

30 Ans
1978-2008

Journal

LaRocheelle

Trois-Rivières
secteur Saint-Louis-de-France

Dépot légal Octobre 2008, vol. 30, no.8
Bibliothèque nationale Tirage 2765 copies
www.journallarocheelle.com



Dans le dernier numéro du journal, je vous signalais l'apport de M. Michel Carpentier et de sa mère Mme Brigitte Carpentier dans la réalisation de notre réseau cyclable. Je vous précise que dans les phases antérieures M. Lionel Carpentier et M. Léonce Jacob ont participé grandement eux aussi à la réalisation de ce bien collectif.

Dernièrement, un épandage de poussière de pierre s'est effectué sur la piste cyclable. Cela a créé des désagréments avant que le tout soit bien égalisé et compacté. Nous nous excusons de ce désagrément. Présentement les employés de la ville me signalent que tout est rentré dans l'ordre.

Dans les divers comités dont je fais partie, celui des travaux publics nécessite des rencontres mensuelles. C'est l'un des comités les plus importants puisqu'il draine au moins 30 % du budget municipal. On y traite, en autres, de tout ce qui concerne les chemins et leur entretien. Nous avons fait une journée porte ouverte le 14 septembre afin que les citoyens visitent le nouveau Centre de services aux citoyens Est situé au 200 rue de Grandmont. Le personnel est très fier et avec raison de ce nouvel équipement.

Le mois d'août a vu une fête au parc Masse orchestrée de main de maître par M. Roger Joseph et son équipe de bénévoles. Toutes mes félicitations à ces personnes qui année après année se dévouent pour faire une réussite de cette activité.

Autre bonne nouvelle pour notre communauté puisque le club de soccer les Rebelles de l'Est U-14 ont remporté la médaille d'or en finale contre Québec le 7 septembre dernier. Ce succès est évidemment dû aux joueurs de cette équipe. Les coachs Éric Dion et Michel Beaudoin ainsi que le

gérant Jacques Courchesne et Nicole Martel ont grandement contribué aux succès de cette équipe. Merci pour votre implication.

Le 4 septembre dernier, la rentrée scolaire des élèves de l'école Louis-de-France fut un événement exceptionnel. M. Jean Potvin, ayant mis à la disposition du club Optimiste ses terrains contigus à la cour de l'école, a permis la réalisation d'une rentrée scolaire unique. M. Guy Masson, président du club Optimiste; M. Gilbert Tousignant, organisateur en chef aidé de son épouse Hermance; Mme Claudine Trépanier, responsable des 18 activités; Mme Marie-Claude Labrecque, chef de file des professeurs; M. Yves Picard, responsable de la logistique aidé de M. Robert Newbury et de M. Pierre St Aubin; le directeur de l'école M. Jean-Pierre Bordeleau et votre humble serviteur ont concocté une activité qui restera marquante pour les élèves de cette école. La collaboration des Chevaliers de Colomb et du service de garde a grandement contribué au succès de cette journée. Je pense que l'implication du personnel de l'école, et la visite du Sieur de Lavolette témoignent de la chance de nos élèves de fréquenter cette école. Félicitations à tous.

La Fête des nouveaux-nés tenue le 14 septembre a été grandement appréciée des parents, et je l'espère des bébés concernés. Mesdames Rita Chauvette, Murielle Gagnon, Diane Coté, Sandra Thiffault, Jeannine Gingras, M. Yves Picard et moi-même ont reçu les nouveaux-nés de cette année. Merci à toutes les personnes qui ont contribué à la réussite de cette activité.

Au plaisir de vous rencontrer.

Votre conseiller municipal

Michel Bronsard 375-0150



Ce bulletin est publié par votre comité du journal LaRoche en collaboration avec le Service des loisirs et des services communautaires de la Ville de Trois-Rivières.

FERMÉ FERMÉ FERMÉ

Veuillez prendre note que nos bureaux seront fermés



le lundi 13 octobre prochain
à l'occasion de
L'Action de grâces.
Bon congé à tous !
Le Service des loisirs

**NOUVEL HORAIRE À LA
Bibliothèque de la Franciade**

Dim	Lun	Mar	Mer	Jeu	Ven	Sam
10 h à 17h	FERMÉ	13 h à 20 h	13 h à 20 h	13 h à 17 h	13 h à 17 h	10 h à 17 h

* Horaire de la fête du Travail jusqu'au 1er dimanche de juin.

Pour profiter des services en ligne
rendez-vous au www.biblio.catalogue.v3r.net

ADULTES

Couronne d'Halloween

Avec Évelyne Magny et Louise St-Arneault

Date : Mardi 14 octobre à 13 h 30 ou à 18 h 30

Coût : 2 \$ + matériel

JEUNES

Heure du conte

La main de la sorcière

Date : Dimanche 19 octobre à 14 h

Spectacles : Sac à surprises

Julie prépare un sac à surprises pour partager ses petits bonheurs à un ami. De son côté, Cravate le pirate veut s'enrichir à tout prix. Il veut s'emparer du sac à surprises et des trésors qui sont dans le coffre à clé rythmique de Julie Sa Muse.

Clientèle : 3 à 7 ans (90 personnes)

Date : Dimanche 2 novembre à 13 h 30

Histoire au bout du fil

Racontée par Nancy Montour et François Désaulniers

Ce sont des histoires préenregistrées, choisies parmi des livres d'images, des contes ou des légendes, susceptibles de te plaire. À chaque mois, une nouvelle histoire est ajoutée.

Pour les écouter, c'est facile :

Par téléphone : 819 372-4615 et compose le 6934

Sur Internet : www.biblio.v3r.net

Sur le site Internet, les histoires demeurent disponibles six mois.

Résidence funéraire

André T. Béland enr.

- Funérailles traditionnelles
- Columbarium
- Préarrangements
- Inhumation
- Crémation



*À l'écoute de vos besoins
depuis 25 ans...*

2845, boul. Thibeau
Trois-Rivières
(secteur Saint-Louis-de-France)
(819) 372-0407
Service 24 heures
Télécopieur : (819) 538-3074
Domicile : (819) 538-2653

181, principale
Saint-Narcisse
(418) 328-4142
58, Du Pont
Saint-Stanislas
(418) 328-3226

CLUB « LES ÉCHECS AMUSANTS »

Joueurs débutants et experts de 5 à 105 ans, vous avez rendez-vous les mercredis soirs à la bibliothèque de La Franciade.

Mario Alain anime ces rencontres qui ont débutées le 10 septembre.

Venez jouer quand il vous plaira entre 18 h et 20 h.

Nous fournissons les jeux et les adversaires.
Plaisir garanti!

Responsable : Mario Alain (819) 694-0028

OFFRE D'EMPLOI

SURVEILLANTS(ES) DE PATINOIRES EXTÉRIEURES

La Direction des loisirs et des services communautaires est à la recherche de personnes intéressées à occuper un emploi de surveillant(e) de patinoires extérieures. Le travail consiste, entre autres, à respecter la politique d'arrosage et d'entretien des patinoires, à compiler les statistiques sur l'utilisation des patinoires, à s'assurer que les lieux soient sécuritaires, à surveiller les patinoires et à effectuer le déneigement.

LIEU DE TRAVAIL :

Secteurs du Cap-de-la-Madeleine, Saint-Louis-de-France, Sainte-Marthe-du-Cap, Trois-Rivières-Ouest et Pointe-du-Lac.

CONDITIONS DE TRAVAIL :

Le taux horaire est de 10 \$ sur un horaire variable.

EXIGENCES DU POSTE :

Bien comprendre les différents règlements et à les faire respecter;

Facilité à travailler avec le public;

Sens des responsabilités et du discernement;

Être autonome et responsable;

Capacité de travailler à l'extérieur;

Satisfaire aux exigences d'une enquête de réputation (consentement écrit des recherches).

Les candidats devront être âgés de 18 ans et plus, et être disponibles à travailler les soirs et les fins de semaine. Il s'agit d'un travail saisonnier. Les personnes intéressées

par ce poste doivent faire parvenir leur curriculum vitae à : Ville de Trois-Rivières, Service des loisirs, secteur de Saint-Louis-de-France, 100, rue de la Mairie, Trois-Rivières, G8W 1S1 ou par télécopieur au 819 374-0659 ou par courriel à l'adresse ypicard@v3r.net à l'attention de monsieur Yves Picard, coordonnateur aux loisirs, au plus tard le vendredi 17 octobre 2008 à 16 h 30 en indiquant la mention « Patinoires extérieures » et le secteur dans lequel vous désirez travailler.

Seules les personnes retenues pour une entrevue seront contactées.

La Ville de Trois-Rivières applique un programme d'accès à l'égalité à l'emploi et invite les femmes, les minorités visibles, les minorités ethniques et les autochtones à présenter leur candidature.



SAISON 2008 Ligue de balle donnée

Une première saison très réussie pour la nouvelle ligue de balle donnée de Saint-Louis-de-France ce qui est tout à l'honneur des organisateurs aidés par Annie Bérubé et Martin Lamy. Plusieurs nouveautés ont contribué à ce succès tels que joueurs du match, de la semaine et du mois; création d'un site Internet pour les statistiques; plusieurs cadeaux de très belle valeur sans oublier la beauté des terrains. Nous tenons à remercier le Service des loisirs de la Ville de Trois-Rivières pour la propreté ainsi que la préparation des terrains.

Le samedi 6 septembre dernier, on a couronné la fin de la saison par une journée pleine de surprises : lunch et blé d'inde, le tout à volonté et gratuit pour tous les joueurs de la ligue. Également, plusieurs tirages de prix de participation dont 2 bâtons d'une valeur de 400 \$ chacun remportés par Chantal Grenier pour l'équipe Café Arc-en-ciel et Pierre St-Aubin pour l'équipe Insertion Plus.

Déjà nous pensons à l'an prochain, c'est pourquoi nous sommes déjà à la recherche de joueurs et/ou équipes de tous les âges. Si vous êtes intéressés, et que vous avez des

Loisirs

questions, n'hésitez pas à communiquer avec Guy Ébacher et Annie Bérubé au 819 694-1322 ou Robert Newbury au 819 373-1038.

Enfin l'entente avec le baseball mineur et la ligue de balle donnée au sujet de l'utilisation des terrains lors de la présente saison a été excellente. Merci à tous les joueurs, capitaines, arbitres, marqueurs, commanditaires, etc. pour cette belle saison 2008.

Guy Ébacher
Robert Newbury
Responsables de la ligue de
balle donnée de Saint-Louis-de-France

Une rentrée scolaire aux couleurs du 375e

Les élèves de l'école Louis-de-France ont eu une rentrée scolaire bien particulière. Le jeudi 4 septembre 2008, les écoliers ont participé, à quelques mois du début des festivités des Fêtes du 375e, à diverses activités dont la thématique était les 375 ans de l'histoire de la Ville. Sur la photo, on aperçoit au premier rang les élèves : Frédéric Guay, Charles Varin-Dupuis et Gabrielle Bouchard-Loranger. Ils sont entourés, à partir de la gauche de : Jean Fournier,

président du comité des Fêtes; Steve Dubé, directeur général des Fêtes; Guy Masson, président du club Optimiste de Saint-Louis-de-France; Jean-Pierre Bordeleau, directeur de l'école Louis-de-France; Michel Bronsard, conseiller municipal secteur de Saint-Louis-de-France; le maire Yves Lévesque; le Sieur de Laviolette personnifié par Guillaume Giroux; Jean Huard, directeur général adjoint de la Commission scolaire du Chemin-du-Roy; Pierre Michel Auger, député de Champlain et Yvon Lemire, président de la Commission scolaire du Chemin-du-Roy. Un merci à Jean Potvin et Jeannine Tremblay du Domaine Jean Potvin pour avoir prêté le terrain pour cette activité.



Fleuriste Cormier

2420, boul. Thibeau, Trois-Rivières
Tél.: 819-379-3459

*Fleuriste Cormier
vous accompagne
pour des funérailles
respectueuses.*

*Aujourd'hui et demain
en toute confiance.*



**Service de
livraison**

Membre du réseau
Teleflora
distribution internationale



Centre dentaire
Dre Sylvie Beauclair
Chirurgienne
dentiste

Service de : - Dentisterie familiale et esthétique

- Prothèses dentaires
- ORTHODONTIE
- Blanchiment
- Système de stérilisation
- Caméra intra-orale complet contrôlé

Service d'urgence - Ouvert jour et soir

Tél.: **378-8888** 2800 boul. Thibeau
Trois-Rivières
G8T 1G2
(à 5 min. de l'autoroute 40)

Dentaide



Dre Sylvie Beauclair,
Chirurgienne-dentiste généraliste

La Fête des Papilles. (3e édition)

Cet événement aura lieu le 30 novembre 2008 de 10 h 00 à 20 h 00 à la Salle Multifonctionnelle au 100 rue de la Mairie, secteur St-Louis-de-France.

Les gens de la paroisse seront invités à préparer un mets qui sera vendu au profit de la communauté. Ces argents serviront à payer des effets scolaires pour les cours de catéchèse, (il ne faut pas oublier qu'il y a environ 200 élèves qui suivent le cours à l'église), l'an passé, nous avons amassé au-delà de 3500\$ et nous comptons en ramasser plus cet année.

À cette occasion, les organismes de la paroisse sont invités à se donner la main pour fraterniser tous ensemble.

Nous sollicitons votre appui, financier ou autre, et nous vous attendons en grand nombre le 30 novembre 2008 car c'est une cause qui nous tient tous à cœur.

Le comité organisateur vous souhaite la bienvenue.

Pour plus de renseignements, veuillez vous adresser au Presbytère : 819-374-3665

POUR PLUS DE DÉTAILS, NE MANQUEZ PAS LA PROCHAINE PARUTION DU JOURNAL.

Info Scout

Bonjour à tous,

Une nouvelle année de scoutisme commence sous peu et, comme à toutes les années, nous sommes en période d'inscription. Vous dire tout ce que le scoutisme peut apporter à votre enfant prendrait des pages et des pages, cependant avec quelques mots clés je vais essayer d'y parvenir. Le scoutisme c'est un sentiment d'APPARTENANCE, votre enfant évoluera au sein d'une unité de jeunes de son groupe d'âge, tous axés vers un but commun. Le scoutisme c'est aussi l'AVENTURE, votre enfant, grâce aux divers camps et rassemblements, apprendra diverses techniques, de l'orientation à la boussole aux feux de camps, de l'astronomie à la cuisine et survie en forêt. Le scoutisme, c'est le DÉVELOPPEMENT DE SOI, votre enfant apprendra à mieux se connaître, ses forces et ses faiblesses, il apprendra à développer ses forces pour en maximiser ses ressources et à travailler sur ses faiblesses pour qu'elles aussi deviennent des « plus » dans sa vie.

Les réunions de scouts ont lieu une fois par semaine, toutes les unités organisent des camps (de 2 jours à 1 semaine) ex. : camp d'été, d'hiver, etc, des activités d'amusement et quelques campagnes de financement.

Pour en savoir plus sur le scoutisme, ou si vous avez des questions, je vous prie de contacter un animateur ou une animatrice responsable des unités de scouts de Saint Louis de France.

Lynda Bordeleau	(819) 373-5330 Animatrice responsable des EXPLORATRICES Filles de 8 à 11 ans
Patrick Plamondon	(819) 376-3628 Animateur responsable des LOUVETEAUX Garçons de 8 à 11 ans
Sophie Bourassa-Rheault	(819) 840-2511 Animatrice responsable des ÉCLAIREUSES Filles de 11 à 14 ans
Alain Périgny	(819) 691-2494 Animateur responsable des ÉCLAIREURS Garçons de 11 à 14 ans

Au plaisir de vous rencontrer avec votre enfant lors de nos prochaines réunions, je vous souhaite une merveilleuse et pas trop pénible rentrée scolaire !!!

Lynda Bordeleau,
« Nubus » Animatrice des Exploratrices



Julie et Nancy Dubois
Agentes en assurance de dommages
Les assurances Dubois S.E.N.C.
Société autonome en assurance de dommages

Découvrez
ASSURANCES VR SOLUTIONS^{MD}







- 10 % de réduction de prime si vous assurez plus d'un véhicule récréatif (moto, motoneige, VTT, autocaravane et caravane en mouvement)

- Aucune obligation d'assurer votre automobile ou votre habitation

Affiliée à :



La Capitale
assurances générales

Appelez-nous!
819 376-4334
www.assurancesdubois.com



Club Optimiste Saint-Louis-de-France

THÈME DE L'ANNÉE 2007-08

Je m'implique pour les jeunes!

27 ième anniversaire

Président Guy Masson 376-9065

RENTRÉE SCOLAIRE 2008 SUCCÈS SUCCÈS SUCCÈS

Pour la première fois de son histoire, le Club Optimiste participait à la préparation de l'accueil 2008-2009 des élèves de l'école Louis-de-France. Depuis le mois de mai, un comité formé de membres du club, de parents et d'enseignants ont préparé une journée historique et inoubliable.

Le résultat de cet avant-midi du 4 septembre est tout simplement extraordinaire.

Plus de 18 plateaux d'activités, répartis en 3 thèmes : les amérindiens avec des ateliers de tambour, de danse et de tir à l'arc ; les coureurs des bois avec des courses de raquettes et une pêche miraculeuse; les explorateurs avec structures gonflables, chasse aux trésors et bien d'autres...

Les activités ont eu lieu sur le terrain adjacent de l'école grâce à la courtoisie de M Jean Potvin.

C'est sous un ciel ensoleillé que les 420 enfants de l'école ont été reçus.

En plus de l'implication des membres Optimistes, plusieurs groupes ont collaboré dont des membres des Chevaliers de Colomb, des employés de la ville de Trois-Rivières et tous les membres du personnel de l'école.

Les parents bénévoles saluent de façon unanime la qualité de l'organisation.

Environ 100 bénévoles ont collaboré à cette activité.

Au dîner, c'est plus de 600 hot dogs, 680 épis de maïs, 550 jus et eau qui ont permis d'assouvir l'appétit vorace des élèves. Après une telle journée que dire de plus que MERCI!!!

Au plaisir!

Gilbert Tousignant logistiques

Activité Optimiste pour septembre et octobre

L'assemblée générale aura lieu le 30 septembre à la salle multifonctionnelle.

La transmission des pouvoirs au nouveau président élu M Henri-Paul Coté aura lieu le 21 octobre à la salle multifonctionnelle.

Une soirée hommage au président finissant aura lieu le 22 novembre à la salle multifonctionnelle.

Nos billets-voages seront en vente
au début d'octobre.

Guy-Paul Mathon

Bébé Juliette vous dit MERCI !

Dès que nous avons franchi les portes de la salle multifonctionnelle, nous savions que le thème était consacré aux bébés!

Le comité organisateur a réussi avec brio à souligner l'arrivée des nouveaux-nés dans son secteur ce dimanche 14 septembre.

Nous tenions simplement à dire un merci particulier à ce comité ainsi qu'aux personnes impliquées dans cette organisation.

Merci à Mme Chauvette, M. Bronsard, M. Picard, Mme Thiffault et leurs acolytes respectifs.

Merci infiniment d'accueillir nos petites merveilles avec autant d'attention. Nous avons grandement apprécié la rencontre.

Le décor enveloppant, les fleurs, les cadeaux, le diplôme, le délicieux gâteau, le maquillage formidable, les tirages, et surtout l'arbre de vie pour l'année 2008... merci pour tout, nous en garderons un bon souvenir que nous leur partagerons plus tard.

Juliette Allard et ses parents.

GARAGE MICHEL SAVARY

Confiez-nous votre auto !



Systeme à injection

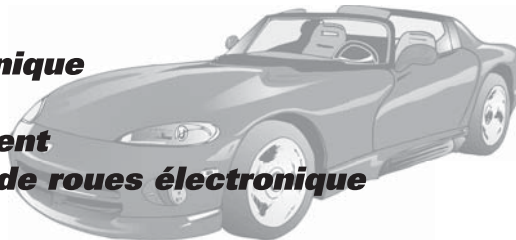
Mise au point électronique

Freins et suspension

Systeme d'échappement

Pose et balancement de roues électronique

Air climatisé



-ESTIMATION GRATUITE

-MÉCANIQUE GÉNÉRALE

-VENTE ET RÉPARATION DE

-TRANSMISSION MANUELLE

2880 Boul. Thibeau, Trois-Rivières, secteur St-Louis-de-France 819-379-2044



NOUVEAU AU MEL CAFÉ

Mel Flambé

pour 2



29.95 ^{+TX}
par personne
Incluant

Potage, salade épinard mandarines
brochettes de boeuf, poulet, crevettes
baluchons de porc, marinade de légumes
Riz au jasmin, dessert + café latté

Tous les vendredis soirs dès le 3 octobre 2008
sur réservation seulement
(819) 379-1515

"Surveillez très bientôt bar à pâtes"

DÉJEUNER À 1/2 PRIX

(9 choix de déjeuners)

À l'achat d'un déjeuner à prix régulier et
sur présentation de ce coupon obtenez le deuxième
à **1/2 prix**

(applicable sur 2e déjeuner d'une valeur égale ou moindre)
offre valide tous les samedis d'octobre 2008
jusqu'au samedi 25 octobre inclusivement

(ne peut être jumelé à aucune autre promotion un seul coupon par client)

**Valide tous
les samedis
d'octobre
seulement**



Chevaliers de Colomb
Conseil 9956



Mot du Grand Chevalier

C'est avec plaisir que j'accepte la présidence d'honneur de la collecte de sang de St-Louis-de-France.

Assurons notre héritage en donnant ce que nous avons de plus précieux pour la vie, un don de sang, une assurance pour l'avenir de nos enfants, parents et amis.

Je vous invite à faire ce don de sang. C'est un cadeau essentiel pour la vie.

Merci de votre générosité.

Michel St-Pierre (Grand Chevalier)
Conseil 9956 St-Louis-de-France

Viactive

Le Centre d'action bénévole du Rivage convie toutes les personnes du troisième âge intéressées à participer aux séances VIACTIVE les lundis matin de 9 h15 à 10 h 15.

Les rencontres se tiennent au Centre d'action bénévole du Rivage, 521-B, rue Notre-Dame Est, secteur Cap-de-la-Madeleine, et sont offertes gratuitement à toute la population.

Noter le retour de Mme CLAIRE GERMAIN comme animatrice.

Bienvenue!

Pour information Lucie : (819) 373-1261
Lucie Chauvette, responsable
Centre d'action bénévole du Rivage

REMERCIEMENTS À DE GÉNÉREUX DONATEUR

Les membres du Comité d'Entraide sont reconnaissants aux Chevaliers de Colomb et au Fonds d'aide à l'action communautaire de Trois-Rivières pour votre amour et votre solidarité envers les familles à faibles revenus. Félicitations à tous les membres de vos équipes et grâce à des personnes comme vous des familles sont plus heureuses. Un gros merci chaleureux et je cite cette belle phrase pour chacun de vous « on ne voit bien qu'avec les yeux du cœur »

Micheline Proteau
Comité d'Entraide

LIRE ET FAIRE LIRE

Le projet « Lire et faire lire » reprend un nouvel envol. Vous êtes une personne retraitée, vous aimez la lecture et vous disposez d'une heure par semaine ? Joignez-vous au projet afin de lire des histoires à un petit groupe de 5 enfants durant 8 semaines.

Cette activité destinée aux enfants de cinq à sept ans, a pour but d'encourager et de développer le goût de la lecture ainsi que de favoriser le développement de liens entre les générations. Vous êtes intéressé, communiquez au 373-1261.

Sylvie Laveault, responsable de lire et faire lire :
(819) 373-1261
Centre d'action bénévole du Rivage

Henri-Paul Jacques
Propriétaire

Tél.: (819) 374-2448
Fax.: (819) 374-2468



Distribution de pièces de tous genres
pour toutes marques d'autos et de camions

87, boul. Thibeau, Trois-Rivières, Qc

G8T 6X6



Tél.: 373-1685

Dr René Parent
Chiropraticien

CLINIQUE CHIROPRATIQUE CHATEAUDUN

821, Boul. Thibeau, Trois-Rivières



la collecte

SAINT-LOUIS-DE-FRANCE



Organisée par
les Chevaliers de Colomb, conseil 9956



En collaboration avec le Club optimiste
de Saint-Louis-de-France

Sous la présidence d'honneur
de M. Michel St-Pierre, Grand chevalier

Mardi 28 octobre
13 h 30 - 20 h 30

CENTRE COMMUNAUTAIRE
100, rue de la Mairie

DONNEZ DU SANG. DONNEZ LA VIE.

A.F.E.A.S
Activité Femme d'ici



Bonjour à tous,

Une reprise de nos activités 2008-2009 a débutée par un souper le 10 septembre dernier. Il y a eu une répétition de publicité du mois précédent, nous revenons à la normale.

Le prochain souper sera mercredi le 8 octobre 2008 au 3825 Thibeau Trois-Rivières, secteur St-Louis-de-France. Confirmer votre présence à Mme Louissette Dugré (819) 375-3947.

Nous avons de nouvelles membres lors de notre dernier souper. Bienvenue autour d'un bon repas et des bonnes paroles de notre Présidente. Les cartes de membres sont toujours disponibles. Appeler Mme Angèle Bédard (819) 691-4980. Vous êtes toutes les bienvenues parmi nous.

La préparation de notre Expo-vente qui aura lieu le 18-19 octobre 2008 à la salle multifonctionnelle 100 de la Mairie Trois-Rivières, secteur St-Louis-de-France est déjà amorcée.

Ce sont Mesdames Jeannine Guillemette et Louise Gordon qui se sont dévouées à tout préparer afin d'être prêtes à temps et elles ont réussi. Merci à vous.

Les artisans ont très bien répondu et tout cela affiche complet. Venez encourager nos artisans, venez choisir vos cadeaux d'anniversaire, de Noël. Il y a de belles choses originales. Public, on vous attend.

Il y a un restaurant sur place. Petit déjeuner : Rôties, fromage, confiture. Samedi dîner : Soupe et sandwich. Dimanche dîner : Fèves au lard.

Heures d'ouverture : Samedi 10h00 à 20h00

Dimanche : 9h00 à 16h00.

Bienvenue à tous. Merci de me lire et à bientôt !

Solange Lafrenière
 (819) 376-6521

Mouvement des Aînés(es)

Bonjour à vous,

Quelques nouvelles de la Fadoc de St-Louis-de-France. Il y a eu par erreur une répétition du même texte de publicité du mois précédent. Je ne suis pour rien, mais cela peut arriver. Ce n'est pas grave, merci de votre attention.

La Fadoc a été en action toute l'été avec la pétanque le lundi, le dîner du 12 août avec l'épluchette de blé d'Inde, le début de l'automne par un dîner le 9 septembre qui a été un plaisir de se revoir. Il y a eu de nouveaux membres qui se sont joints à nous. Bienvenue à vous tous.

Nous remercions Mme Louissette Dugré, Mme Jeannine Guillemette, Mme Claudette Bolduc et Mme Céline Austin pour la vente de jonquilles à la Caisse de St-Louis-de-France au profit de la Société canadienne du Cancer. Merci.

Nous avons eu 3 démissions du comité : Mme Carmen Ducharme, Mme Claudette Doucet et Mme Colette Pellerin. Merci à vous, pour toutes ces années de service que vous avez données au mouvement. Cela a été bien apprécié. Une marque de reconnaissance leur a été offerte. Il y a maintenant des postes ouverts. Venez faire l'expérience. Bienvenue.

Les cartes de membres sont toujours en vente jusqu'à la fin de septembre. Après, nous sommes obligés de les retourner. Dépêchez-vous ! Appeler M. Paul Veillette (819) 375-8525 ou venez le mardi à 1h30, il sera présent au pavillon des aînés 3825 Thibeau Trois-Rivières, secteur St-Louis-de-France.

Le prochain dîner sera le 14 octobre 2008 au pavillon des aînés. Le comité va vous appeler pour confirmer votre présence. Bienvenue aux nouveaux membres.

Merci.
 Solange Lafrenière
 (819) 376-6521

Peau de Soie esthétique

Linda Gaumond
 Esthéticienne & Electrolyste



1200 Julien Jacob
 Trois-Rivières, Qué.
 G8T 8X7
 Tél.: (819) 379-1000
 Fax: (819) 379-0040



JACQUES LÉPINE D.D.

**DENTUROLOGISTE
 FABRICATION & RÉPARATION
 DE PROTHÈSES DENTAIRES
 AMOVIBLES**

378-6014 • Examen gratuit

2015, St-Paul Trois-Rivières



NOUVELLES PAROISSIALES

Concrètement, la catéchèse.

Les responsables des 12 paroisses de la ville de Trois-Rivières ont convenu que prendre part à 20 heures de catéchèse offertes dans nos communautés constitue en pré requis indispensable pour tous les jeunes qui plus tard désireront se préparer aux sacrements de Pardon, de l'Eucharistie et de la Confirmation.

Ainsi, ceux qui entendent accéder à leur première Communion à partir de la 3e année, sont invités à suivre dès la 1ère année un parcours catéchétique d'environ 10 heures, et à s'inscrire pour compléter en 2e année les autres 10 heures. En 3e année ces jeunes suivront leur catéchèse préparatoire aux sacrements de Pardon et de Communion. Il en ira ainsi pour la confirmation en 6e année. Pour informations, Raymonde Corriveau au 819 374-3665.

Le projet des "Donateurs"

Le Conseil de gestion et le comité responsable ont relancé le projet des "Donateurs" pour supporter le financement de notre paroisse. Le comité pour ce projet offre, comme l'an dernier, 300 billets à 30\$, et fera le tirage de 8 prix de 30\$ le premier dimanche de chaque mois, à partir du mois d'octobre, plus 2 prix de 250\$ tirés à la toute fin. C'est un moment pour apporter un support à sa paroisse. Les billets sont offerts par des bénévoles et aussi au presbytère, tel. 374-3665

Ils sont entrés dans la Famille de Dieu

Nous sommes heureux d'accueillir dans la famille de Dieu ces nouveaux baptisés. Ce sont :

- Gabrielle, fille de Michel Dulac et Nathalie Germain.
- Olivier, fils de Luc Gilbert et Patricia Ducharme-Fafard.
- Alycia, fille de Jean-Sébastien Bergeron et Pascale Bérubé.
- William, fils de Sylvain Soucy et Danielle Bérubé.
- William, fils de Jonathan Duplessis et Geneviève Sévigny.
- Mélyse, fille de Pierre-André Giroux et Karine Courteau.
- Marilye, fille de Sébastien Laflamme et Karine Brousseau.
- Mavrick, fils de Liliane Blais.

Nous leur souhaitons la bienvenue dans notre communauté.

Prochain mariage

Il y aura mariage à l'église samedi 27 septembre 2008 à 14h30, pour le couple Pierre Brûlé et Geneviève Ruel. A nos félicitations, nous ajoutons nos meilleurs voeux de bonheur dans un foyer heureux.

Nous recommandons à vos prières

Nous avons perdu l'un de nos paroissiens. Nous regrettons le décès de M Benoît Larkin, époux de Micheline Provencher.

Toutes nos sympathies à la famille éprouvée.

**Grand Cœur
St-Louis-de-France**

Bonjour à vous tous,

L'été est déjà fini. J'espère que vous avez su en profiter malgré la température moins clémente. Peut-être que nous aurons un automne plus agréable.

Grand cœur organisme qui vient en aide aux gens à faible revenu tous les jeudis de 13 heures à 14 heures en distribuant des denrées et autres tient à remercier les Chevaliers de Colomb de St-Louis de-France et Fonds d'aide des bingos de Trois-Rivières qui par leurs subventions nous permettent d'acheter des articles scolaires, des collations à l'école de quoi faire déjeuner les enfants à la maison et l'achat de denrées durant l'année.

Je m'en voudrais de passer sous silence l'aide que nous ont apporté 6 jeunes durant l'été pour décharger le camion et trier les denrées, aide très appréciée.

Merci à vous tous !

Angèle Bédard
Responsable
(819) 691-4980

**LES ENTRETIENS
MARC-ANDRÉ BOISVERT**

Déneigement résidentiel & coupe de gazon

Pour une estimation gratuite

**Marc-André
CELL. 819 383-1511 ■ BUR. 819 379-5938**

L'équipe du journal

Sylvain Allard, président : 378-9426
Louis Hamel, vice-président : 379-0275
Denise L. Brassard, secrétaire : 379-4316
Renée Brouillette, trésorière : 379-9637
Dany Guilbert, Infographiste : 697-1984
Courriel : info@journalrochelle.com
Site internet : www.journalrochelle.com

Comment faire baisser votre pression artérielle? Si votre médecin vous a prescrit des médicaments pour aider à contrôler votre pression, il est très important de les prendre régulièrement. Il est tout aussi important de discuter avec votre médecin ou votre pharmacien si vous ressentez un effet indésirable qui vous incommode afin de trouver une alternative.

Outre les médicaments, d'autres moyens dits « non pharmacologiques » peuvent vous aider à diminuer votre tension artérielle.

- **Cesser de fumer**: discutez avec votre médecin ou votre pharmacien des différents moyens pour faciliter l'abandon du tabac.



- **Pratiquer une activité physique régulièrement** : environ 30 à 60 min d'activité physique chaque jour (marche, bicyclette, natation, ...) peut réduire votre pression de 8 à 10 mm Hg. Commencez avec une activité de faible intensité et augmentez graduellement tout en écoutant votre corps.



- **Diminuer votre consommation de sel** : vérifiez toujours la quantité de sodium sur la fiche des valeurs nutritives et faire particulièrement attention aux mets déjà préparés et aux aliments en conserve (pour viser moins de 150 mg par portion). Évitez de mettre la salière sur la table lors des repas.

- **Limiter votre consommation d'alcool** : 0 à 2 consommations par jour. Chez l'homme il est recommandé de ne pas dépasser 14 consommations par semaine et chez la femme pas plus de 9 consommations par semaine.

- **Perdre du poids ou maintenir un poids santé** : vous y arriverez grâce à une alimentation saine et la pratique régulière d'activité physique. De façon générale, la perte de 4,5 kg (10lb) peut faire diminuer votre pression d'environ 7 mm Hg.



- **Adopter une alimentation saine** : mangez de 7 à 10 portions de fruits et de légumes par jour, éviter les repas trop riches en matières grasses.



Pour vous aider dans vos démarches, **il est préférable de vous fixer un objectif à la fois**. Idéalement, **choisissez celui qui vous semble le plus facile à atteindre**. Effectuez un seul changement à la fois pour éviter de vous décourager et d'abandonner vos efforts au milieu du parcours.

Comment contrôler vous-même votre pression? Voici quelques trucs qui peuvent vous aider à avoir une mesure plus exacte de votre pression que ce soit à la maison, à la pharmacie ou au cabinet du médecin.

- S'asseoir et rester calme au moins 5 minutes avant la mesure, les jambes décroisées et le bras appuyé à la hauteur du cœur.
- Éviter de fumer au moins 30 minutes avant la mesure.
- Éviter de boire un café au moins 1 heure avant la prise de pression.
- Éviter de parler durant la prise de pression.



Pour conclure, plusieurs petits gestes concrets sont à votre disposition pour vous permettre de réduire votre pression artérielle et ainsi contribuer à diminuer les risques de maladies associés à une hypertension non contrôlée. Maintenant que vous les connaissez, c'est à votre tour de mettre toutes les chances de votre côté.

N'oubliez pas que les portes de la pharmacie vous sont toujours ouvertes que ce soit pour la prise de votre pression ou pour toute autre question.



Rédigé par Katy Levasseur
Étudiante en pharmacie
Pharmacie A.Gélinas et G. Landry
2800 Boul. Thibeau
(819) 378-0627

**Ouvert du lundi au vendredi de 9h00 à 21h00
et le samedi de 9h00 à 17h00**

Le raton laveur.

Dans la forêt, il y a beaucoup de petits animaux qui viennent parfois nous visiter à notre terrain de camping, comme par exemple, le raton laveur. Le mâle est un peu plus gros que la femelle et cet animal peut peser de 5 à 16 kg. On peut le distinguer avec son masque noir autour de ses yeux. Il a des mains qui ont cinq doigts comme les humains pour la manipulation d'objets. Il sent, voit et entend très bien. On peut le retrouver un peu partout mais il se tient toujours près d'une étendue d'eau (rivière, lac, marais etc.). Le raton laveur est de type omnivore; il mange beaucoup de petits fruits (framboises, mûres, fraises etc.) et de petits animaux (souris, écureuil, grenouille etc.). Pour se préparer à l'hiver, il commence dès l'automne à manger des noix, des glands pour avoir une réserve de graisse. Il est bon nageur mais encore plus un excellent grimpeur. Le raton fait ses activités surtout durant la nuit. Cet animal peut vivre de 10 à 12 ans dans la nature et il a plusieurs ennemis dont les humains, le lynx et le renard roux. Finalement, ce mignon animal est à la fois curieux et intelligent et il est facile d'en croiser un dans la forêt canadienne.

Marilou Gauthier

La classique louisfrancienne de washer

Cette année la classique louisfrancienne de washer s'est déplacée vers St-Jean-sur-Richelieu. Pour une seconde année consécutive c'est Michel Longval (Mecanitech ML) qui remporte le trophée tant convoité, il était le partenaire de Anne Blouin. L'an prochain, c'est Michael (fils de Michel) qui s'est juré de battre son père. Tout en lui faisant un clin d'œil.



Une erreur s'est glissée.

Dans l'édition du mois passé (septembre, vol.30 no.7), une erreur c'est glissé. Les textes du Mouvement des Aînés(es) et de l'Aféas étaient les textes du mois de juillet. Autant auprès des lecteurs que des organismes touchés, nous sommes désolé de cette erreur.

Le comité du Journal LaRochele



**NOTRE
EXPERTISE
VOTRE
QUOTIDIEN**

Depuis le premier jour, la **Caisse Desjardins Les Estacades** compte sur le talent et l'écoute de toute son équipe pour vous offrir des services novateurs, continuellement adaptés à votre réalité. Parce que nous vivons à vos côtés, nous comprenons chacune de vos demandes, chacun de vos besoins. C'est pourquoi nous sommes fiers d'affirmer aujourd'hui que votre **quotidien** est bel et bien devenu la source de notre **expertise**.

Centre de services Châteaudun
670, boulevard Thibeau
Trois-Rivières (Québec) G8T 6Z8

Centre de services Saint-Louis-de-France
3160, boulevard Thibeau
Trois-Rivières (Québec) G8T 1G5

Centre de services Sainte-Famille
55, rue Fusey
Trois-Rivières (Québec) G8T 2T8

Centre de services Sainte-Madeleine
399, boulevard Sainte-Madeleine
Trois-Rivières (Québec) G8T 3M7



Desjardins
Caisse Les Estacades
Conjuguer avoirs et être

Téléphone : 819 378-4029

Le Papillon Bleu



CLINIQUE NOUVELLEMENT CONSTRUITE
Même accueil chaleureux



Dre Sonia Dupont D.C.

Chiropraticienne

ENFANTS, FEMMES ENCEINTES ET ADULTES
Certificats en pédiatrie chiropratique

819-694-0111

La plus haute technologie



3290 boul. Thibeau, T-R (St-Louis-de-France)

COLORIAGE D'HALLOWEEN



PRÉSENTEZ-LA

ET

Obtenez!
3% DOLLARS
CAA
QUÉBEC

sur vos achats*

Familiprix

ANDRÉE GÉLINAS & GENEVIÈVE LANDRY
2800, boulevard Thibau
Trois-Rivières
819 378-0627

* Applicable sur le prix avant taxes des produits vendus dans les succursales Familiprix au Québec, excluant les médicaments vendus avec ou sans ordonnance et produits visés par la Loi sur la pharmacie et ses règlements, les services postaux, timbres, loteries, titres de transport, cartes-cadeaux, les produits et services prépayés et les achats faits au comptoir Sears. Valable au Québec seulement. Détails en succursale.

Planification du mois octobre 2008

Dimanche	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
			1	2	3	4
5	6	7	8 Souper Aféas	9	10	11
12	13	14 Dîner des ainés(es)	15	16	17	18 Expo-vente
19 Expo-vente	20	21 Transmission des pouvoirs club optimiste	22	23	24	25
26	27	28 Collecte de sang au 100, rue de la mairie à partir de 13h30 à 20h30	29	30	31 Halloween	



PETITES ANNONCES

Si vous désirez faire paraître une petite annonce, faites-nous parvenir votre texte et votre 4,00\$ avant le 17 de chaque mois. Il doit avoir un maximum de 15 mots.

Adresses: journalarochelle@videotron.ca ou
820 Marie-Ange Hamelin T.-R., G8T 1B5 Tél.: 379-9637

Mobile pour bébé:

Tiny Love, excellente stimulation pour 0-5 mois, trois choix musicaux: 40\$ valeur de 80\$.
Tel.: 819-378-9426

Grand tapis de jeux pour bébé:

Tiny Love en forme d'Ile Tropicale pour les 0-12 mois, plus carillon de pieds. 60\$ valeur de 130\$. Tel.: 819-378-9426

À vendre:

Très bel habit de neige de bébé rose de marque Câlin-Câline, grandeur 3-6 mois, acheté en 2008. 40\$ valeur de 80\$. Inclus tuque, mitaine et foulard très mignon. Tel.: 819-378-9426

Mission Informatique :

Réparation d'ordinateur, nettoyage et installation,
www.missioninformatique.com
Simon Therrien (819) 701-0692.

Garderie milieu familial :

7.00 \$, possibilité de nouvelles places à l'automne.
La garderie est derrière le parc Masse depuis 11 ans. Denise tél : (819) 373-2171.