B3
Tél. (819) 449-6202/1 800 453-8535
Télécopieur (819) 465-3680 / (819) 449-5474
Courriel : f.lafontaine@picanoc.ca

TRANSPORT J.V.

Gilles Céré, propriétaire
Résidence Cellulaire
449-5311 441-4665

DÉMÉNAGEMENT
Résidentiel — Commercial

• Pose de plancher de bois franc • Sablage et vernissage de plancher de bois franc • Pose de moulures de tout genre • Fabrication, réfection et installation d'armoires de cuisine • Pose de céramique

(819) 449-8043 / Cell.: (819) 441-7929

Les Finitions Blais

R.B.Q. : 8333-8640-11

ÉMONDAGE
DÉBOISEMENT

Trimming - Tree clearing

Assurances complètes 2 000 000\$
Complete liability 2 000 000\$

Ghislain (Duth), prop.
819.441.4729
Clarence
819.441.4321

"Fait avec amour"
"Made with love"

Traiteur **Wawatay** Catering

Buffet, hors d'oeuvres, réception privée
ou pour réception à la maison.

Marie-Cécile Nottaway
Cell: 819-334-2728
email: wawataycatering@gmail.com
Facebook page: Wawatay Catering
Twitter: wawataycatering

CONSTRUCTION
RÉNO & PLUS

URGENCE SINISTRE 24/24
RÉNOVATION GÉNÉRALE - CONSTRUCTION

CELL. 819-441-5180
819-441-5184
RÉS. 819-306-5180

RBQ #5646-7954-01
APCHA
ASSOCIATION PROFESSIONNELLE
DES CONTRÔLEURS D'ÉVALUATION
DU QUÉBEC INC.

TRANSPORT
branchaud

SPÉCIALITÉ :
Transport pleine remorque et L.T.L. de tout genre

TERRITOIRES :
Montréal, Québec, Toronto, Ottawa

VÉRONIQUE BRANCHAUD Tél. : 819-449-6222
Présidente Sans Frais : 866-449-6222
52, Route 105, Maniwaki (Québec) J9E 3A9 Fax : 819-449-8191

Programme Réno-Village

RÉNOVATION
DANIEL BEAUDOIN
RBQ : 5588-4282-01

Finition intérieure et extérieure

Spécialiste Programme
d'adaptation de domicile
Cell. **819-334-2957**
RÉS. **819-441-0425**

R.B.Q. 8358-3385-01

6, ch. Farley
Messines
J0X 2J0

MENUISIER
EBÉNISTE
Denis THIBAUT

• Rénovation résidentielle
clés en main
• Construction de tous genres
• Meubles sur mesure

Tél.: 819-441-3152
Cell.: 819-334-1353

*Alarme *Centrale *Caméra

ELECTROMAX
Protection - Fiabilité - Sécurité

R.B.Q. 895-8025-57

819.441.2002 819.449.0569

133-A route 105
Eganville, Qc J9E 3A9
François Moreau prop.
electronax@electronax.ca
www.electronax.ca



819-449-1725

7,12 \$ + taxes - Heure de tombée : mardi 12h

ANNONCES CLASSÉES

Situé à Maniwaki, 1 c.c., meublé en neuf, tout équipé, lav./séch., chauffé et éclairé, câble et internet inclus. www.unchezsoi.vpweb.ca idéal pour travailleur de l'extérieur. Infos: (819) 465-1533

Maniwaki, Centre-Ville, 195 Notre-Dame, 4 1/2 refait à neuf, pas chauffé, pas éclairé, 450\$/mois, référence demandée. Infos: (819) 449-3439

Centre de Gracefield, 1 c.c., 400\$/mois, au rez-de-chaussé, idéal personne âgée (pas de marches), pas chauffé, pas éclairé, déneigement inclus. Info: (819) 441-2801

Maniwaki, 1 c.c., meublé, chauffé, éclairé, 550\$/mois. Aussi chambre à louer, 325\$/mois. Infos: (819) 334-2837

Grand 2 chambres à coucher situé à Bois-Franc, prise laveuse-sécheuse. Libre 1 janvier 2013 ou avant. 450\$/mois, pas chauffé, pas éclairé. Pour informations 819-449-0627 ou 449-0794

Appartement à louer, 1 c.c, premier étage,

pas chauffé, pas éclairé, personne mature. Info: (819) 892-0585

Maniwaki, duplex au 219 rue Commerciale, 3 c.c., 2e étage, Centre-Ville, grand terrain, chauffé, éclairé, 825\$/mois, libre 21 décembre. Infos: (819)682-6665, 682-5905 ou 441-4760.

Maniwaki, 225-227 Notre-Dame, 2 c.c., chauffé, éclairé, libre le 1er décembre. Infos: (819) 441-0526

Appartements Martel & L'Écuyer. 1, 2, et 3 c.c., libre immédiatement. Infos: (819) 449-6606 après 18h00.

Logement 1 c.c., près du centre-ville de Maniwaki, 475\$/mois, pas chauffé, pas éclairé. Infos: (819) 449-4140

Logis dans le secteur Comeauville, 1 c.c., pas chauffé, pas éclairé, non-fumeur, référence demandée. Infos: (819) 449-3048

Gracefield, beau semi-détaché, 4 1/2, porte patio, aucun escalier, idéal pour retraités,

pas chauffé, pas éclairé, pas d'animaux, libre immédiatement. Infos: 334-2345 ou 441-2827

Kazabazua, 1 c.c., salon, cuisine, salle de bain, chauffé, éclairé, \$500/mois, libre 1er octobre. Infos: (819) 467-5568 Michel ou Linda

Logement à Kazabazua, 2 c.c., chauffé, éclairé, \$625/mois. Infos: (819) 467-5568 Michel ou Linda

Appartement 1 c.c., pas chauffé, pas éclairé, libre immédiatement. Infos: (819) 449-1180

Maniwaki, 261 rue Des Oblats, 2 c.c., pas chauffé, pas éclairé, pas d'animaux. Infos: (819) 449-5127

Logis 5 1/2 pièces, situé au 74 rue Comeau, pas d'animaux, avec références 550\$/mois. Infos: 819-440-4734 ou 819-660-3059

Déléage, 47 Chemin des Amoureux, 2 1/2, 400\$/mois, semi-meublé, chauffé, éclairé et câble fournis, entrée privée, très bien éclairé, endroit paisible. Infos: (819) 441-5372 ou (819) 449-4982

240 - PROPRIÉTÉS À LOUER

Maison au bord de l'eau au Baskatong, Baie Mercier, joli site avec garage, remise et quai, 1 c.c., deux salons, meublée au complet, forfait hebdomadaire ou mensuel. Info: 819-449-6969

310 - PROPRIÉTÉS À VENDRE

Maison meublée avec garage, au 96 ch. Émard à Aumond, puit artésien. Sur rendez-vous seulement au (819) 449-3370

Maison à 2 étages, 96 rue Gilmore, Maniwaki, 3 c.c., salon, cuisine, 2 salles de bain, remise avec plancher de ciment, grand terrain. Infos: (819) 441-3267



Municipalité de Cayamant

AVIS PUBLIC

Avis public est par les présentes donné par le soussigné, Directeur général de la susdite municipalité.

À tous les contribuables de Cayamant, la municipalité désire vous informez la nouvelle horaire pour la saison hivernale pour l'Éco-Centre.

À partir du **samedi 5 janvier 2013** l'Éco-Centre sera ouvert aux **deux semaines jusqu'au 27 avril 2013**.

Date d'ouverture :	- 5 janvier 2013	- 19 janvier 2013	- 2 février 2013
	- 16 février 2013	- 2 mars 2013	- 16 mars 2013
	- 30 mars 2013	- 13 avril 2013	- 27 avril 2013

N.B : Gratuit à partir du 1^{er} janvier 2013, mais carte d'accès est **obligatoire**. Lors de dépôt de matériaux de construction, le permis est **obligatoire**.

Donné à Cayamant, ce 18 décembre 2012.

Stéphane Hamel
Directeur général



Municipalité de Cayamant

AVIS PUBLIC

Avis public est par les présentes donné par le soussigné, Directeur général de la susdite municipalité.

À tous les contribuables de Cayamant, la municipalité désire vous informez la nouvelle horaire pour la cueillette d'ordure et recyclage.

À partir du lundi 7 janvier 2013 la cueillette d'ordure sera aux **deux semaines** jusqu'au samedi 29 avril 2013. Le recyclage sera **une fois par mois** à partir du 28 janvier 2013.

Date pour la cueillette d'ordure :

- 7 janvier 2013	- 18 mars 2013
- 21 janvier 2013	- 2 avril 2013
- 4 février 2013	- 15 avril 2013
- 18 février 2013	- 29 avril 2013
- 4 mars 2013	

Date pour la cueillette recyclage :

- 28 janvier 2013
- 25 février 2013
- 25 mars 2013
- 22 avril 2013

Donné à Cayamant, ce 18 décembre 2012.

Stéphane Hamel
Directeur général

Les pros qu'il faut consulter!



Denturologiste

Martin Cusson D.D.

Ouvert du lundi au vendredi de 8h à 17h

(819) 449-6073

137, Principale Sud, Maniwaki



avocats
barristers

Jonathan Coulombe, L.L.L., M.B.A.

Roy Paradis Gosselin Lafrenière

Tél. : 819-441-0202

Me **Jean Trépanier**
Avocat juriste

- Droit civil et responsabilité civile
- Droit familial - Droit commercial et corporatif
- Droit immobilier - Recouvrement de comptes

(819) 449-4231

137, boul. Desjardins, Maniwaki

Louis-André HUBERT

AVOCAT

Tél.: (819) 449-6449 / Téléc.: (819) 449-5681

177, rue Notre-Dame, Maniwaki (Québec) J9E 2J6

Desjardins & Gauthier

Avocats - Lawyers

Maniwaki : 171, rue Notre-Dame (819) 449-6075

Gatineau : 132, rue St-Raymond (819) 771-7415



Serge Désilets D.D.

Denturologiste
NOUVELLE ADRESSE:

69, Principale Nord, Maniwaki J9E 2B5

(819) 449-6484

Ouvert du lundi au vendredi

Cessionnaire
du greffe de
Me Cléo Vaillancourt
(depuis 1951)



Larocque
et
Lefebvre-Bastien
NOTAIRE S - NOTARIES

Me André Larocque, D.E.C., L.L.L., D.D.N.
Notaire et Conseillère juridique
alarocque@notarius.net

Me Rosemarie Lefebvre-Bastien, D.E.C., L.L.B., L.L.M.
Notaire et Conseillère juridique
rosemarie.lb@notarius.net

T él.: 819.463.2880 T éléc.: 819.463.4452
34, rue Principale, C.P. 306, Gracefield, Québec J0X 1W0

FISCALITÉ - COMPTABILITÉ - SERVICE DE CONTRÔLEUR

CGA Monique
L. Fortin, c.g.a.

Vendeur F 1000 Expert comptable

146, Principale Nord Téléphone : (819) 449-7440
Maniwaki (Qc) J9E 2B8 Télécopieur : (819) 449-4589



819-449-1725 7,12 \$ + taxes - Heure de tombée : mardi 12h

ANNONCES CLASSÉES

Petite maison dans Maniwaki à vendre. Revenu de 500\$/mois. Prix: 29 000.00\$ ferme, certaines conditions s'appliquent. Infos: (819) 243-8592

320 - PROPRIÉTÉS COMMERCIALES À VENDRE

Bâtisse à vendre multi-fonctionnelle, commerciale, bon revenu, bien située, près de tout. Vendue sans garantie légale, très bon prix. Raison de la vente: pas de relève, deuxième retraite. Personne sérieuse seulement. Infos: (819) 449-1040 ou (819) 449-2485

330 - TERRAINS À VENDRE

Terrains à vendre, à Délage. 200 x 200 et plus, à 5 minutes de Maniwaki. Infos: (819) 449-3157

510 - OFFRES DE SERVICE

!!!!!! ABAISSE : Tes PAIEMENTS!

Problèmes de Dettes\$? La Solution : CONSOLIDATION regroupant vos dettes en 1 seul versement minimum par mois: Carte de Crédit, Hydro, Impôt, Prêt, Recouvrement, Saisie, etc. Consultation sans frais et confidentielle. Refaites votre crédit! 7J/7, 8/20h. 1-877-797-8046

" CONSOLIDEZ VOS DETTES " en 1 paiement/mois selon votre budget. Pour carte de crédit, Hydro, Impôt, Agences de recouvrement, Saisies, etc. Groupe GCP 7j/7, 8h à 19h. Sans frais 1-877-441-2330

ArgentDirect.com. Prêt de 500\$ et + Approbation en 1h ou moins. Aucune enquête de crédit. Application par téléphone ou en ligne. Dépôt le jour même. 1-888-374-5777

ArgentRapide.com Prêt de 500\$ et +. Aucun Crédit Refusé. Facile et 100% Sécuritaire. 1-866-776-2291

Besoin d'argent? Vous possédez REER,

CRI, Fonds de pension ex-employeur. Transformé en argent cash. Nous pouvons vous aider. 1-855-720-7738 preplusrapide.com

BYE BYE dettes! TOUTES vos dettes dans un seul paiement mensuel FACILE sans intérêts. Nous avons des solutions pour vous donner la paix financière. Aussi solutions pour SAAQ, CSST, RRQ. 7/7 8h/22h SANS FRAIS 1-855-338-8373

Noyé par les dettes ? À bout de souffle? Vous êtes harcelé continuellement par vos créanciers (saisies, impôts, cartes de crédit, Hydro) il y a toujours une solution, laissez-nous vous aider. Consultation gratuite Robert Bélair adm. MNP Appel Syndic 819-246-3588/819-246-4444 Bureau principal Montréal

SAAQ-SAAQ-SAAQ Victime d'un accident automobile? Vous avez des blessures? Contactez-nous. Consultation gratuite. M. Dion Avocats tél 1-855--282-2022 www.avocatsaaq.com

dans ton secteur. Tel 514-277-0083 / 1-800-561-2395. www.chocolatdeluxe.com

Chauffeur de camion, temps plein et partiel. Minimum 1 an d'expérience avec cours CFTR, bon salaire, bonnes conditions de travail. Envoyez CV ou appelez Rock ou Pauline 438-2223, 438-2193 (fax)

Mécanicien véhicule lourd avec expérience, bon salaire, horaire de travail variable 40h/sem. Bonnes conditions de travail. Infos: Rock ou Pauline transport au (819) 438-2223

700 - AUTOS À VENDRE

2006 Impala, 176 000km, 4 pneus été, et 4 hiver, très bonne condition, démarreur, 3900\$. Infos: (819) 334-2881

Golf GL, 4 portes à vendre, de couleur Grise, année 2005, 80 000 Km, 4 pneus d'hiver neuf sur mag, air climatisé, déflecteur avant et sur fenêtre latérale, système bluetooth, clé USB et auxiliaire, transmission automatique, volant inclinable. Excellente condition. Appui-bras. Démarreur à distance. Demande 7 000\$. Contacter Mario (819) 449-8423

Buick Century, 2002, 135 000 kilomètres env. Prix: 2,500\$. Infos: (819) 449-4639

720 VÉHICULES DE LOISIRS À VENDRE

Motoneige Bombardier Grand Touring, 1995, très bonne condition, maintenance à jour, 1650\$. Infos: (819) 449-3579

Caravane à sellette (fifth-wheel) 24 pi. avec extension. Sundance ultra-light 2011, avec attelage et garantie prolongée 29 000\$. Infos: (819) 465-1108 ou (819) 441-8196

Fifth Wheel avec trois extensions, marque Eagle Jayco, 2007, modèle: 291RL, fini chêne pâle, très propre, demande 26 000\$. Infos: (819) 449-2308. Cell: (819) 334-5244

Accidentés du travail, de la route. Avez-vous des problèmes avec CSST, SAAQ, Normes de travail, Assurances chômage, aide sociale? Êtes vous victimes de harcèlement? Entrevues gratuites 1-877-585-2281 ou 819-585-2281

520 - OFFRES D'EMPLOI

ATTENTION ÉTUDIANT(E)S, fais-toi jusqu'à 250\$/semaine en vendant de supers bons produits en chocolat, tablettes et amandes enrobées. Horaire flexible,



**À VENDRE
GOLDWING HONDA
1984, 1 200 cc**

**Nouveau prix:
1 200\$
Jacques
819-463-3774**



MUNICIPALITÉ
DE BLUE SEA

Avis public

AVIS PUBLIC est par les présentes données aux contribuables de la Municipalité de Blue Sea, par la soussignée directrice générale que le conseil municipal a adopté les prévisions budgétaires suivantes ainsi que le Règlement 2012-024 fixant le taux de la taxe foncière, la tarification des services et les conditions de perception pour l'exercice financier 2013 lors d'une séance extraordinaire tenue à la maison de jeunes le 20 décembre 2012 à 19h.

PRÉVISIONS BUDGÉTAIRES 2013**REVENUS**

Taxes foncières générales	1 122 321 \$
Taxes Matières résiduelles	181 000 \$
Taxes vidanges septiques	42 500 \$
Taxes roulottes	15 000 \$
Paiements tenant lieu de taxes	5 233 \$
Transferts	415 080 \$
Autres revenus	73 370 \$
	1 854 504 \$

DÉPENSES

1 Administration Générale	420 900 \$
2 Sécurité Publique	283 127 \$
3 Transport	368 443 \$
4 Hygiène du milieu	256 635 \$
5 Santé et Bien-être	18 392 \$
6 Urbanisme et développement	92 692 \$
7 Loisirs & culture	109 480 \$
Frais de financement	2 005 \$
Remboursement	78 800 \$
Activités d'investissement	224 030 \$
	1 854 504 \$

Évaluation imposable**153 214 800 \$**

Taxe générale :	0.7325\$ par 100\$ d'évaluation municipale
Taxe matière résiduelle :	105 \$ ordures / 70\$ recyclage
Taxe vidange septique :	35\$ habitation saisonnière 70\$ habitation permanente
Taxe roulotte :	175\$ 30 pieds ou - / 280\$ + de 30 pieds

Le Règlement 2012-024 fixant le taux de la taxe foncière, la tarification des services et les conditions de perception pour l'exercice financier 2012 entrera en vigueur conformément à la loi et toute personne intéressée à prendre connaissance dudit règlement peut le faire en se présentant au bureau municipal durant les heures habituelles de bureau.

Josée Parsons
Directrice Générale et Secrétaire-trésorière

Donné à Blue Sea ce 21^e jour de décembre 2012

**AVIS PUBLIC**

Par la présente, avis vous est donné par la soussignée greffière de la Municipalité régionale de comté de La Vallée-de-la-Gatineau, conformément à l'article 148.0.1 du Code municipal, qu'à sa séance ordinaire du 11 décembre 2012, le Conseil a adopté, par sa résolution no 2012-R-AG430, le calendrier de ses séances ordinaires pour l'année 2013, tel ce qui suit :

Mardi 15 janvier 2013
Mardi 19 février 2013
Mardi 19 mars 2013
Mardi 16 avril 2013
Mardi 21 mai 2013
Mardi 18 juin 2013

Aucune séance en juillet
Mardi 20 août 2013
Mardi 17 septembre 2013
Aucune séance en octobre – Élections
Mercredi 27 novembre 2013
Mardi 10 décembre 2013

Il est à noter qu'en général le Conseil tient séance à la salle communautaire de la Vallée-de-la-Gatineau sise au 5, rue de la Polyvalente à Gracefield. Sauf pour la séance du mois de novembre qui se tient à Maniwaki dans un lieu qui n'est pas fixe. La séance du mois de décembre, quant à elle, est itinérante. Veuillez consulter notre site Internet (www.mrcvg.qc.ca) peu de temps avant ces périodes pour en connaître davantage sur les lieux et heures des assemblées.

Donné à Gracefield, ce 18^e jour du mois de décembre 2012.

Me Véronique Denis
Greffière et adjointe à la direction générale



ANNONCES CLASSÉES

Achèterais 4 roues, motoneiges en bon état de marche ou ayant besoin de réparations, ou pour les pièces. Infos: (819) 449-2083 ou 441-7771 demandez Marc.

Motoneige Bombardier à vendre, Formula 3, 1998, 700 c.c., 9000 km, démarreur électrique, 1850\$. Aussi: carriole, 450\$, 2 places, avec pare-brise. Tarrière, comme neuve, Jiffy, 3 c.v., 400\$, avec extension. Infos: (819) 438-1003

Motoneige Artic Cat Pantera 1000 triple, année 2000, bonne condition. Infos: (819) 449-7269

740 - DIVERS À VENDRE

Lit électrique simple, prix à discuter. Petite télévision 20", 25\$. Infos: (819) 449-1919 ou (819) 449-8915

Cold air intake (bol à air) pour auto, valeur 80\$, demande 25\$. Infos: 819-598-5746

Couvre siège d'auto (cover seat) - 1 paire - couleur bleu métallique et noir avec couvre volant (steering cover) de même couleur que les sièges. Pas été utilisé. Demande 40\$ Infos: 819-598-5746

Exerciseur "steps", très bonne condition, demande 50\$. Infos:819-441-6411

Lit de bronzage à vendre, en très bon état, incluant le matériel électronique de démarrage, demande 1500\$. Infos: (819) 465-1423 (laissez message)

Réservoir à eau chaude, Bettson 1999, combustible à l'huile, en très bon état. Demande 50\$. Infos: (819) 441-6411

Drum et guitar pour Rockband II de XBOX 360, pratiquement neuf, demande 100\$. Infos: 819-441-6411

Gros congélateur debout à vendre, 500\$ discutable. Infos: (819) 441-0009

Pelle à neige VTT, 3 grandeurs, attachement complet, à partir de 340\$; Souffleuse Yard-Man 12/26, 450\$; VTT Honda 3 roues 1984, 600\$ négo, Motoneige YAMAHA XL5, 540 cc, électrique, 1989, 1350\$. Infos: (819) 449-1881.

COUVERCLES POUR SPA. Prix et qualité imbattables. Disponibles dans toutes les formes et couleurs. Composez le 1-866-565-5252. www.thecoverguy.com/francais.

php

La boutique Sexatout, jouets, costumes sexy et DVD . Livraison discrète! Commande par téléphone au 514-765-9076 ou le 1-800-798-9902. Demandez votre catalogue gratuit. www.sexatout.com

SCIERIES PORTATIVES- À bande ou à chaîne. FAITES DE L'ARGENT et ÉPARGNEZ DE L'ARGENT-Sciez les planches vous-même. Scieries en inventaire prêtes à vous être livrées www.ScieriesNorwood.ca/400QN 1-800-408-9995, poste : 400QN.

Petites balles de paille avec avoine et aussi balles de pure luzerne. Infos: (819) 465-5324

4 pneus d'hiver avec roues, grandeur 185-65-R-15. À vendre, au prix de 200 \$ pour les 4. Contacter Mario au (819) 449-8423

Trailer à vendre, 16pi x 5pi 7", essieux tandem avec freins électrique. Demandez Patrick au (819) 449-1040 (jour) ou 441-3911.

Balles de luzerne pour chevreuil. Infos: (819) 449-5693 ou (819) 334-5693

MediumQuebec.com

ABBY, médium de naissance, voyance pure, flash précis et dates. Tél.:1-900-524-4567 depuis un cellulaire:#2555(2.90\$/MIN)

ASTROLOGIE. voyance, tarot, don naturel, jusqu'à 95% de réussite garantie. tél.; 1-900-788-2222(2.90\$/min) depuis un cellulaire #2555

L'ère du Verseau au 1-900-451-6675 à 3.79\$/min. Contactez, Mme Minou, Suzie, Destinée Savard ou une autre médium d'expérience. Par cellulaire faites le #rêve(carré 7383) à 2.99\$/min. Autres facilités de paiement au 514-768-2000 ou le www.voyancequebec.com Aussi 24hre Astro-Club au 1-900-830-6767 à 2.85\$/min. 18 ans+

NE PERDEZ PLUS VOTRE TEMPS: UNE QUESTION=UNE RÉPONSE IMMÉDIATE. NATHALIE VOYANCE DIRECTE, 20 ANS D'EXPÉRIENCE. TÉL.: 514-764-7760 (3.99\$/MIN)

VIVIANA MÉDIUM, don de naissance, voyance immédiate dans la plus pure tradition. Tél.:514-412-0055 (3.99\$/min.)

AVIS PUBLIC

PRÉVISIONS BUDGÉTAIRES 2013



Municipalité d'Aumond

PRODUITS

	Budget 2012	Budget 2013
TAXES GÉNÉRALES	889 360 \$	904 917 \$
TRANSFERTS	459 768 \$	461 182 \$
PAIEMENTS TENANT LIEU DE TAXE	26 973 \$	26 973 \$
IMPOSITIONS DE DROITS	31 000 \$	33 500 \$
SERV. RENDUS	22 165 \$	22 550 \$
AFFECTATIONS	0 \$	56 403 \$
TOTAL REVENUS	1 429 266 \$	1 505 525 \$

CHARGES

ADMINISTRATION GENERALE	353 173 \$	367 221 \$
PROTECTION CONTRE L'INCENDIE	95 835 \$	110 313 \$
SECURITE PUBLIQUE	55 585 \$	58 762 \$
TRANSPORT	431 097 \$	445 949 \$
HYGIENE DU MILIEU	168 430 \$	176 731 \$
URBANISME ET ZONAGE	110 587 \$	102 191 \$
LOISIRS ET CULTURE	40 940 \$	55 936 \$
FRAIS DE FINANCEMENT	9 085 \$	9 085 \$
REMBOURSEMENT DE LA D.L.T.	31 800 \$	32 600 \$
IMMOBILISATIONS	132 734 \$	146 737 \$
TOTAL DES CHARGES	1 429 266 \$	1 505 525 \$

SURPLUS (DEFICIT) DE L'EXERCICE 0 \$ 0 \$

Taux de taxes (du 100\$ d'évaluation)	2012	2013
Générale	0.880 \$	0.880 \$
MRCVG	0.097 \$	0.098 \$
SQ	0.084 \$	0.088 \$
Camion pompier	0.039 \$	0.039 \$
	1.10 \$	1.105 \$

Taxe boues septiques

Annuelle	200.55 \$	205.75 \$
Chalet	64.00 \$	66.00 \$
Résidence	128.00 \$	131.75 \$

Taxe matières résiduelles et recyclables

Chalet	101.42 \$	108.50 \$
Commerce	280.00 \$	285.00 \$
Résidence	152.13 \$	162.75 \$

Julie Cardinal
Directrice générale
Secrétaire-trésorière

805 - AMITIÉS ET RENCONTRES

SERVICE RENCONTRE. Relations Long-terme/Court-terme, ESSAYEZ GRATUITEMENT!!! 1-888-451-7661. Conversation intime en direct, appelez # 7878 ou 1-866-634-8995. Adulte 1 à 1 en direct appelez: 1-877-347-9242. ou #5015. Rencontrez des femmes célibataires de votre région. 1-888-571-5763 (18+)

Le Réseau Rencontre Qui Fesse!. Essayez GRATUITEMENT, allez y osez au 514-768-3999. Cadeaux aux femmes bavardes. Facilité de paiement au 1-900-643-7700. www.lereseaurencontre.com chat, webcam et concours Gratuit! Du direct osez en composant le 1-900-830-9900 à 2.45\$/min. pour 10 minutes ou Rencontre instantanée par cellulaire faites le dièse (#) 7393 à 2.29\$/min. Achat par carte de crédit faites le 1-800-571-3999

CONTACTS directs et rencontres sur le service #1 au Québec! Conversations discrètes, rencontres inattendues, les plus jolies filles vous attendent pour des aventures inoubliables. Goûtez la différence...Appelez le (819)3070121 pour les écouter et leur parler ou bien, depuis votre cellulaire faites le #(carré) 6969. Sinon : 1-866-552-8505. L'aventure est au bout de la ligne...

810 - ASTROLOGIE

1 appel va éclairer votre Futur! Médium Québec réunit pour vous les plus célèbres voyantes du Québec, reconnues pour leurs dons, la qualité et le sérieux de leurs prédictions. Écoutez-les au 819-439-8048 ou 1-866-503-0838 et choisissez votre conseiller(ère) personnel(le). Depuis votre cellulaire faites aussi le#(carré) 4676. Pour les voir et mieux les connaître:www.

DÉCÈS

AVIS DE DÉCÈS

Mme Rose Leduc
née Larocque



De Maniwaki, le 19 décembre 2012 au CSSSVG de Maniwaki, à l'âge de 93 ans. Elle était l'épouse de feu Paul Leduc, la fille de feu Napoléon Larocque et de feu Emilia Larocque. Elle laisse dans le deuil ses enfants; Charles, André, Mario, Louis, Jocelyne, Bernard, Michel, Joanne, Marcel, Carole, Hélène, Diane, Victor, Rose-Marie, Jean-Paul, Rhéal, Maurice, Suzanne, Raymond, ainsi que leurs conjoints et conjointes, de nombreux petits-enfants, arrière petits-enfants et arrière-arrières petits-enfants, ainsi que plusieurs beaux-frères, belles-sœurs, neveux, nièces et amis. Elle fut précédée par 2 frères et 2 sœurs; Grace, Rhéa, Edgard et Ralph. La direction des funérailles a été confiée à la **Maison funéraire McConnery 206 Cartier Maniwaki, QC J9E 1R3. Téléphone 819-449-2626 Télécopieur 819-449-7437 Courriel : sympathies@maisonfunerairemcconnery.ca.** Le service religieux aura lieu le vendredi 28 décembre 2012 à 10h30, suivi de l'inhumation au cimetière Notre-Dame 455 Chemin Montréal Ottawa, ON K1K 0V2. Vos marques de sympathie peuvent se traduire par des dons à la fondation du C.S.S.S.V.G. Heures de visites : jeudi 27 décembre 2012 de 14h à 17h, 19h à 22h et le vendredi à compter de 9h.

Maison funéraire
McConnery
206, rue Cartier, Maniwaki
819-449-2626

Des voix angéliques dans les églises

SYLVIE DEJOUY

GRACEFIELD – «Trois anges sont venus ce soir». L'album de Noël de Tria est en vente, au profit de l'hôpital de Gatineau. Pour en faire la promotion, les trois membres du groupe ont donné des concerts dans les églises. Ainsi, après Blue Sea il y a plusieurs semaines, elles

étaient à Gracefield dimanche 16 décembre.

Tria, ce sont trois femmes : Claire Duguay, Louise et Andrée Poirier. «Louise et moi sommes sœurs, explique Andrée. Et cela fait 40 ans que nous connaissons Claire. Nous avons formé le groupe en 1995. Nous avons toujours aimé chanter toutes les trois.»

L a famille de Louise et Andrée est



De gauche à droite : Andrée et Louise Poirier, Claire Duguay.

originaires de Blue Sea. «Notre mère, Mélanie Labelle-Poirier, a commencé à chanter à l'église dès l'âge de 4 ans, poursuit Andrée. Notre tante, Cécile Labelle-Clément, y chante encore à 84 ans.»

Tria est un groupe vocal professionnel de l'Outaouais, qui offre ses services principalement lors de funérailles religieuses ou laïques et de mariage. Le groupe a aussi fait notamment la première partie de Marc Hervieux à la Maison de la culture de Gatineau.

Elles ont sorti leur premier album pour aider Louise qui a décidé de s'impliquer dans la campagne de financement de la Fondation du Centre de santé et de services sociaux de Gatineau. Elle grimpera le Kilimandjaro en février 2013. «C'est la motivation qu'il nous a fallu à Claire et moi-même pour proposer l'enregistrement d'un album de Noël afin d'aider Louise à atteindre son objectif, explique Andrée. C'est dans cet esprit d'entraide

et de pur bénévolat que nous nous sommes mises au travail. Louise doit remettre 5 000 dollars minimum.»

Les trois femmes font cela bénévolement. À l'aide de trois commanditaires, elles ont financé leur album. L'argent collecté par la fondation servira à acheter un appareil échographique numérique, pour la clinique de périnatalité à l'hôpital de Gatineau. Une machine qui servira pour l'ensemble de l'Outaouais.

La pochette de l'album a été dessinée par deux petites filles membres de la famille des trois femmes : Laurence Clément, 7 ans, de Blue Sea, et Julia Adjogble, 7 ans, de Gatineau. Pour les remercier, le groupe leur a offert une affiche laminée de l'album, avant le concert dans l'église de Gracefield.

Plus d'informations, notamment pour se procurer l'album, sur le site Internet : www.groupetria.com

Le groupe a aussi une page Facebook.



Le groupe Tria avec les petites filles qui ont illustré leur album : Julia Adjogble et Laurence Clément.

Une exposition sur les maisons du monde

GRAND-REMOUS - Une exposition de maisons traditionnelles de plusieurs pays, a été présentée à l'école, mercredi 19

décembre.

Ce projet est réalisé chaque année par les élèves de 3e et 4e année de l'enseignante

Line Whissell.

Vietnam, Mexique, Egypte, Japon, Congo, Chine, etc. Au total, dix-sept

maisons ont été présentées aux élèves de l'école et aux parents. De quoi donner envie aux enfants d'explorer le monde.



Ici, les maisons du Venezuela et de la Mongolie. À l'arrière, à droite, on remarque Mireille Éricksen, remplaçante de Line Whissell, celle-ci n'ayant pu être présente le jour de l'exposition.



Vietnam et Mexique.



Indonésie, Égypte et Japon.



Chine et Nouvelle-Guinée.



Cuba et Espagne.



Venise (Italie) et pays sahariens.



Australie et Kenya.



Canada et Congo démocratique (derrière, au centre, on reconnaît Mme Annie Danis, directrice adjointe du Rucher).

Deux personnes arrêtées

MANIWAKI – La Sûreté du Québec a procédé mercredi 19 décembre à une perquisition rue Scott. Deux personnes ont été arrêtées.

Les policiers ont saisi environ 20 gr de cocaïne, la même quantité de marijuana et de haschich, plusieurs comprimés, du matériel servant à la distribution de stupéfiants ainsi que quatre toiles d'artistes volées au Château Logue, à la fin novembre.

Cette opération a été réalisée par les policiers de la MRC de la Vallée-de-la-Gatineau, en collaboration avec le Module d'enquêtes régionales de l'Outaouais et de membres du groupe tactique d'intervention.

Les suspects, Mark Brazier, 40 ans, et Kevin Lyrette, 33 ans, de Maniwaki, qui étaient recherchés en vertu de plusieurs mandats, ont été arrêtés sur place. Ils devaient comparaître mercredi au palais de justice de Maniwaki pour répondre à des accusations de possession de stupéfiants dans le but d'en faire le trafic, de possession de stupéfiants, d'introduction par effraction, de recel et de bris d'ordonnance. L'enquête se poursuit.

La Sûreté du Québec rappelle aux citoyens qui possèdent des renseignements relatifs au trafic ou à la production de stupéfiants qu'ils peuvent communiquer en tout temps avec la Centrale de l'information criminelle au 1 800 659-4264.

Briser la solitude des aînés

LA GATINEAU - L'Association des établissements privés conventionnés - Santé Services Sociaux (AEPC), en compagnie du Dr. Yves Lamontagne, psychiatre et ex-président du Collège des médecins, lancent un appel à tous : «Rendez visite aux aînés régulièrement ! Simplement parce que vous les aimez».

En cette période festive de l'année, de nombreux aînés se retrouveront seuls. Il faut contrer la solitude des aînés vivant dans un centre d'hébergement de soins de longue durée (CHSLD). En leur rendant visite régulièrement, nous favoriserons leur maintien en santé et leur intégration sociale.

La solitude est vécue à tous les moments de l'année pour certains aînés vivant dans les CHSLD et elle est particulièrement plus difficile dans les périodes festives. L'AEPC tient à souligner que bien qu'il faut penser à rendre visite à nos parents, grands-parents et proches aînés que nous aimons durant les périodes festives, pour contrer leur solitude il faut aussi leur rendre visite tout au long de l'année.

«Passez du temps avec eux et prenez le temps d'échanger et de faire des activités avec les personnes que vous aimez, souligne Jean Hébert, directeur général de l'Association des établissements privés conventionnés (AEPC). L'affection et l'écoute d'une personne que l'on aime sont quelque chose que personne ne peut remplacer. Aucun système de santé ne peut remplacer l'apport des proches et des familles dans le maintien en santé des aînés. Nous hébergeons et soignons une clientèle en perte sévère d'autonomie et malgré l'excellence des soins et du milieu de vie que nous leur offrons, rien ne vaut la visite des proches pour le maintien de leur santé»

HOROSCOPE de la semaine

Par: Destinée DeCottret Écrivez-moi: destineed@hotmail.fr

À TITRE DE DIVERTISSEMENT SEULEMENT
Coeurs sensibles s'abstenir...
HUMORISTIQUE

L'année 2013 arrive à grand pas, voici des résolutions que je vous ai concoctées sur mesure. Avec tout mon amour, paix, bonheur, sérénité. Bonne année à (presque) tous.
Destinée

BÉLIER - DU 21 MARS AU 20 AVRIL
Apprendre à faire un Kraft Dinner pas trop juteux:
Parce que vous êtes innocent si vous ne savez pas faire un Kraft Dinner comme il se doit.

TAUREAU - DU 21 AVRIL AU 21 MAI
Se caser:
Parce que pour l'instant, vous ne faites pas des enfants forts!

GÉMEAUX - DU 22 MAI AU 21 JUIN
Cesser le blasphème:
Parce que »\$!&?. ça suffit, =@!/\$%!.

CANCER - DU 22 JUIN AU 22 JUILLET
Arrêter de boire:
Parce que sentir le fond de tonne, de la Comeauville jusqu'au Christ Roi, ce n'est pas votre but dans la vie.

LION - DU 23 JUILLET AU 23 AOÛT
Perdre 75 livres:
Parce qu'il y a une limite à être ridicule! et je vous aime mieux en santé.

VIERGE - DU 24 AOÛT AU 23 SEPTEMBRE
Arrêter de fumer:
Et si vous ne fumez pas, commencez par les "patch"!

BALANCE - DU 24 SEPTEMBRE AU 23 OCTOBRE
Ne pas considérer l'adultère:
Même si c'est "su'a coche!"

SCORPION - DU 24 OCTOBRE AU 22 NOVEMBRE
Être gentil:
Parce qu'on vous confond trop souvent avec Cruella.

SAGITTAIRE - DU 23 NOV. AU 21 DÉCEMBRE
Être méchant:
Parce qu'on vous confond trop souvent avec le nain dans Fort Boyard.

CAPRICORNE - DU 22 DÉC. AU 20 JANVIER
Prendre une douche par jour:
Quoique votre corps fait un bel abri pour les mouches, en ces temps froids.

VERSEAU - DU 21 JANVIER AU 19 FÉVRIER
Apprendre le latin:
Pour que vous appreniez l'art de perdre son temps.

POISSON - DU 20 FÉVRIER AU 20 MARS
Économiser:
Pour pouvoir faire plus souvent des aller-retour "Manik-Cay".

Présentée par Assurances Denis Bonhomme et associés



ASSURANCES DENIS BONHOMME
CABINET EN ASSURANCE DE DOMMAGES

Pour Vos besoins en assurances commerciales contacter le spécialiste,
Denis Bonhomme au 819-449-2881

Courtier en assurance de dommages
209, boul. Desjardins
Maniwaki
CABINET PARTENAIRE DU GROUPE LYRAS INC.

Téléphones (819) 449-2881 / 1 866 449-2881
Télécopieur (819) 449-4832
dbonhomme@assurancesdenisbonhomme.ca



MOTS CROISÉS

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
1												
2												
3												
4												
5												
6												
7												
8												
9												
10												
11												
12												

- Horizontalement**
- Étoile - Enrôlement.
 - Bruit sec - Bloc de glace.
 - Fougère d'appartement - De Haute-Écosse.
 - Bouquiné - Acrobatie aérienne.
 - Rôdaillent - Combiné.
 - Sorties - Moi, en latin - Obtenue.
 - Ont du culot.
 - Arrivé - Bien exécuté.
 - Préposition - Poème du Moyen Age.
 - Disque solaire - Souligne avec force.
 - Distributeur de billets - Tache d'encre.
 - Peu dense - Gardés et cachés.
- Verticalement**
- Se dit d'un triangle - Musique indienne.
 - Personne abjecte - Habillée.
 - Petit poème - Subir.
 - Enveloppes coriaces - Représentant du pape.
 - Expression du refus - Affirmation.
 - Figures de rhétorique - Attacher.
 - Partie de vignoble - Elle administre.
 - Article défini - Dans l'iris.
 - Bois noir - Elle fleurit au printemps.
 - Espar cylindrique - Agave du Mexique.
 - Lentilles - Chemise de nuit légère.
 - Inspiratrice d'artiste - Opinions.

Solution de la semaine dernière

1	M	A	S	C	A	R	P	O	N	E	F
2	E	M	I	R	S	T	U	E	R	I	E
3	L	U	C	I	T	E	I	S	O	L	E
4	O	S	N	I	C	H	E	D	E	R	
5	N	E	M	S	R	I	S	E	E	I	
6	G	A	V	U	S	G	R	E	E		
7	P	U	L	P	E	S	T	O	P		
8	H	E	B	E	R	G	E	R	F	A	C
9	R	U	E	R	A	R	I	D	I	T	E
10	A	L	C	O	O	L	M	O	N	E	T
11	S	E	N	U	L	L	E	M	E	N	T
12	E	S	P	E	R	I	E	R	E	S	T

SPORTS



TABLEAU DES QUILLES



370 A, BOUL. DESJARDINS NORD, MANIWAKI
819.449.1977

Résultats de quilles pour la semaine finissant le 16 décembre 2012

Ligue du lundi soir 18h30 (45 parties jouées)

Pos.	Quilles	Sem.	Points
1	Dépanneur Messines	2172	105 112
2	M.C.V.G	2175	105 111
3	Quille-o-Rama	2237	101 108
4	Express Pub	2121	105 108
5	Les Copines	2205	90 99
6	Construction Luc Montreuil	2125	92 96
7	Caro-Désign	2286	81 96
8	Les Beaux Cœurs	2256	76 88
9	Salon Micheline	2221	74 82

HSS: Suzanne Séguin 213 / HTS: Suzanne Séguin 601
Haute moyenne: Suzanne Séguin 177

Ligue du mardi soir 18h30 (45 parties jouées)

1	Quillorama	2511	117 129
2	Branchaud	2382	122 128
3	Pin Gris	2409	100 110
4	Tim Horton	2422	99 110
5	Creation MJL	2375	100 106
6	Inconnus	2377	86 91
7	BMR Martel et Fils	2283	84 87
8	Château Logue	2385	70 77

HSS: Jean Carrière 245 / HTS: Jean Carrière 663
Haute moyenne: Jean Carrière 208

Ligue du mardi soir 21h (45 parties jouées)

1	Tim Hortons	2652	96 108
2	Golf aux trois Clochers	2542	92 99
3	Le Ciseau	2393	90 97
4	UAP Napa Pieces Piché	2383	84 92
5	Bull's Eye	2414	74 78
6	Loto Pub	2242	71 72

HSS: Alban Grondin 268 / HTS: Alban Grondin 698
Haute moyenne: Alban Grondin 217

Ligue du mercredi soir 18h30 (45 parties jouées)

1	Buck's sport shop	2468	109 119
2	Epicierie 4 Saisons	2436	93 103
3	Lou-Tec	2284	102 103
4	Distribution Falardeau	2349	91 97
5	Les Sports Dault et Frères	2473	77 86
6	Assurance Bonhomme	2402	78 83
7	Last Call	2450	71 80
8	Pairs + Spairs	0	6 6

HSS: Mélissa Gagnon 276 / HSS: Michel Paul 267
HTS: Mélissa Gagnon 605 / HTS: Michel Paul 659
Moy: Mélissa Gagnon 179 / Moy: Eddie Coté 210

Ligue du vendredi soir 20h (45 parties jouées)

1	Garage Martin Fleurent	3067	91 103
2	Half Baked	2793	98 99
3	Produits forestiers Résolu	3013	84 95
4	Awazibi	2949	80 87
5	Atelier de Suzanne	2950	79 83
6	Réno Luc Alie	2861	76 80

HSS: Marie Gendron 186 / HSS: René Chabot 216
HTS: Marie Gendron 483 / HTS: Stéphane Séguin 611
Moy: Gracy Wawatie 164 / Moy: Stéphane Séguin 208

Ligue du dimanche soir 18h30 (45 parties jouées)

1	Loto Pub	2511	108 118
2	Boirec	2399	100 105
3	Tigre Géant	2469	96 103
4	Épicierie Aumond	2514	91 100
5	Taxi Central	2478	91 98
6	J.E.L	2453	94 98
7	La Gang	2473	81 87

HSS: Arleene Holmes 193 / HSS: Eddie Coté 262
HTS: Arleene Holmes 542 / HTS: Daniel Desmarais 678
Moy: Arleene Holmes 172 / Moy: Eddie Coté 211

Le club de tir à l'arc est relancé

SYLVIE DEJOUY

MANIWAKI – Après avoir été mis en sommeil pendant 5 ans, le club Les Archers de la

Haute-Gatineau, vient d'être relancé, à l'initiative de Gilles Céré, président. «Avec plusieurs amis nous en avons parlé, explique-t-il. Il y a beaucoup de chasseurs à l'arc. Mais l'hiver il n'y avait plus de place pour pratiquer.»

Le club se compose également de Pierre-Marc Larocque, vice-président ; Myra Blanchette, secrétaire trésorière ; Mathieu Charron, Isai Boileau et Patrice Michaud, directeurs.



Les Archers de la Haute-Gatineau se retrouvent le mardi soir à la Cité étudiante.

Bienvenue Charlie!



Chère petite, tes parents, Émélie Beaudoin (21 ans) et Dany Lapratte (18 ans), ton arrière-grand-maman Yvette Beaudoin (78 ans), ton arrière-grand-maman Emma Rollin (101 ans) ainsi que ta grand-mère Diane Grondin (46 ans), sont heureux de te souhaiter la bienvenue dans la famille. Née le 18 octobre 2012, à l'hôpital de Mont-Laurier, tu nous as fait toute une surprise! Tu pesais 6.1 livres. Après ce long séjour à l'hôpital, au cour duquel tu t'es montrée

très forte, tu es en pleine forme, pour notre plus grand bonheur! Nous sommes maintenant tous réunis et comblés! Avec tout notre amour...

Toute la famille



La reprise avait lieu le 18 décembre. Les cours se tiennent le mardi soir, de 19h à 21h. Après les fêtes ils reprendront le 8 janvier pour 16 sessions. Actuellement, le club compte une douzaine de membres, qui se retrouvent à l'arrière dans le sous-sol de la Cité étudiante.

Tout le monde peut s'inscrire, il suffit d'avoir plus de 7 ans. Les membres peuvent venir pratiquer, avec leur matériel. «Nous avons des cibles flambant-neuves, précisent Gilles Céré et Pierre-Marc Larocque. Nous allons aussi tirer quelques soirs sur des cibles animalières 3D.»

Le club propose aussi des cours d'initiation, pour lesquels il peut prêter des arcs traditionnels. Les cours sont donnés par Myra Blanchette pour 50 dollars.

Gilles Céré et Pierre-Marc Larocque tiennent à remercier leurs commanditaires (ils seront cités ultérieurement dans une publicité) ainsi que l'ancien président du club, Guy Blanchette, pour avoir donné les fonds qu'il restait.

Tarifs pour devenir membre : 60 dollars pour les adultes, 35 dollars pour les moins de 18 ans. Cela inclut l'assurance à la Fédération de tir à l'arc du Québec.

Contacts : Gilles Céré le soir au 819-449-5311 ou Pierre-Marc Larocque 819-441-3495.

J.O. Hubert
SPORTS ...du choix, y en a 449-3131
163, Principale Sud, Maniwaki

Association Hockey Maniwaki

JEUDI 20 DÉCEMBRE 2012
18h40 19h30 Atome C
19h40 20h30 Bantam A
20h40 21h50 Midget A

VENREDI 21 DÉCEMBRE 2012
16h40 17h30 Novice C
19h10 20h00 Midget BB
20h10 21h00 Midget BB

SAMEDI 22 DÉCEMBRE 2012
09h00 09h50 MAGH 1
10h00 10h50 MAGH 2
11h00 11h50 Atome A (Vikings Aylmer vs. Mustangs Maniwaki)
12h00 12h50 Bantam A (Patriotes Gatineau vs. Mustangs Maniwaki)
13h00 14h20 Bantam CC (Voiliers Aylmer vs. Mustangs Maniwaki)
19h00 19h50 Pee Wee CC (Loups Collines vs. Mustangs Maniwaki)

DIMANCHE 23 DÉCEMBRE 2012
11h10 12h00 Atome C (Remparts Gatineau vs. Mustangs Maniwaki)
12h10 13h00 Atome A (Cougars Gatineau vs. Mustangs Maniwaki)
13h10 14h00 Novice B (Iceberg Aylmer vs. Mustangs Maniwaki)
14h10 15h00 PeeWee B (Patriotes Gatineau vs. Mustangs Maniwaki)
15h10 16h00 Midget A (Vikings Aylmer vs. Mustangs Maniwaki)
16h10 17h00 Midget B (Frontaliers Hull vs. Mustangs Maniwaki)
17h10 18h30 Bantam CC (As Gatineau vs. Mustangs Maniwaki)

LUNDI 24 DÉCEMBRE 2012
18h40 19h30 FERMÉ - NOËL

MARDI 25 DÉCEMBRE 2012
18h15 19h25 FERMÉ - NOËL
19h35 20h45 FERMÉ - NOËL
20h55 22h05

MERCREDI 26 DÉCEMBRE 2012
17h00 17h50 FERMÉ - NOËL
18h00 18h50 FERMÉ - NOËL
19h00 19h50 FERMÉ - NOËL
20h00 20h50

JEUDI 27 DÉCEMBRE 2012
18h40 19h30 Atome C
19h40 20h30 Bantam A
20h40 21h50 Midget A

VENREDI 28 DÉCEMBRE 2012
16h40 17h30 Novice C
19h10 20h00 Midget BB
20h10 21h00 Midget BB

Donnez votre vieux véhicule à AUTO-REIN

Vous contribuez à lutter contre les maladies rénales et à protéger l'environnement

1 888 2AUTO-REIN
1 888 228-8673
www.rein.ca/quebec

Remorquage gratuit. Reçu pour fins d'impôt émis

LA FONDATION CANADIENNE DU REIN

Société de l'assurance automobile Québec



SPORTS

Jeux olympiques spéciaux : voici les équipes de la région

SYLVIE DEJOUY

MANIWAKI – Le Centre Jean-Bosco a dévoilé, mardi 18 décembre, ses équipes de boccia et de curling qui défendront les couleurs de la Vallée-de-la-Gatineau, lors des Jeux olympiques spéciaux du Québec.

L'équipe de boccia est composée de Marc-André Charron, Serge Fournier, Marie Gendron, Luc Bénard. Pour l'équipe de curling, le processus d'inscription est en cours et le nombre de participants dépasse déjà les attentes. Elle se compose ainsi : Daniel Riopel, Brunon Cousineau, Luc Labelle, Luc Bénard, Sylvain Clément, Sébastien Humbert, Philippe Lafrenière, Bernard Tourangeau et Denis-Pier

Dupuis.

«Les athlètes qui participent à ces jeux franchissent des obstacles encore plus grands que les athlètes des Jeux olympiques, pour atteindre le sommet, commente Joane Labelle, coordonnatrice des Jeux olympiques spéciaux dans la Vallée-de-la-Gatineau. Mais ce qui est plus important, c'est qu'ils deviennent source de fierté pour leur famille et leur région.»

Historique

En décembre 2010, le projet pilote Sport-travail-étude a débuté. Il a pour but de «développer des activités sportives pour les personnes ayant une limitation fonctionnelle, les faire sortir de leur isolement et leur faire vivre des expériences uniques».

Le 4 juin 2011, l'équipe de quilles les Ratons

draveurs a été dévoilée. La première a été formée de 12 travailleurs et 4 étudiants. Ils ont participé à une compétition amicale à Joliette, aux qualifications pour les Jeux olympiques à Ville St-Laurent et au Championnat provincial à St-Léonard.

Le comité sportif a débuté, en septembre 2011, des compétitions amicales de boccia et curling, entre le Centre Jean Bosco, le Centre St-Eugène, le Centre Nicholas-Stevens et les employés des Ateliers Boirec.

Partenaires

Plusieurs partenaires ont contribué financièrement à la formation de ces équipes : la Fondation Jean-Claude Branchaud a donné 7 500 dollars pour permettre l'installation de la première équipe de boccia dans la région, la

Caisse populaire Desjardins de la Haute-Gatineau a remis 5 000 dollars pour l'équipe de curling, Loisirs sport Outaouais a donné 750 dollars, le Centre de curling Vallée-de-la-Gatineau prête sa glace ainsi que de l'équipement et des bénévoles.

«Ces contributions permettront à plus de 50 personnes présentant une déficience intellectuelle de participer à des compétitions en vue de la sélection de l'équipe de boccia qui participera aux Jeux olympiques spéciaux du Québec 2013 et de la nouvelle équipe de curling qui sera prête pour les prochains jeux d'hiver en 2015», explique Joane Labelle.

En attendant, l'équipe de boccia se rendra aux Jeux d'été du 4 au 7 juillet prochains, à Pointe-Claire.



L'équipe de boccia avec Joël Branchaud et Rémi Lafond de la Fondation Jean-Claude Branchaud.



L'équipe de curling avec Christiane Carle, directrice de la Caisse Desjardins de la Haute-Gatineau, ainsi que Paul Lafrance et Terry Tims, les entraîneurs.

Des partenaires précieux aident à faire connaître de beaux sites touristiques de l'AREV, à visiter à Aumond, Délage, Maniwaki, Ste-Thérèse et Bouchette. Pour réussir à mieux les vanter à nos prochains visiteurs, la population peut voir ces sites en photos chez ces alliés du développement touristique:

- Journal La Gatineau
- Caisse populaire de la Haute-Gatineau
- Ville de Maniwaki
- CLD Vallée-de-la-Gatineau
- Tourisme Vallée-de-la-Gatineau
- Chambre de commerce et d'industrie
- Château Logue
- Bureaux municipaux de Bouchette, Ste-Thérèse, Délage, Aumond
- Église St-Gabriel de Bouchette
- Bureau d'accueil touristique de Grand-Remous
- Centre communautaire d'Aumond
- Studio J-R Gauvreau
- Auberge du Draveur
- Magasin J-O Hubert
- Gendron Automobiles
- Galerie d'art Rita Godin d'Aumond

- Resto Le Notre-Dame
- Resto Le Bambi de Ste-Thérèse
- Café Boulevard
- Resto Maniwaki Pizza
- Restaurant Le Manoir de Bouchette
- Librairie Mi-Maya
- Domaine Lac Castor Blanc d'Aumond
- Casse-Croûte Le Loup-Garou de Bouchette
- Édifice bureau de poste Aumond
- Kiosque touristique Aumond (été)
- Bar laitier Le Rap Chez Jack



Desjardins
Caisse populaire de la Haute-Gatineau

Une invitation des maires de l'Association de la route de l'Eau-Vive (AREV) :Roch Carpentier, Ste-Thérèse; Réjean Major, Bouchette; Robert Coulombe, Maniwaki; Jean-Paul Barbe, Délage; Denis Charron, Aumond.
(Plus d'information auprès de Mme Rita Godin, chargée de projet, à 819-449-5466)

CHRONIQUE SANTÉ

L'alimentation et l'arthrite : ce que vous devez savoir!

L'arthrite désigne plus d'une centaine de maladies caractérisées par une douleur articulaire et musculosquelettique qui est souvent provoquée par de l'inflammation à une ou plusieurs articulations. Parmi les différentes formes d'arthrite, on retrouve entre autres l'arthrose et la polyarthrite rhumatoïde.

Si vous êtes atteint d'arthrite, vous savez pertinemment qu'il peut être difficile de gérer la douleur, même avec l'aide des médicaments. Sachez que vous pouvez mettre toutes les chances de votre côté en adoptant une alimentation saine. Voici quelques trucs qui pourraient vous aider!

- **Atteignez un poids santé.** Un surplus de poids ajoute une charge sur vos articulations, notamment celles du dos, des hanches et des genoux. Si ces articulations sont aux prises avec de l'arthrite, une perte de poids, même légère pourrait contribuer à diminuer l'inflammation et par le fait même la douleur.
- **Consommez davantage d'aliments contenant des antioxydants.** Ces derniers agissent en neutralisant les radicaux libres que l'on retrouve dans l'organisme, ce qui diminuerait l'inflammation et protégerait les articulations en favorisant le maintien du cartilage. Privilégiez les fruits et légumes colorés ou vert foncé comme les épinards, les oranges et les patates douces, qui regorgent d'antioxydants.
- **Évitez le plus possible les gras, surtout les gras trans et saturés** que l'on retrouve dans la viande, les produits laitiers et les pâtisseries par exemple. Ces gras contribuent à augmenter l'inflammation, ce qui est néfaste pour les articulations atteintes d'arthrite.
- **Privilégiez les aliments à forte teneur en Oméga-3.** Bien qu'il s'agisse d'acides gras, les Oméga-3 seraient bénéfiques pour contrer l'inflammation des articulations provoquées par l'arthrite. On les retrouve par exemple dans les poissons gras, la graine de lin et l'huile d'olive.

Rappelez-vous cependant que les aliments à privilégier ou à éviter peuvent différer selon le type d'arthrite dont vous êtes atteint. Venez nous rencontrer pour de plus amples renseignements.

CETTE CHRONIQUE EST UNE GRACIEUSÉTÉ DE



MARTIN ROY
PHARMACIEN



50, RUE PRINCIPALE SUD, MANIWAKI (819) 449-1360

NOUVEAU CHEZ MCCONNERY

Département d'esthétique

NOUS MAÎTRISONS L'ART DE REDONNER
L'ASPECT NEUF À UN VÉHICULE USAGÉ



Protection anti sodium Calcium

129⁹⁵\$
CAMION
SUPPLÉMENT DE
30.00\$



TRAITEMENT DE
PARE-BRISE



SCELLANT PROTECTEUR
DE PEINTURE
ANTI-SODIUM/CALCIUM
PAR OSCILLATION 5/16

- Lavage intérieur et extérieur
- Décontamination de la peinture avec la pâte d'argile à base d'oxyde d'aluminium «poussière de freins métalliques»

SHAMPOING INTÉRIEUR PAR EXTRACTION

Spécial d'ouverture
89⁹⁵\$
auto et camion

AVANTAGES :

- Nettoie en profondeur la voûte, les vinyles, les tapis et les sièges
- Enlève l'accumulation de sel et de calcium
- Déglace et enlève l'accumulation d'eau
- Préviend la détérioration des tissus
- Élimine les mauvaises odeurs
- Facilite l'entretien
- Redonne l'apparence du neuf

➔ Protection de tissu inclus

Si le sel et le calcium reviennent
appelez nous

Garantie
Jusqu'au
12 mai



McCONNERY

Canada 105 boul. Desjardins, Maniwaki

Esthétique

L'art de redonner l'aspect
neuf à un véhicule usagé

819-449-1632 Sans frais: 1 888 449-1632
www.garagemcconnery.com