



Pour Noël et l'An Nouveau...

Des étoiles plein les yeux!



CONCOURS ÉPOUVANTAILS 2017



Page 5

FÊTE DE NOËL DU 10 DÉCEMBRE



Page 4

Sur le chemin
de l'école...



Rassemblement du 28 juillet 2018
DÉTAILS IMPORTANTS

Page couverture arrière

298

Vol. 43, No 6 - Décembre 2017

JOURNAL **Epik** *Cacouna*

KAGWANAK

ACTUALITÉS

Pour Noël et l'An Nouveau...

Des étoiles plein les yeux!

CONCOURS ÉPOUVANTAILS 2017



Page 5

FÊTE DE NOËL DU 10 DÉCEMBRE



Page 4

Sur le chemin
de l'école...



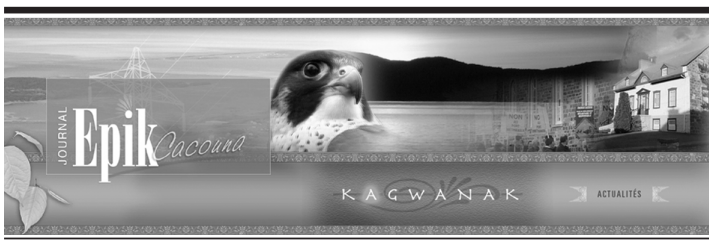
Rassemblement du 28 juillet 2018
DÉTAILS IMPORTANTS
Page couverture arrière

sommaire

Vol. 43, no 6 - Décembre 2017

- 2 sommaire / nos publications
- 3 édito Noël joyeux - année bonne
- 4 fermières / fabrique / loisirs
- 5 épouvantail / corpo dévelop.
- 6 caisse des jardins / chronik métisse
- 7 chronique d'un oiseau migrateur
- 8 langue magique / pub
- 9 municipal
- 12 inspecteur en bâtiments
- 13 communiqués
- 14 page santé
- 15 babillard
- 16 sur le chemin de l'école

+ (distribution locale)
notre cahier des services



RENOUVELLEMENT PUBLICITÉS 2018

AVIS aux clients de notre Cahier central des Services

Notez que votre avis de renouvellement annuel, incluant votre reçu 2017, si 2017 a été payé, vous parviendra par la poste d'ici la mi-janvier. Comme les années passées, il contiendra une enveloppe préaffranchie pour faciliter l'envoi de retour.

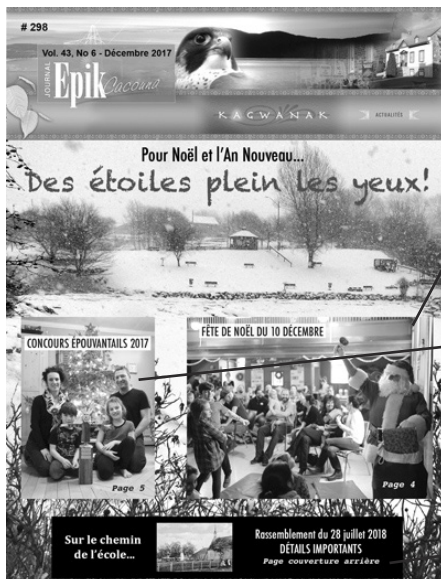
Pour les 6 numéros de 2018, le coût de la carte d'affaires demeure à 70 \$ et votre présence est ainsi assurée DANS TOUS LES FOYERS DE CACOUNA.

Votre renouvellement est une source importante de financement pour ce moyen d'expression et d'information locale ouvert et distribué gratuitement à tous les Cacounois.

Merci de votre présence au coeur de Votre journal.



Le journal EPIK reçoit, pour l'année 2017-2018, une aide au fonctionnement de 8302 \$, du ministère de la Culture et des Communications, dans le cadre du Programme de soutien aux médias communautaires.



NOTRE COUVERTURE

- * Parc Fontaine Claire, sous la première neige abondante du 12 décembre.
- ** Famille gagnante du concours d'épouvantails 2017.
- *** Le Père Noël à la remise de cadeaux du 10 décembre, sous le regard pétillant des enfants (et des parents!) à la salle paroissiale.
Crédits photo:
*** Fête de Noël: PatricNadeauPhotographie
*Photo de fond + **famille: Yvan Roy

à la une

LA FÊTE DES ENFANTS
DES ÉTOILES PLEIN LES YEUX!
Page 4

PRIX ÉPOUVANTAIL 2017
LA GRANDE PERCHE
Page 5

SUR LE CHEMIN DE L'ÉCOLE
RASSEMBLEMENT 28 JUILLET 2018
DÉTAILS IMPORTANTS
Couverture arrière

PARUTIONS À VENIR
Première date: réception matériel
2^e date: distribution
#299 - FEV 1 / 8
#300 - AVR 5 / 12
#301 - JUIN 7 / 14
#302 - SEP 6 / 13
#303 - OCT 18 / 25
#304 - DEC 6 / 13

Journal EPIK de Cacouna

- **JOURNAL EPIK DE CACOUNA**, www.journalepik.com
C.P.2025, Cacouna, G0L 1G0, Qc. « epik@videotron.ca »
- **TIRAGE**: 1025 exemplaires, 6 fois / an
- **DISTRIBUTION**:
Cacouna (GRATUIT). Abonnement extérieur (12.\$ / an).
- MEMBERSHIP**: 5.\$ / an
- **PUBLICITÉ LOCALE**: CARTES D'AFFAIRES: 70.\$ / an.
AU NUMÉRO: PAGE ARRIÈRE: 200.\$;
PAGE INTÉRIEURE: 140.\$, 1/2: 70.\$, 1/4: 35.\$, 1/8: 20.\$.
- Contactez Yvan Roy** (418.862.3061, laissez le message) **ou envoyez un courriel à epik@videotron.ca.**
- **CONSEIL D'ADMINISTRATION**:
Yvan Roy, prés.coord.; Marielle Perron, v.prés.; Christine Belliveau sec.
- **DÉPOT LÉGAL**: Bibliothèque Nationale du Québec, et du Canada,
ISSN 0836-8848. Envoi de publication canadienne - no 488216.
- **POLITIQUE D'INFORMATION**:
Le journal EPIK appartient à la population cacounoise et chacun/chacune peut y participer et s'y exprimer librement par des opinions, chroniques, compte rendus, nouvelles, etc.
La rédaction se réserve le droit de corriger le français, pour une meilleure lecture ou compréhension, et de refuser ou de faire modifier tout article qui ne respecte pas les objectifs du journal.

L'EPIK est
membre de



Édito



**NOËL JOYEUX
ANNÉE BONNE
!!!**

Y
V
A
N
R
O
Y



La **MAGIE** de NOËL

Noël et le Jour de l'An sont des temps de l'année où les formules toutes faites et entendues à répétition sont monnaie courante et, pour plusieurs, ne veulent plus rien dire...

Pourtant, il y a peu à faire pour redonner du sens à ces formules: la magie n'est pas dans les mots, mais dans le regard que l'on porte en les formulant.

Quand je regarde vraiment la personne à qui j'adresse un JOYEUX NOËL, le Noël devient bien plus JOYEUX. Et le BONNE ANNÉE qui suit, prononcé avec le regard, prend toute sa force et confirme à la personne que l'année à venir sera effectivement BONNE.

Et, en prime, si je porte la même attention aux enfants, je vais bien souvent déceler ces étoiles qu'ils ont plein les yeux quand ils se sentent écoutés.

Cette année, essayons pour voir!

JOYEUX NOËL ET BONNE ANNÉE!



MAIRIE
GHISLAINE DARIS

Les membres du Conseil municipal de Cacouna,
nouvellement élu-e-s ou réélu-e-s suite aux
élections municipales du 5 novembre 2017,
souhaitent à toute la population :

JOYEUX NOËL
&
HEUREUSE ANNÉE 2018 !



SIÈGE # 1
DANIELLE GAGNÉ



SIÈGE # 2
RÉMI BEAULIEU



SIÈGE # 3
FRANCINE CÔTÉ



SIÈGE # 4
BENOÎT THÉRIAULT



SIÈGE # 5
BRUNO GAGNON



SIÈGE # 6
SUZANNE RHÉAUME

Conseil de FABRIQUE

CAPITATION 2017

Cordial merci à tous ceux et celles qui ont répondu à notre appel. Plusieurs paroissiens n'ont pas encore payé leur dû à la Fabrique. C'est un appel à tous, que vous participiez ou non aux activités pastorales.

Vous êtes invités à le faire d'ici le 31 décembre.

Merci à l'avance.

MESSES DE NOËL ET DU JOUR DE L'AN

Dimanche le 24 décembre à 19:30

et lundi le 1er janvier à 10:00.

Vous êtes attendus en grand nombre pour y assister.

VOEUX DES FÊTES

Les membres de l'Assemblée de Fabrique offrent à tous les paroissiens(nes) leurs meilleurs voeux de:

*Joie, Santé, Bonheur et Amour
à l'occasion de cette période de réjouissances
et tout au long de l'année.*

Que la joie de Noël rayonne dans tous les foyers.

Un très joyeux Noël et une Bonne et Heureuse Année
à vous tous et toutes!

Claudette Larochelle, présidente

Cercle des FERMIERES

*À toutes les Cacounoises et
tous les Cacounois :*



*Que la Paix et la Joie
de Noël soient
dans chacun
de vos foyers!*

Et Bonne Année 2018!

Loisirs KAKOU

À NOTER: Le technicien en loisirs et culture, Jean-Marie Brisson, vous avise qu'un cahier spécial «Info Loisirs» de 16 pages vous parviendra avant les Fêtes pour vous fournir toute l'information concernant les loisirs à venir, incluant les horaires de la patinoire (hé oui, la glace sera bientôt utilisable, au même endroit que l'an dernier), les activités d'hiver et celles du Carnaval.

L'activité «Fête de Noël» du 10 décembre a été une réussite. Ces photos, captées par le photographe Patric Nadeau, parlent par elles-mêmes!



GAGNANTS 2017



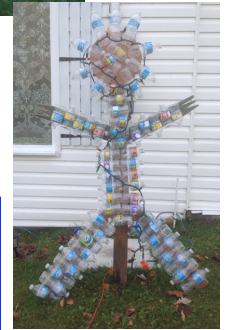
Résidant au 450 Rue de l'Église, **LA GRANDE PERCHE** est une création de Mathilde et Victor, avec Rudy Kerchbaumer et Annie Berrouard. Ils se méritent le Trophée *Épouvantail* 2018. De plus, les créateurs se sont vu remettre en prix les publications des Éditions EPIK sur notre histoire locale et, offert par la Municipalité de Cacouna, un certificat cadeau d'une valeur de 25.\$ au Dépanneur Kakou.

AUTRES CRÉATURES 2017



POÛPA ET MOÛMAN
du
115 Marc-Antoine

MONSIEUR BOUTEILLE
du
500
de l'Église



JOE LA BRANCHE (2015), de la même famille que **LA GRANDE PERCHE**, est le fier gardien du Parc Fontaine Claire depuis août 2016.

Merci à tous les participants. Vous avez su égayer notre village avec humour et originalité.

YR



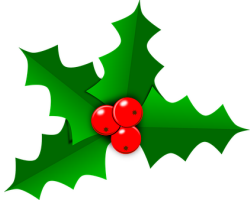
Et **PÈDRO**, du 111 Marc-Antoine, présenté par Yves Gameau/Estelle Pelletier, a aussi été très heureux de décrocher, au bout de sa ligne de pêche, un certificat cadeau de 25.\$ au Dépanneur Kakou, offert par la Municipalité de Cacouna.

Merveilleux Noël !

... et que brille
2018 !



Corporation de développement de Cacouna



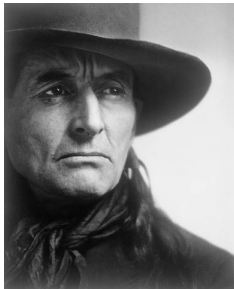
Les dirigeants, la direction et les employés de la Caisse Desjardins de Viger et Villeray s'unissent pour vous souhaiter, chers membres, un temps des fêtes riche en rencontres réjouissantes.

Que la santé, le bonheur et le succès vous accompagnent tout au long de l'année!



 **Desjardins**
Caisse de Viger et Villeray
Siège social
91, rue St-Jean-Baptiste
L'Isle-Verte G0L 1K0

CHRONIQUE MÉTISSE



La fascinante et singulière histoire de GREY OWL

Cette chronique, basée sur la fascinante et singulière histoire de Grey Owl, vous sera présentée en une suite de périodes captivantes et attrayantes de la vie de «L'homme qui voulait être indien.»

PRÉSENTATION

Son enfance

Belaney, Archibald Stansfeld, dit **Grey Owl** ou *Washa-quon-asin*, garde forestier, guide, trappeur, écologiste, agent de conservation, écrivain, conférencier, réalisateur de films, etc.!

Né le 18 septembre 1888 à Hastings, Angleterre, fils aîné de Georges Furmage Belaney et de Kathleen Verena Cox, descendants d'une famille bien en vue de Halifax dans le Yorkshire.

Suite à une enfance instable, Archibald (Archie) fut élevé très jeune par ses deux tantes, Janeth Adélaïde (Ada) et Julia Caroline (Carrie) Belaney, dans la ville de Hastings, au bord de la Manche.

Ada dirigeait la maisonnée Belaney d'une main de fer. Elle instruisit l'enfant d'abord à la maison, lui

insufflant un amour de la littérature et de la musique qu'il conservera toute sa vie. Cette femme sévère et austère insistait sur l'obéissance et l'excellence. En 1899, après trois années passées dans une petite école confessionnelle, Archie, alors âgé de 11 ans, entra à la Hastings Grammar School. Le jeune garçon se passionnait pour les Amérindiens et la nature sauvage. Heureusement, Ada comprit l'importance de la nature pour Archie et lui permit de garder quelques animaux au dernier étage de leur maison.

Avec ses livres sur les Amérindiens, sa ménagerie et ses promenades à la recherche de plantes et d'animaux, le garçon solitaire vivait dans un monde de rêves de sa propre fabrication. Grâce à son esprit créatif, il s'inventa deux parents fictifs. Pour expliquer leur absence, il étoffa son histoire et affirma que son père était un homme des Plaines de l'Ouest et sa mère, une Amérindienne, et se donna lui-même le nom de Grey Owl. Ainsi commence la fabuleuse histoire de ses origines, qu'il élaborera et peaufinera toute sa vie.

Ref. : Donald B. Smith, From the Land of Shadows: the Making of Grey Owl.

*La suite de cette chronique racontera **Les aventures de l'adolescent et du jeune adulte devenant Grey Owl.***

Ginette Legendre, chercheuse métisse

CHORALE



« Au son de la marée »

Le jeudi 21 décembre prochain, à 19h, à l'église de Cacouna, une quarantaine d'élèves de l'École primaire Vents-et-Marées présenteront leur 2e spectacle annuel de la chorale.

Une pré-vente de billets sera faite auprès des élèves au mois de décembre! Vous pourrez donc vous en procurer auprès d'eux!

Une collaboration Animation de l'Est et de la Fabrique de Cacouna, le tout organisé par Mesdames Johanne Pelletier et Audrey Pelletier.

Bienvenue à tous!



SIÈGE # 1

DANIELLE GAGNÉ

Bonjour à tous.

Population de Cacouna, je tiens à vous remercier pour la confiance que vous m'avez accordée le 5 novembre dernier lors de l'élection municipale en votant pour moi au siège no 1.

Je vais faire tout ce que je peux pour vous écouter et vous servir tout au long de ce mandat.

Sincère merci,

Danielle Gagné



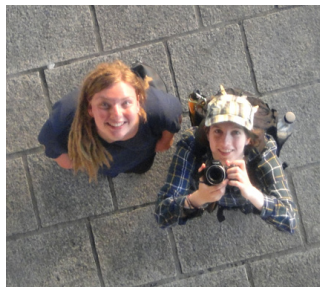
Chronique d'un oiseau migrateur...

-2-

Mélanie
Belliveau-Roy

Voyager seule est une expérience à vivre au moins une fois dans sa vie, me disait-on. Quand j'ai enfin pris mon courage à deux mains et décidé de le faire, j'ai commencé à chercher un moment pour partir. J'ai alors réalisé qu'en terminant mon certificat universitaire, je serais libre à moins que je ne m'inscrive à un autre programme. J'ai donc sauté sur l'occasion et débuté mes préparatifs. C'était l'été 2016.

Le 11 juin 2017, je m'envolais de Québec vers l'aéroport de Gatwick au sud de Londres, en Angleterre. Je dois vous avouer que j'ai vraiment dû me donner un « coup de pied au c** » pour finalement partir. J'avais véritablement peur, mais c'était devenu un besoin criant. Je trouvais mon quotidien déprimant. J'avais envie de défis. Eh bien, j'en ai eu. Trois mois et demi plus tard, précisément le 26 septembre 2017, je prenais l'avion de Gatwick pour rentrer au Québec... la tête pleine d'Espagne, de France, d'Italie, d'Angleterre et d'Écosse.



Personnellement, je trouve qu'être seule est un avantage qui me permet de rencontrer plus de gens. N'étant pas accompagnée, les autres voyageurs ont plus tendance à venir me voir, discuter, marcher avec moi. On se tient compagnie un certain temps jusqu'au jour où on se sépare... On repart seuls... pour visiter une autre ville, un autre pays... On garde contact avec certains compagnons grâce aux réseaux sociaux. Malgré tout, on doit se réhabituer au vide.

Ensuite, on se fait de nouveaux amis... Que l'on quitte à nouveau... Vide. On mûrit, on se recherche en reconnaissant une facette de soi dans les uns et même des gens de notre passé dans d'autres... Toutes des occasions que l'univers nous offre pour travailler sur soi.



Enfin, voyager permet de découvrir qui l'on est véritablement et d'apprendre à vivre. On comprend comment être bien avec soi-même et, surtout, comment s'aimer.

Je vous reviens en février ... MBR

BIZARRE, BIZARRE, NOTRE LANGUE...

1. Le plus long palindrome de la langue française est « ressasser » – On peut donc le dire dans les deux sens.
2. « Squelette » est le seul mot masculin qui se finit en « ette »
3. « Institutionnalisation » est le plus long lipogramme en « e » – C'est-à-dire qu'il ne comporte aucun « e ».
4. L'anagramme de « guérison » est « soigneur » – Et vice et versa.
5. « Oû » est le seul mot contenant un « u » avec un accent grave. Il a aussi une touche de clavier à lui tout seul.
6. Le mot « simple » ne rime avec aucun autre mot. Tout comme « triomphe », « quatorze », « quinze », « pauvre », « meurtre », « monstre », « belge », « goinfre » ou « larve ».
7. « Endolori » est l'anagramme de son antonyme « indolore » – Ce qui est paradoxal.
8. « Délice », « amour » et « orgue » ont la particularité d'être de genre masculin et deviennent féminin à la forme plurielle. Toutefois, peu sont ceux qui acceptent l'amour au pluriel.
9. « Oiseaux » est, avec 7 lettres, le plus long mot dont on ne prononce aucune – des lettres : [o], [i], [s], [e], [a], [u], [x]
10. « Oiseau » est aussi le plus petit mot de langue française contenant toutes les voyelles.

Retenez-en quelques-uns pour égayer les conversations de repas des Fêtes!

Infos apprêtées à diverses sauces sur Internet...

MOMENTA
rituel commémoratif

Notre-Dame-du-Portage
418.551.0578

Nous accompagnons les familles en deuil à réaliser une cérémonie d'adieu à l'image de l'être cher.

salle | fleurs | nourriture | musiciens | textes commémoratifs
cartes de remerciements | urne de fabrication québécoise

Permettez-nous de vous laisser vivre votre deuil.



www.momenta-rituel.com

CONDENSÉ DE LA SESSION RÉGULIÈRE DU 2 OCTOBRE 2017.

Tous les conseillers sont présents.

Ratification des déboursés de septembre 2017 et approbation des comptes du mois pour un montant total de 236 847,15\$ à même le fonds général.

CORRESPONDANCES

Ministère des Transports – Sensibilisation, freins à moteur – Le Ministère nous informe du déploiement d'une stratégie de sensibilisation concernant la nuisance sonore liée à la circulation des véhicules lourds et à l'usage de leur frein moteur. Il retirera tous les panneaux d'interdiction du frein moteur actuel. En remplacement de ces panneaux, il est suggéré d'installer l'affiche de sensibilisation qui a été développée expressément pour les besoins de la stratégie.

Ministère de l'Environnement - Avis

Avis concernant une demande d'augmentation de la production annuelle de phosphore d'un lieu d'élevage de bovins laitiers faisant en sorte que cette production est égale ou supérieure à 4 200 kg sans atteindre 5 200 kg et ce, sur le territoire de la municipalité.

Centre d'aide aux victimes d'actes criminels - Ordonnances - Le Centre nous informe qu'un ancien pompier volontaire de la municipalité a récemment reçu sa sentence au palais de justice de Rivière-du-Loup pour une accusation d'avoir fait une fausse alerte. Cette personne doit se conformer à des conditions dans le cadre d'une ordonnance d'emprisonnement avec sursis d'une durée de 30 jours. Par la suite, elle devra se conformer à des conditions dans le cadre d'une ordonnance de probation.

Club de motoneige « Les Déserteurs » - Lettre de remerciements pour la commande et l'intérêt apporté lors du 18e festival du tracteur.

Comité organisateur « Sur le chemin de l'école » - Réception de la Résolution no. 1 portant sur l'approbation de la création du comité, la nomination de ses membres et leurs mandats pour l'organisme « Sur le chemin de l'École » lors de la première rencontre officielle du Comité organisateur.

Ministère de l'Environnement – Avis de projet - Avis concernant une demande de certificat d'autorisation au lieu d'enfouissement technique de la Ville de Rivière-du-Loup, en ce qui a trait à des travaux d'étanchéisation et de réduction des eaux de lixiviation de la zone A.

CAUREQ – Redistribution des excédents de l'année financière 2016-2017

Le Centre d'appel d'urgence des régions de l'Est du Québec nous informe que la redistribution des excédents 2016-2017 pour la municipalité s'élève à 3 832,44\$.

ADMINISTRATION GÉNÉRALE

Programme de la taxe sur l'essence 2014-2018 – Programmation des travaux

La municipalité s'engage à respecter les modalités du guide qui s'appliquent à elle; Que la municipalité s'engage à être la seule responsable et à dégager le Canada et le Québec de même que leurs ministres, hauts fonctionnaires, employés et mandataires de toute responsabilité quant aux réclamations, exigences, pertes, dommages et coûts de toutes sortes ayant comme fondement une blessure infligée à une personne, le décès de celle-ci, des dommages causés à des biens ou la perte de biens attribuable à un acte délibéré ou négligent découlant directement ou indirectement des investissements réalisés au moyen de l'aide financière obtenue dans le cadre du programme de la TECQ 2014-2018;

QUE la municipalité approuve le contenu et autorise l'envoi au ministère de la programmation de travaux jointe à la présente et de tous les autres documents exigés;

QUE la municipalité s'engage à atteindre le seuil minimal d'immobilisations en infrastructures municipales fixé à 28 \$ par habitant par année, soit un total de 140 \$ par habitant pour l'ensemble des cinq années du programme;

QUE la municipalité s'engage à informer le Ministère de toute modification qui sera apportée à la programmation de travaux approuvée par la présente résolution;

QUE la municipalité atteste par la présente résolution que la programmation de travaux ci-jointe comporte des coûts réels vérifiables et reflète les prévisions de dépenses des travaux admissibles jusqu'au 31 décembre 2018.

Bureau municipal - Achat - Autorisation à déboursier un montant maximal de 1500,00\$ pour l'achat d'un nouveau bureau de travail ainsi qu'une imprimante pour la réception.

États financiers au 30 septembre 2017 – Dépôt des rapports

Transport Vas-Y inc. – Quote part 2018 Le conseil accepte de renouveler son adhésion au transport adapté pour l'année 2018 et de défrayer la somme de 4 508,00\$ à même son budget 2018.

SÉCURITÉ PUBLIQUE

Service incendie – Rapport de septembre 2017

MRC – Programme d'aide financière pour la formation des pompiers volontaires

ATTENDU QUE le Règlement sur les conditions pour exercer au sein d'un service de sécurité incendie municipal prévoit les exigences de formation pour les pompiers des services de sécurité incendie afin d'assurer une qualification professionnelle minimale; ATTENDU QUE ce règlement s'inscrit dans une volonté de garantir aux municipalités la formation d'équipes de pompiers pos-

sédant les compétences et les habiletés nécessaires pour intervenir efficacement en situation d'urgence;

ATTENDU QU'en décembre 2014, le gouvernement du Québec a établi le Programme d'aide financière pour la formation des pompiers volontaires ou à temps partiel;

ATTENDU QUE ce programme a pour objectif principal d'apporter aux organisations municipales une aide financière leur permettant de disposer d'un nombre suffisant de pompiers qualifiés pour agir efficacement et de manière sécuritaire en situation d'urgence;

ATTENDU QUE ce programme vise également à favoriser l'acquisition des compétences et des habiletés de base requises par les pompiers volontaires ou à temps partiel qui exercent au sein des services de sécurité incendie municipaux;

ATTENDU QUE la Municipalité de Cacouna désire bénéficier de l'aide financière offerte par ce programme;

ATTENDU QUE la Municipalité de Cacouna prévoit la formation de deux pompiers pour le programme Pompier I, deux pompiers pour le cours d'opérateur d'autopompe et trois pompiers pour le cours de désincarcération au cours de la prochaine année pour répondre efficacement et de manière sécuritaire à des situations d'urgence sur son territoire;

ATTENDU QUE la municipalité doit transmettre sa demande au ministère de la Sécurité publique par l'intermédiaire de la MRC Rivière-du-Loup en conformité avec l'article 6 du Programme.

Il est résolu de présenter une demande d'aide financière pour la formation de ces pompiers dans le cadre du Programme pour la formation des pompiers volontaires ou à temps partiel au ministère de la Sécurité publique et de transmettre cette demande à la MRC.

TRAVAUX PUBLICS

Subvention du Programme d'aide à l'amélioration du réseau routier municipal. – Reddition 2017

QUE le conseil approuve les dépenses pour les travaux exécutés sur la rue Beau-lieu pour un montant subventionné de 11 000,00\$, conformément aux exigences du ministère des Transports.

QUE les travaux ont été exécutés conformément aux présentes dépenses la rue Beau-lieu dont la gestion incombe à la municipalité et que le dossier de vérification a été constitué.

Parc Fontaine Claire – Soumissions pour pavage - Autorisation à faire procéder à l'asphaltage du stationnement du Parc Fontaine Claire.

Centre des loisirs – Remplissage du trou et nettoyage - Autorisation à faire procéder au remplissage du trou situé sur les lieux de

Vieillir chez soi, un plaisir que nous méritons tous.

La population de Cacouna forme une communauté très active et dynamique. Malheureusement, aucun membre de cette communauté active n'échappe au passage des ans. Si nous n'avons pas nécessairement le goût d'y penser il est malgré tout sage de penser à l'adaptation de notre résidence pour pouvoir s'assurer qu'elle puisse nous convenir encore longtemps.

Avec le temps, certains aspects de notre résidence « parfaite pour élever une famille » se transforment en défauts évidents. Les escaliers intérieurs et extérieurs sont probablement les éléments les plus problématiques, mais ce ne sont pas les seuls. Si certains trouvent une solution qui leur convient dans un déménagement, d'autres préfèrent continuer de profiter de leur nid familial.

Pour nous aider, la SCHL (Société canadienne d'hypothèque et de logement) a mis en ligne un ensemble de publications qui aideront à adapter les résidences existantes aux besoins changeants de leurs propriétaires. Une simple recherche sur Internet avec les mots « **vieillir chez soi SCHL** », vous mèneront à un ensemble de publications qui proposent des solutions qui pourraient répondre à vos besoins ou à ceux de vos proches.

Voici quand même quelques solutions simples :

Accès à la résidence :

Plusieurs résidences ont un accès plus difficile en hiver, avec quelques marches toujours enneigées et glissantes. Une première solution sera d'installer un abri permanent ou temporaire pour l'escalier extérieur. Il sera alors protégé du vent et de la neige et rendra les déplacements plus faciles. Une autre solution qui peut ne pas être très coûteuse sera la construction d'un garage adjacent à la résidence. Ceci représentera pour certains une solution qui changera leur vie. On peut même

laisser les bacs de poubelle. Mais parfois la solution est aussi simple que d'engager une personne du voisinage pour débayer les accès à votre place.

Escaliers intérieurs :

C'est la plus grande contrainte et la principale source d'accidents. N'hésitez pas à équiper vos escaliers des mains courantes qui garantiront la sécurité de vos proches, une de chaque côté, ceci aide grandement. Votre maison a été conçue en fonction d'éléments que la mode a parfois dictés. La sécurité vous dicte maintenant de vous assurer que vos marches ne sont pas glissantes (tapis, vernis ultra luisants) ni déformées. Dans certains cas, une démarcation claire en haut de l'escalier et des bandes antidérapantes peuvent vous aider.

Réaménagement de la cuisine et de la salle de bain :

Vos besoins évoluent et il est plus que probable que vous n'utilisez plus que 10 à 30% des rangements de votre cuisine et de votre salle de bain. Pourquoi ne pas reconfigurer le tout pour avoir sous la main ce dont vous avez besoin. Vous pourrez toujours demander un coup de main pour la soupière de votre mère-grand, mais de regrouper, par exemple dans un îlot central, tout ce que vous utilisez est une solution qui changera votre quotidien.

Refaire l'éclairage de certains espaces de vie :

N'hésitez pas à demander de l'aide pour identifier vos irritants en terme d'éclairage. Il n'est pas utile d'avoir un accident pour corriger des faiblesses d'éclairage que vous avez endurées toute votre vie. Avec l'éclairage *de* les solutions n'impliquent plus aujourd'hui de refaire tout le filage électrique de la résidence.

Utilisez votre voix plutôt que vos pas :

Si à 30 ans l'usage des gadgets de domotique peut parfois être associé par

les mauvaises langues à une certaine paresse (il ne faut surtout pas juger, les journées sont longues pour tout le monde), cela peut toutefois représenter une solution très utile pour ceux qui ont moins de facilité à gérer leur résidence. Vous pouvez désormais, sans dépenser une fortune, régler un ensemble impressionnant d'éléments de votre vie quotidienne uniquement par la voix. Éclairage, chauffage et télément plus.

Y penser dès maintenant :

Lorsqu'on aménage une résidence neuve ou que l'on entreprend des travaux importants, c'est le temps de penser à ce que seront nos besoins plus tard. Pensez également à ceux qui vous visiteront. Un accès sans obstacle à l'étage principal (par au moins une porte), des escaliers sécuritaires et bien éclairés, des espaces de transition où il est possible de s'asseoir, voici quelques éléments simples qui peuvent changer votre futur.

Je profite de l'occasion pour souhaiter à tous **une très agréable période des fêtes et une excellente année 2018.**

À l'an prochain!

Vincent Bérubé





VRAI ou FAUX

Je suis encore très autonome et je refuse de déménager. Ma famille a le droit de m'obliger à aller vivre en résidence privée afin de s'assurer que je ne sois pas seul.

FAUX !

Vous seul pouvez décider de changer de milieu de vie pour aller vivre en résidence privée.

3 exceptions :

1. Si un régime de protection est ouvert à votre égard en raison de votre incapacité à gérer vos biens et à assurer votre sécurité. Si tel est le cas, les règles du régime s'appliqueront.

2. Si vous devez être hébergé dans un établissement de santé et de services sociaux pour y recevoir les soins requis par votre état de santé, mais que **vous ne semblez pas apte à consentir** de manière libre et éclairée à ce placement. Si tel est le cas, soit votre représentant légal ou votre conjoint ou, à défaut, un proche parent pourra donner son consentement afin de savoir s'il est préférable que vous changiez de milieu de vie. Le tribunal tranchera la question si vous vous y opposez de manière catégorique.

3. Le tribunal peut (vous) obliger de manière temporaire à ce que vous soyez hébergé dans un établissement de santé si vous **représentez un danger pour vous-même ou pour autrui.**

Chaque aîné a le choix de son milieu de vie. **Personne ne peut obliger un aîné à déménager** tant et aussi longtemps que sa condition ne nécessitera pas une assistance importante pour répondre à ses besoins quotidiens de base et assurer sa sécurité. Ainsi, aucun aîné autonome ou semi-autonome ne devrait avoir le sentiment de « se faire placer »

Pour plus d'information, contactez le service d'information pour aînés. Si vous êtes une personne aînée, ce service peut vous aider dans vos démarches de recherche d'information et de compréhension des divers programmes qui vous sont destinés. Le service est accessible par téléphone, au bureau du Centre d'action bénévole et à domicile pour les personnes qui ne peuvent se déplacer.

**Service d'information aux aînés :
418-867-8011**

OFFRE D'EMPLOI

RESPONSABLE DE SERVICE DE GARDE EN MILIEU FAMILIAL POUR CACOUNA 2018

Le Bureau coordonnateur du CPE de Rivière-du-Loup est à la recherche d'une personne intéressée à ouvrir un service de garde en milieu familial reconnue à Cacouna au cours de l'année 2018.

Cette personne doit être en mesure :

- D'accueillir jusqu'à 6 enfants de 0-5ans dans sa résidence
- D'assurer la santé, la sécurité et le bien-être des enfants
- D'offrir des activités s'adressant aux enfants favorisant leur développement global
- Démontrer aptitudes à créer relation chaleureuse avec les enfants et à collaborer avec les parents
- D'offrir aux enfants un repas et des collations respectant le guide alimentaire canadien
- Faire la gestion administrative du service de garde
- Travailler sous la supervision du bureau coordonnateur du CPE de Rivière-du-Loup

CONDITIONS :

- Être âgée de 18 ans et plus et avoir une résidence adaptée pour accueillir des enfants
- Être titulaire d'un cours de base en secourisme adapté et cours de 45 heures de base comme RSG, aucun antécédent, certificat médical.

Le comité d'accompagnement La Source

est un organisme à but non lucratif offrant des services gratuits d'accompagnement en soins palliatifs, en fin de vie et visites d'amitié spécialisées.

Nos services sont offerts par des bénévoles formés et qualifiés. **La Source est en recherche constante de nouveaux bénévoles.**

Si votre expérience de vie, vos qualifications ou vos qualités personnelles d'écoute, de présence et de respect de l'autre vous orientent vers l'accompagnement des gens, n'hésitez pas à joindre la meilleure équipe!

418-867-4827

comitelasource89@gmail.com

*Il y a mille façons de donner
et il y a la nôtre!*

AUTRES INFORMATIONS :

Vous êtes intéressée ou avez besoin de plus de renseignements:

Contactez : Thérèse Dubé

MOMENTA
rituel commémoratif

UNE NOUVEAUTÉ DANS L'UNIVERS FUNÉRAIRE BAS LAURENTIEN

Des célébrations commémoratives, qui se démarquent par leurs créativité

Notre-Dame-du-Portage, 1 décembre 2017

MOMENTA est fière d'annoncer ses services funéraires auprès des familles du KRTB. La personnalisation des funérailles connaît une hausse en popularité. On met de l'avant le besoin de se dégager du service funéraire, imposé à l'époque, au profit d'une démarche visant à offrir à la personne défunte des funérailles à son image.

Concrètement, MOMENTA seconde les familles dans l'organisation de la journée de la cérémonie d'adieu où la salle, les fleurs, la nourriture, la musique, la vidéo commémorative et même l'urne représentent les passions de l'être cher. Nos accompagnateurs peuvent également rédiger les témoignages et les textes des cartes de remerciements. MOMENTA organise une journée, reflet de toute une vie.

Un grand éventail d'urnes biodégradables, de verre, de marbre et de bois conçues et réalisées par des designers québécois sont aussi disponibles sur le site internet de MOMENTA.

À propos, MOMENTA est une entreprise qui permet d'offrir à la personne défunte des funérailles personnalisées en marquant par des gestes, des souvenirs et des objets son caractère particulier et ses goûts. Nous sommes à l'ère de réinventer le modèle funéraire, de redéfinir la façon de vivre un deuil et de saluer une dernière fois la personne qui est décédée. C'est donc pour aider à offrir cette nouvelle approche que MOMENTA a développé son offre.

**rituel.momenta@gmail.com
www.momenta-rituel.com**

**www.facebook.com/Momenta-rituel-
commémoratif
418.551.0578**

LA PAGE SANTÉ

Le deuil.

La perte d'un être aimé est l'un des événements les plus éprouvants que l'on puisse vivre. La mort a beau faire partie du cours normal des choses, rien ne nous prépare à l'affronter. Un deuil mal vécu peut avoir des effets dévastateurs sur notre santé physique et mentale. Inversement, il peut nous permettre de mieux nous connaître et de nous faire grandir après un long cheminement.

Les causes sont diverses. Pour parler de deuil, il faut que la perte soit non désirée. L'arrivée soudaine de l'événement accentue la détresse chez la personne touchée. Le choc d'une mort accidentelle est plus brutal que lorsque le décès survient suite à une longue maladie. On peut alors mieux s'y préparer. On s'entend généralement à dire que survivre à son enfant est l'une des pires souffrances psychologiques que l'on puisse subir.

Bien qu'on soit mal préparé à ce passage obligé, il faut être conscient que le deuil n'est pas une maladie mais un cheminement intérieur souvent long et chaotique. On recule parfois pour mieux avancer ensuite. La première année est sans contredit la plus difficile: ce sera le premier Noël, la première St-Valentin, les premières vacances, etc.

Les rites funéraires ont aussi beaucoup changé. Dans un passé relativement récent, le processus durait 3 jours (exposition du défunt, cérémonie religieuse et la réception qui suivait). La religion était omniprésente et la mort avait un sens pour les croyants. Aujourd'hui, une seule journée suffit généralement pour la crémation, l'accueil des proches et la cérémonie. La laïcisation prend parfois le dessus. La mort devient maintenant dépourvue de sens et vivre le deuil est plus difficile pour plusieurs.

On considère généralement qu'il comporte 5 étapes.

1) le choc/ le déni. À l'annonce de la mort, on entre dans une sorte de bulle. On se sent détaché. Certains refusent même d'y croire et agissent comme si

de rien n'était. Ce n'est pas vrai. C'est impossible. Pour d'autres, les manifestations sont physiques : évanouissement et même vomissements.

2) la colère. On en veut au monde entier. Pourquoi lui? On en veut même au défunt d'être parti.

3) le marchandage. On veut reprendre notre vie d'avant. On est prêt à changer. La culpabilité est souvent présente. "Laissez-le moi encore un peu et je changerai tout dans ma vie."

4) la dépression / la tristesse. La réalité nous rattrape. On comprend que le départ est définitif, irréversible. On réalise qu'on doit oublier les rêves et que les projets communs ne se réaliseront jamais. La tristesse nous envahit et fait parfois place à la dépression.

5) l'acceptation. On s'habitue graduellement à notre nouvelle réalité. On a de nouveaux projets, de nouveaux rêves. On n'a pas oublié le défunt mais la douleur est moins vive.

Il est primordial d'être indulgent envers soi-même. Ce n'est pas une course.

Bien que la pression soit grande de la part de l'entourage de nous voir passer à autre chose, il faut s'accorder le temps nécessaire pour traverser les étapes. Le processus n'est ni linéaire ni rationnel.

Il faut exprimer ce qu'on ressent. Si on est incapable de le dire, on peut l'écrire. Ou l'exprimer par le dessin. Il faut extérioriser sa peine. Il n'y a aucune honte à pleurer. Inutile de tenter de prouver aux autres qu'on est fort.

Il faut savoir s'entourer des bonnes personnes. Les gens ne sont pas nécessairement mal intentionnés mais plutôt mal à l'aise devant le malheur d'autrui. Parfois le téléphone arrête même de sonner ou les mots d'encouragement semblent à l'occasion déplacés. Dites simplement que tout ce dont vous avez besoin est leur écoute et leur présence.

Le plus important est de briser l'isolement. Et d'en parler à un professionnel ou à un groupe de soutien, au besoin. Parce que la vie continue, malgré tout...

Françoise Cayouette, pharmacienne pour les pharmacies Lépicier et Miousse.



**Pharmacie
Lépicier, Miousse et associés**

Heures d'ouverture

Lundi-vendredi
9h00 à 18h00

Bas St-Laurent Pharma
535, rue du Patrimoine
Cacouna (Québec) G0L 1G0
Téléphone : 418-867-3569
Télécopieur : 418-867-3588

Philippe Lépicier et
Marie-Hélène Miousse
pharmaciens propriétaires

Vous avez le goût de reprendre la forme après les fêtes?

Saviez-vous que c'est possible de le faire en restant à Cacouna? **La pratique d'arts martiaux** peut vous apporter de la discipline, de la concentration, de la coordination, de la confiance en soi, des liens d'amitié et encore plus. Avec la pratique de ces sports, on apprend à se dépasser soi-même.

PREMIER COURS D'ESSAI GRATUIT!

Pour plus d'information contactez Sensei Denis Boucher 418-868-1836

Cacouna - Lundi 8 Janvier (Kobudo) 12 ans et plus

Cacouna - Vendredi 12 Janvier (Karaté)

St-Épiphane - Mardi 9 Janvier (Karaté)

L'Isle-Verte - Mercredi 10 Janvier (Karaté)

St-Alexandre - Jeudi 11 Janvier (Karaté)

Lorsque vous êtes inscrit à une école, vous avez accès aux écoles ci-haut mentionnées.

SUIVEZ-NOUS SUR FACEBOOK

<https://www.facebook.com/Kobudo-OKDRK-298367810600199/>

<https://www.facebook.com/Karatekempo2000/>

FONDATION DES MALADIES DU COEUR ET DES ACV

D'ici la fin de février, des bénévoles passeront chez vous pour amasser des sous au profit de la Fondation. Ces maladies sont susceptibles de toucher des membres de chacune de nos familles: ils pourront sans aucun doute profiter des retombées de ce qui sera réalisé par ces dons.

Si vous êtes intéressés à donner un coup de main, quelques heures occasionnelles, pour cette collecte chez nous,

S.V.P. contactez MARIA DÉGARIE,
responsable pour notre secteur,
au 418-862-3694.

babillard

**J'achète vos vieux papiers...
... d'avant 1940**

- Cartes postales
- Photos (scènes de vie)
- Images pieuses (dentelle)
- Cartes mortuaires

Richard Michaud
418.862.5671

COURS D'ANGLAIS ou de CONVERSATION ANGLAISE

À Cacouna.
Cours en petit groupe de 2 à 4
ou cours privé.
Adapté à vos besoins.

Pour informations
contacter:

Karen-Ann Fallu
418 867-4439

Club des 50 ans et plus de Cacouna

**SOIRÉE SOCIALE
LE 2^e SAMEDI DE CHAQUE MOIS**

Maria Dégarie, présidente
Roselle Dionne, secrétaire
Yvonnique Levesque, trésorière

RECHERCHE

Articles de cuir et
anciens colliers de perles ou autres,
laine à tricot, tiges de fibre de verre,
pour les recycler en
divers objets artistiques.

Contactez-moi (Sébastien)

CRÉATION SÉBAST
Art naïf Amérindien

Sébastien Desjardins
723 B Du Patrimoine
Cacouna, QC, G0L1G0
418 605-1636

BIBLIOTHÈQUE ÉMILE-NELLIGAN

HORAIRE

Lundi : 19h00 à 20h30
Mercredi : 19h00 à 20h30
Jeudi : 15h30 à 16h30
Samedi : 10h00 à 11h00

EXPOSITIONS



«Tintin»

Cette exposition intéressera toute la famille, en proposant différentes ressources sur le célèbre reporter.

Elle se veut également une prise de conscience sur un phénomène unique de l'art de la bande dessinée.

Parcourez «Le chemin de Compostelle»,



afin de découvrir les mille et un secrets de ce grand pèlerinage mystique qui attire de plus en plus d'adeptes dans le monde.

Imprégnez-vous de réflexions profondes et inspirantes!
De par les diverses lectures composant cette exposition, vous pourrez être témoins des expériences magnifiques des personnes ayant fait ce chemin, et qui ont bien voulu partager ce vécu pour le plus grand intérêt des lecteurs.

NOUVEAUX LIVRES À NOTRE BIBLIOTHÈQUE

S'ils sont déjà prêts, vous pouvez les réserver...

- *Les Rois Mongols* - *Le Bonheur des autres*
- *Un outrage mortel : Armand Gamache enquête*
- *Le Revenant* - *Une colonne de feu*
- *Au Chant des Marées de Québec à L'Isle-Verte*
- *La Vengeance du pardon* - *Les enfants de Mathias*
- *Les gens heureux ont une histoire* - *Louve aux abois*

À noter que du 23 décembre au 1 janvier, la bibliothèque sera fermée pour la période des fêtes. Nous vous souhaitons **bon temps des fêtes et bonne année 2018 !**



Resp.: Céline Roy, (418) 867-1781, # 8,
aux heures d'ouverture

Consultez notre page Facebook pour plus d'informations.

Sur le chemin de l'école...

SAMEDI 28 JUILLET 2018
Salle paroissiale, 425, rue de l'Église, Cacouna



Rassemblement d'anciens enseignants et élèves de 50 ans et plus qui ont fréquenté le couvent, le collège ou une école de rang de Cacouna.

NOUS SOMMES DÉSOLÉS!

Toutes les places pour le dîner se sont envolées en quelques semaines.

(Nota Bene: Les inscriptions et les chèques qui ont été reçus après avoir atteint le nombre maximal de places vous seront retournés).

MAIS, BONNE NOUVELLE....

Dû au grand intérêt et à l'enthousiasme déclenché par notre projet, nous avons concocté un plan B:

L'APRÈS-MIDI À \$5 !!!

Il s'agit, comme son nom l'indique, d'ouvrir les activités prévues à partir de 13h30 au public, et cela pour la modique somme de \$5 par personne.

Les billets seront en vente à l'entrée de l'église dès 13h15. Nombre de places limité (dû aux normes de sécurité).



Premier arrivé, premier servi. (PAS DE RÉSERVATION)

Programme:

13:30-13:45h: Récréation (dehors si beau temps et, s'il pleut, à la salle municipale)

13:45-14:15h: Église: animation et chants par la chorale paroissiale

14:20-16:00h: Salle paroissiale: Présentation de Lynda Dionne et Georges Pelletier, «Sur le chemin de l'école au temps passé» (échange de souvenirs et d'anecdotes)

16:00-16:15h Dévoilement d'un panneau commémoratif pour l'église

16:15-16:30h Tirages (billets en vente sur place).
Les profits iront à Loisirs Kakou Inc. et à l'École Vents et Marées.

17:00-18:00h Café, biscuits, retrouvailles et

au revoir

EXPOSITION PHOTOGRAPHIQUE

Une exposition sur le thème: «LES ENFANTS D'ÉCOLE ENTRE 1900 ET 1960»
sera à la salle paroissiale le 28 juillet seulement.

Elle sera à nouveau présentée à la bibliothèque Émile-Nelligan à partir de septembre 2018.