



LE FEUILLETON

Volume 40/ Numéro 3 Le 1^{er} novembre 2021

Équipe du journal Le Feuilleton :

Réception des articles, rédaction et mise en page : Élèves de 4^e année

Révision des textes : Josée Hamelin

Impression : comité d'Éducation populaire en collaboration avec la municipalité de Nédélec

Pour vos commentaires et suggestions :

lefeuilleton@hotmail.com

VIE ACTIVE

L'activité : Exercices de VIE ACTIVE

La date : Tous les mardis à partir du 2 novembre 2021

L'heure : 10:00

Le lieu : au local de l'Âge d'Or de Nédélec

Pour informations, veuillez contacter Gaétanne Marcoux : 819-784-2044

Bibliothèque

La bibliothèque sera ouverte, le jeudi, de 19h00
à 20h00

BIBLIOTHÈQUE DE NÉDÉLEC

La chasse aux abonnés achève. Vous avez jusqu'au 4 novembre pour vous inscrire ou renouveler votre inscription. Vous pourrez participer au tirage de 3 tablettes iPad 9 pouces 128 GB.

LIVRES NOUVEAUX :

« Les nouveaux petits souliers dans l'entrée »

« Place des érables » T.1

« An.rica » T.1 et T.2

« L'Indien malcommode »

MESSAGE DE LA MUNICIPALITÉ DE NÉDÉLEC

PROCHAINE SÉANCE ORDINAIRE DU CONSEIL MUNICIPAL :

Lundi **22 novembre** à 19h à la salle du conseil

Nous vous invitons à réserver vos places afin d'assister à la séance!

Le port du masque est obligatoire pour l'entrée et circuler dans la salle du conseil.

Vous pouvez aussi nous faire parvenir vos demandes ou toutes questions

Par courriel : nedelec@mrctemiscamingue.qc.ca

Halloween Nédélec 2021

Samedi le 30 octobre 2021

De 18h00 à 20h00



Les petits monstres,
propager leurs



princesses et super héros
magies et leurs joies dans



sont invités à
les rues de

Nédélec ce samedi 30 octobre. Pour le plaisir et la sécurité des tout petits, les pompiers sillonneront les routes avec leur camion. En cette occasion spéciale, nous vous demandons, à tous, dans vos déplacements et de circuler de façon sécuritaire dans les rues de la respectez les consignes de la santé publique.



d'être prudent
municipalité. SVP,



Bonne Halloween à tous



Prenez note que le sixième et dernier versement du compte de taxes de la municipalité de Nédélec viendra à échéance le 15 novembre prochain.

On recule l'heure !!!

Dans la nuit du samedi 6 novembre au
dimanche 7 novembre prochain

Profitez-en pour changer la pile de tous les
avertisseurs de fumée!



Message de l'inspecteur municipal de Nédélec

Avis à tous : Entre le 15 novembre et le 1^{er} avril, il est interdit de se stationner dans les rues de la municipalité, et ce, entre 23h pm et 7h Am.

Ceci est pour nous aider au déneigement ! Pensez à en avertir vos visiteurs SVP.

Les abris d'autos peuvent être installés dès le 1^{er} octobre au 1^{er} mai.

Rappelez-vous de bien déneiger vos bacs lorsque vous les mettez au chemin.

Vous avez des encombrants, matériaux de construction, meubles à vous débarrasser?

Vous pouvez transporter le tout à l'écocentre de Guérin. Il est ouvert tous les mercredis de 16 h à 19 h.

N'oubliez pas de me contacter si vous voulez disposer de vos huiles usées.

Merci de votre habituelle coopération !

Luc St-Jean, inspecteur municipal

Cellulaire : 819-629-7465

Courriel : inspecteurnedelec@mrctemiscamingue.qc.ca

LE 7 NOVEMBRE,
je vote!



Élection
municipale

	Maire	Siège 1	Siège 2	Siège 3	Siège 4	Siège 5	Siège 6	
Lyne Ash	x							Par acclamation
Annie Parent		x						En élection
Claude Cardinal					x			En élection
Dianne Renaud				x				En élection
Michel Ayotte						x		Par acclamation
Véronique Lemire			x					Par acclamation
Josée Prévost							x	Par acclamation
Linda Pomerleau				x				En élection
Yves Bourassa		x						En élection
Isabelle Tremblay					x			En élection
Totale candidature	1	2	1	2	2	1	1	

Élection à la préfecture

Lors du vote pour les conseillers à la municipalité, vous serez invités à voter pour le préfet de la MRC du Témiscamingue. Deux candidats se présentent pour ce poste. Madame Claire Bolduc présentement en poste depuis novembre 2017 et Monsieur Renald Baril nouveau candidat.

Quel est le rôle du préfet? Le préfet est responsable de la mise en œuvre sur le territoire de l'ensemble des politiques définies par le gouvernement. Les préfets sont des acteurs de terrain, en prise directe avec les préoccupations quotidiennes des citoyens.

Vote par anticipation le dimanche 31 octobre 2021

Date du scrutin le dimanche 7 novembre 2021

Présentez-vous aux 49 rue principale (église de Nédélec) entre 9h30 et 20h00

Embauche de l'inspecteur municipale

Les membres du conseil ainsi que moi-même sommes heureux le poste d'inspecteur municipal a été pourvu avec l'embauche Robillard.



de vous annoncer que de Monsieur Shawn

Monsieur Robillard, résident de Nédélec depuis quelques années déjà, a rejoint l'équipe depuis le 20 octobre dernier. Dès le 1^{er} novembre, Shawn prendra la barre des travaux publique en remplacement de Luc St-Jean. Si vous désirez communiquer avec Monsieur Robillard vous pouvez le faire via le cellulaire des travaux publics au 819-629-7465, par courriel à inspecturnedelec@mrctemiscamingue.qc.ca ou au bureau municipal.

Lise Dénoimé, Directrice générale, secrétaire-trésorière

Départ de notre inspecteur

Les membres du conseil ainsi que l'équipe du bureau municipal tiennent à remercier Monsieur Luc St-Jean pour son bon travail. Tes connaissances et ton expertise auront été précieuses pour la municipalité et bien que nous aurions préféré en profiter plus longuement, nous te souhaitons une belle et bonne retraite.

Merci

&



Restez branché

Nous vous invitons à consulter régulièrement nos pages Facebook <Nédélec Développement> et <Municipalité de Nédélec>. Vous trouverez un grand nombre d'avis et d'informations sur la vie à Nédélec via ces plateformes. Vous pouvez aussi, en tout temps, visiter notre site web au www.municipalite.nedelec.qc.ca.

Restez connecté

bciti



Connecté en tout temps à votre municipalité!

Nouveau

La municipalité de Nédélec vous invite à vous brancher sur la nouvelle plateforme d'informations Bciti offerte par la MRCT. Par cette plateforme, vous serez avisés en temps réel des différents avis émis par la municipalité.



Connecté en tout temps à votre municipalité!

TOUT SAVOIR, EN TEMPS RÉEL, SUR LES AVIS ET DERNIÈRES NOUVELLES DE SA MUNICIPALITÉ, C'EST POSSIBLE !

Avis d'ébullition, travaux publics, mesures d'urgence, opérations déneigement, événements et plus encore!

Quelles municipalités au Témiscamingue offrent **bciti** ?

Nédélec, Notre-Dame-du-Nord, Guigues, Fugèreville, Moffet, Belleterre, Lorrainville, St-Eugène-de-Guigues, Ville-Marie, Duhamel-Ouest, Laniel et Témiscaming

Procédez à votre inscription sur le site Web de **bciti** au :

<https://b-citi.com/citoyen/>

Recherchez le logo de votre municipalité, cliquez et remplissez votre profil d'utilisateur.





CONSIGNES POUR L'HALLOWEEN

Les mesures sanitaires actuellement en vigueur en Abitibi-Témiscamingue **permettent la tenue des activités d'Halloween**. Cependant, il est important de se rappeler qu'il y aura toujours un risque associé aux rassemblements de toute taille.

Voici les consignes à suivre pour limiter les risques de transmission de la COVID-19 associés aux activités d'Halloween.

► LE PORTE-À-PORTE

- Toutes les personnes qui présentent des symptômes de la COVID-19 ou qui sont en quarantaine ou en isolement ne devraient pas participer aux activités de porte-à-porte d'Halloween.
- Il est recommandé à tous de circuler dans leur quartier, à proximité de leur résidence.
- Les enfants devraient circuler uniquement avec les membres de leur bulle familiale.
- La distance d'un mètre devrait être respectée en tout temps entre les habitants de différents domiciles. Le port du couvre-visage est recommandé si la distance d'un mètre ne peut pas être respectée en tout temps.
- Les enfants devraient éviter d'entrer dans le domicile des autres et s'abstenir de chanter ou de crier devant les adultes qui donnent les friandises.
- Le lavage de mains préalable ainsi que l'utilisation de liquide hydroalcoolique au besoin sont recommandés. Le lavage des mains au retour à la maison est aussi recommandé.
- Les friandises devraient être préparées en sacs individuels et disposées à un endroit qui permettra aux enfants de se servir sans s'approcher à moins d'un mètre des personnes qui leur offrent les friandises.
- Les municipalités devraient s'assurer de la fluidité de la circulation dans les espaces publics. Dans certains cas, il pourrait être nécessaire d'indiquer des parcours ou des sens de circulation pour assurer cette fluidité.

► RASSEMBLEMENTS PRIVÉS POUR CÉLÉBRER L'HALLOWEEN :

Les rassemblements et les fêtes dans les maisons privées, en particulier lorsque de l'alcool est consommé, entraînent souvent un non-respect des mesures comportant un risque plus élevé de transmission de la COVID-19. Une attention particulière doit donc être portée au respect des mesures dans la planification de ces activités.

À l'intérieur des domiciles, un maximum de 10 personnes provenant d'adresses différentes ou les occupants de 3 résidences peuvent être rassemblés et un maximum de 20 personnes à l'extérieur (terrains privés) et sur les balcons. Lorsque les personnes se trouvent à un mètre de distance, le port du masque ou du couvre-visage est fortement recommandé pour les personnes qui ne sont pas adéquatement protégées de la COVID-19.

Appliquez les consignes sanitaires de base vous évitera sans doute d'être hanté par la COVID-19 après la fête.

**Si la COVID-19 vous inquiète, vous pouvez contacter sans frais le 1 877 644-4545.
Pour obtenir plus d'informations : [Quebec.ca/coronavirus](https://quebec.ca/coronavirus).**



Gardez vos distances



Lavez vos mains



Portez un masque



Toussez dans votre coude

[Quebec.ca/coronavirus](https://quebec.ca/coronavirus)

1-877-644-4545

Centre intégré
de santé et de services
sociaux de l'Abitibi-
Témiscamingue

Québec





JOUR DU **SOUVENIR**

11 NOVEMBRE 2021

LA MUNICIPALITÉ DE NÉDÉLEC TIENT À
RENDRE HONNEUR AUX HOMMES ET
FEMMES QUI ONT DONNÉ LEUR VIE
POUR FAIRE DE NOTRE MONDE UN
MONDE MEILLEUR.

VOTRE DÉVOUEMENT VOUS HONORE.



MERCI

Journée internationale des enfants

20 novembre 2021



Bonne journée à tous
nos

**petits Nédélecois,
Nédélecoise. La
municipalité tient à
rendre hommage, à
vous, notre relève en
cette journée
spéciale. Votre
présence dans la communauté apporte
une belle joie de vivre et une énergie
nouvelle qui nous pousse à innover.**





Bonjour cher(e)s citoyens et citoyennes de Nédélec.

Je me présente comme conseillère municipale. Je suis Linda Pomerleau, copropriétaire du Casse-croûte Rollet ainsi que retraitée du réseau de la santé et services sociaux; où j'ai agi comme gestionnaire. Psychoéducatrice de formation, j'ai à cœur le bon fonctionnement et le développement sociaux économique de notre municipalité.

Mes valeurs : intégrité, loyauté et respect

Mes forces : Dynamique et organisée, j'apprécie le travail en équipe. J'ai une bonne compréhension du réseau et des responsabilités administratives. Je suis en mesure de prendre des décisions en évaluant toutes les facettes d'une situation.

Vous représenter serait un honneur pour moi. « **Mon expérience à votre service!** »

Surtout, faites valoir votre droit de vote le 7 novembre 2021.

Linda Pomerleau

Candidate au siège no 3

Formation pour le fonctionnement du défibrillateur

L'éducation populaire, en collaboration avec le club de l'âge d'or FADOQ, organise une formation pour le fonctionnement du défibrillateur.

Endroit : au local de l'âge d'or

Quand : le jeudi 11 novembre à 19h00.

La quantité de personnes est limitées. Vous devez vous inscrire.

Membre de l'âge d'or FADOQ de Nédélec

Bonjour à tous,

Les activités reprennent dont les cartes le dimanche après-midi à 13h30.

Si vous êtes intéressés à jouer aux poches, au pool ou autre jeu vous devez avoir le passeport vaccinal.

Si vous désirez devenir membre, le coût est de 25\$ par année.

Pour informations, contactez Fernand Rivard au 819-784-2053



MAINTENANT OUVERT !!!

Du lundi au vendredi de 8h à 17h. Certain soir et fin de semaine sur demande.



MÉCANIQUE
GÉNÉRALE
&
CHANGEMENT
DE PNEUS
819-629-1685
819-784-2064

**Étienne Quevillon &
Geneviève Bilodeau**
871 Principale sud
Guérin, Québec
JoZ 2E0

Appelez-nous pour vos changements de pneus, changement d'huile ou tout autre problème mécanique. Nous offrons également la mécanique de petit moteur skidoo et 4-roues ainsi que mécanique de tracteur.



**CAMPAGNE DE FINANCEMENT 2021 au profit de la
Fondation Philippe-Chabot**

« Illuminons l'univers des personnes hébergées »

ATTENTION ! ATTENTION ! ATTENTION !

La Fondation Philippe-Chabot tiendra sa campagne de financement du 1^{er} novembre
au 26 novembre 2021.

Toutefois, en raison de la pandémie, il n'y aura pas de sollicitation porte-à-porte
dans la municipalité de Nédélec.

**Vous pouvez envoyer votre don par la poste à : Fondation Philippe-Chabot, 37,
rue St-Jean-Baptiste Sud, Ville-Marie (Québec) J9V2A9 ou par l'entremise du
site sécurisé de la fondation : www.fondationphilippechabot.com**

***N'oubliez pas, les personnes hébergées aux pavillons Tête-du-Lac, Duhamel et
Temiskaming-Kipawa comptent sur vous!***

Renseignements : Denise Marcoux 819 784-2093 variatxt@gmail.com



Massothérapie

Massage : détente, thérapeutique, énergétique, pierres chaudes, drainage lymphatique, femme enceinte

Consultation en Naturothérapie

L'objectif de la naturothérapie est de stimuler les facteurs favorisant la santé autant que d'atténuer les facteurs défavorables à une santé optimale.

Soins de corps

Harmonisation des chakras

Reiki

Distributrice des produits d'herboristerie

LA CLEF DES CHAMPS

Reçu pour assurance disponible

Possibilité de rendez-vous à votre domicile pour 4 personnes et plus

Annie Pelchat

59, Principale Nédélec

819. 784. 2008 [anniepelchat47@hotmail.com](mailto:2008anniepelchat47@hotmail.com)

LA BROCANTE

.....au sous-sol de l'église à Remigny¶
... Pour un vaste choix d'articles de seconde main à bon prix !¶
¶
¶
MERCREDI : ¶
13 h 00 à 15 h 30 ¶
..... **ET** ¶
19 h 00 à 21 h 00 ¶

Pour information : ¶
Jocelyne Laforge 819-510-5800 ¶
¶
¶
..... *Nous n'oublions pas* ¶



PANIERS DE NOËL 2021

INSCRIPTION

1 novembre au 3 décembre

Du lundi au jeudi de 9h à 16h

(excluant l'heure du diner 12h à 13h)

Vendredi de 9h00 à 12h00

* NOUVELLES EXIGENCES *

(ne s'appliquent pas aux utilisateurs actuels du service d'aide alimentaire)

Documents exigés :

- Preuve de résidence où apparaît l'adresse
(ex. : facture téléphone ou d'électricité, talon blanc du carnet d'aide sociale)
- Preuve du revenu actuel
- Visuel de la carte d'assurance-maladie, s'il y a des enfants

Veuillez prendre note que toute fausse déclaration risque d'annuler votre demande !

819-629-3322

Horaire NOVEMBRE 2021 dans les paroisses du secteur Nord du Témiscamingue

Lundi 1 novembre	a.m.	Réunion du trio de secteur à Guigues
Mardi 2 novembre	14 :30	Messe à la maison de Jérémie St-Bruno
Merc. 3 novembre	10 h	Messe au Pavillon Tête-du-Lac
	14 h	Enregistrement messe pour diffusion
	19 :30	Réunion Notre-Dame-du-Nord en santé
Jeudi 4 novembre	9 h	Prière des prêtres (zoom)
	10 h	Messe au Phare, N-D-du-Nord



1^{er} dimanche du mois

Samedi 6 novembre	16 h	Messe « Commémoration des fidèles défunts » à Rémigny
Dim. 7 novembre	9 h 30	Messe « Commémoration des fidèles défunts » à Angliers
	9 h 30	Prière communautaire à St-Bruno
	11 h	Messe « Commémoration des fidèles défunts » à St-Eugène
	11 h	Prière communautaire à Notre-Dame-du-Nord
	16 h	Messe « Commémoration des fidèles défunts » à Guérin

Lundi 8 novembre	a.m.	Réunion du trio de secteur à Guigues
Mardi 9 novembre	14 :30	Messe à la maison de Jérémie St-Bruno
Merc. 10 novembre	10 h	Messe au Pavillon Tête-du-Lac
	14 h	Enregistrement messe pour diffusion
Jeudi 11 novembre	9 h	Prière des prêtres (zoom)
	10 h	Messe au Phare, N-D-du-Nord



2^e dimanche du mois

Samedi 13 novembre	16 h	
Dim. 14 novembre	9 h 30	Messe « Commémoration des fidèles défunts » à St-Bruno
	11 h	Messe « Commémoration des fidèles défunts » à N-D-du-Nord
	11 h	Prière communautaire à St-Eugène

Lundi 15 novembre	a.m.	Réunion du trio de secteur à Guigues
	19 h	Conseil de fabrique St-Noseph, Notre-Dame-du-Nord
Mardi 16 novembre	14 :30	Messe à la maison de Jérémie St-Bruno
Merc. 17 novembre	10 h	Messe au Pavillon Tête-du-Lac
	14 h	Enregistrement messe pour diffusion
Jeudi 18 novembre	9 h	Prière des prêtres (zoom)
	10 h	Messe au Phare, N-D-du-Nord



3^e dimanche du mois

Samedi 20 novembre	16 h	Messe à Rémigny
Dim. 21 novembre	9 h 30	Messe à Angliers
	9 h 30	Prière communautaire à St-Bruno
	11 h	Messe à St-Eugène
	11 h	Prière communautaire à Notre-Dame-du-Nord

Lundi 22 novembre	a.m.	Réunion du trio de secteur à Guigues
Mardi 23 novembre	14 :30	Messe à la maison de Jérémie St-Bruno
Merc. 24 novembre	10 h	Messe au Pavillon Tête-du-Lac
	14 h	Enregistrement messe pour diffusion



Jeudi 25 novembre	9 h	Prière des prêtres (zoom)
	10 h	Messe au Phare, N-D-du-Nord
	19 :30	Conseil de fabrique St-Eugène

4^e dimanche du mois

Samedi 27 novembre	9 à 19 h	Retour sur « Confirmation Témiscamingue »
Dim. 28 novembre	9 h 30	Messe Avent 1 » à St-Bruno
	11 h	Messe « Avent 1 » à Notre-Dame-du-Nord
	11 h	Prière communautaire à St-Eugène

Lundi 29 novembre	a.m.	Réunion du trio de secteur à Guigues
Mardi 30 novembre	14 :30	Messe à la maison de Jérémie St-Bruno



LE TÉLÉ-BINGO DE TV TÉMIS

En « Direct » tous les mercredis à 18h00

Sur le canal 97 de Cablevision

Du 15 sept 2021 au 18 mai 2022



Vente de garage

Samedi le 20 novembre

De 8h00 à midi

Décorations de Noël

**Patères, articles de
quincailleries et autres**

Encan! Encan!

Samedi le 20 novembre

De 13h30 à 16 h00

**Meubles anciens, table,
chaises, buffet et autres
articles.**

**Venez miser sur vos articles
préférés.**



*Le comité d'éducation populaire autonome de
Nédélec*

invite la population du Témiscamingue à :

Type d'activité : **Atelier**

Le titre de l'activité : **Fabrication de beurre corporel fouetté**

Date : Samedi 04 décembre 2021

Heure : De 10 h à 12 h

Lieu : Au local de l'Âge d'Or

Personne-ressource : M^{me} Marie-Lou Gagnon Pelchat

**L'inscription est obligatoire et le nombre de participants est limité, donc
inscrivez-vous rapidement.**

**L'activité se déroulera dans le respect des consignes sanitaires proposées par le
gouvernement.**

Si vous êtes intéressé(e) à participer à cette activité ou si vous souhaitez obtenir
davantage d'informations, veuillez contacter :

M^{me} Annie Pelchat, au 819 784-2008

Bienvenue à toute la population témiscamienne !

Par : Diane Couture, directrice générale



*Le comité d'éducation populaire autonome de
Lorrainville*

invite la population du Témiscamingue à :

Type d'activité : **Rencontre d'information**

Le titre de l'activité : **Aînés avisés**

Date : Vendredi 22 octobre 2021

Heure : De 13 h 30 à 15 h

Lieu : Au Club du Bonheur
15, rue St-Joseph Nord, Lorrainville

Personne-ressource : M^{me} Christine Pellerin

Les sujets abordés : Fraudes, abus, bracelet médical et médicaments, avis de non-réanimation et interventions policières.

**L'inscription est obligatoire et le nombre de participants est limité donc
inscrivez-vous rapidement.**

**L'activité se déroulera dans le respect des consignes sanitaires proposées par le
gouvernement.**

Si vous êtes intéressé(e) à participer à cette activité ou si vous souhaitez obtenir
davantage d'informations, veuillez contacter :

M^{me} Marie-Claire Rivard, au 819 625-2818 ou
M^{me} Diane Houle, au 873 998-2673

Bienvenue à toute la population témiscamiennne !




Hommage aux sorcières

Bienvenue aux Femmes

29 octobre
18h00 à 21h00

RÉMIGNY

Salle LION Centre communautaire de l'école

Vous êtes invitées à vous costumer en sorcière!
C'est gratuit!

Vous êtes-vous déjà demandé d'où viennent les sorcières?

Et surtout, pourquoi, pendant presque 3 siècles, les a-t-on brûlées?

Aujourd'hui, qui seraient les sorcières?

Visionement du film:
Le temps des bûchers
Discussion et collation

Inscription obligatoire
<https://www.centrefemmestemiscamingue.com/>




**ASSEMBLÉE NATIONALE
DU QUÉBEC**

Émilise Lessard-Therrien
Députée de
Rouyn-Noranda-Témiscamingue

Offres d'emploi

**La Société du patrimoine Rivière-des-Quinze
913 Principale, Guérin, Qc J0Z 2E0**

Titre : Préposé/préposée au service à la clientèle

Durée d'emploi : 26 semaines

Salaire : 13.50\$ de l'heure

Heures par semaine : 30 heures

Date d'entrée en fonction: 01 décembre 2021

Tâches et responsabilités :

Le travail sera de servir la clientèle du Resto-dépanneur Souvenirs d'Antan de Guérin, apprendre à faire les repas, prendre les commandes, se servir d'une caisse enregistreuse, remplir les tablettes et frigidaires du dépanneur et faire la vaisselle.

La personne recherchée devra avoir de l'entregent, de l'autonomie, aimer le travail d'équipe et faire preuve de discrétion.

Statut d'emploi : permanent
 temps plein
 jour, soir, fin de semaine.

Précisions additionnelles : Vous devez être admissible aux mesures d'emploi Québec (CLÉ).

Pour plus de renseignements ou pour prendre rendez-vous, veuillez communiquer avec le Centre local d'emploi au 819-629-6213.

AFIN DE LIMITER LE RISQUE DE PROPAGATION, NOUS ADAPTONS NOTRE OFFRE DE SERVICE



Pour connaître les centres de services toujours accessibles : desjardins.com/covid-19 et sur notre application mobile

Nous sommes là pour vous et nous continuerons de l'être.

ACCESSIBILITÉ 24 HEURES SUR 24, 7 JOURS SUR 7

☎ 1 800 CAISSES

🌐 desjardins.com

📱 m.desjardins.com

🏧 Dépôt de chèque par appareil mobile

👉 Guichets automatiques et achats avec retraits chez les marchands

 **Desjardins**



*"Qui veut faire quelque chose, trouve un moyen;
qui ne veut rien faire, trouve une excuse."*

Proverbe Arabe

Manquez-vous trop de temps que la pression augmente?

Il existe une technique PNL pour baisser cette pression.

Dans notre ère moderne, je crois qu'il n'y a pas une seule journée où moi-même et beaucoup d'autres personnes se plaignent de manquer de temps pour réussir à faire ce qu'il y a à faire. Même les retraités disent manquer de temps!

Mais, réalisons-nous toute la pression et le stress que l'on peut se mettre sur nos épaules? Ces tensions qui nous traversent le corps, cette insomnie qui perdure, ce mental qui tourne sans cesse à une vitesse éclair, ce corps qui ne suit plus, tellement, il est épuisé! Toutes ces conséquences risquent de faire naître un burnout, des crises d'anxiété ou encore de la maladie.

Et qui, selon vous, crée les exigences, les "il faudrait bien que"? Faites juste l'expérience de dire à la place : **"Je choisis de..."** ou **"Je décide de..."** et vérifiez vraiment ce qu'il se passe à l'intérieur de vous!

Prenons-nous le temps d'analyser notre emploi du temps de ces journées que ne comptent que vingt-quatre heures?

Prenons-nous le temps d'analyser notre emploi du temps de ces journées que ne comptent que vingt-quatre heures?

Combien de temps occupez-vous pour :

- les réseaux sociaux?
- le sommeil?
- les activités, les loisirs?
- le travail?
- la famille?
- les tâches ménagères et à l'extérieur?
- le couple?

Vous pouvez mettre un pourcentage à chacun ou dessiner un cercle représentant une tarte et des pointes de grosseurs différentes. Pour rétablir un certain équilibre entre votre vie personnelle et votre travail, je vous propose d'évaluer régulièrement la place de chacune de ces pointes de tartes.

Croyez-vous que le temps est précieux? Pour Eckhart Tolle, enseignant spirituel, la réponse est non! Puisque lorsque nous parlons du temps, nous savons tous que le temps comporte le passé, le présent et le futur. Pour lui, c'est le "**moment présent**" qui est précieux et non le temps. Et vous, qu'est-ce que vous en pensez? Est-ce que c'est le temps ou le moment présent qui est précieux?

La PNL offre une technique fabuleuse pour vous enlever cette pression! Nous la verrons lors de ma prochaine infolettre.

Si vous désirez consulter mon site Web : <https://www.lapnldonnedesailles.com/>

À bientôt!

Linda

Musée de Guérin

Avec nos partenaires de Mémoires des chemins d'eau, des prix ont été remis pour les visites d'au moins trois des onze musées du Témiscamingue, les gagnants 2021 sont :

1^{er} prix : Mme Nadia Rainville de Québec qui se mérite le forfait au Parc National Opémican

2^e prix : Mme Annick Rannou de Ville-Marie qui se mérite un panier de produits régionaux.

Merci d'avoir été si nombreux dans nos musées cet été et félicitations aux gagnants.

Feuilleton – Informations générales

Pour diffuser dans la prochaine édition :

Déposez vos articles et vos petites annonces dans la porte du bureau municipal (dans la fente), située à l'entrée du bureau de poste.

OU

Envoyez-les par courriel lefeuilleton@hotmail.com.

Les textes doivent être dactylographiés ou écrits lisiblement, sinon ils seront rejetés. Les messages doivent être signés de votre nom pour paraître dans le journal.

Prochaine date de tombée : 20 novembre 2021

Prochaine date de parution : 1^{er} décembre 2021

POLITIQUE DES COÛTS DE PUBLICITÉ EN VIGUEUR

**Gratuit pour les organismes*

**30\$/an pour les entreprises, FORMAT carte professionnelle.*

FORMAT	1	10 parutions		
	parution	ENTREPRISE LOCALE		ENTREPRISE DE L'EXTÉRIEUR
Carte professionnelle	POUR TOUS	30.00\$		30.00\$
¼ de page	5.00\$	35.00\$		40.00\$
½ page	10.00\$	90.00\$		95.00\$
¾ page	15.00\$	135.00\$		140.00\$
1 page	20.00\$	185.00\$		190.00\$

Faites parvenir votre paiement à l'ordre de : Éducation populaire, 638 Route 101, Nédélec (Qc) J0Z 2Z0

Petites annonces : **2 \$ la parution**

(Envoyez le texte et le paiement au bureau municipal tel qu'indiqué plus haut.)

Équipe du journal Le Feuilleton

- Réception d'articles, rédaction, traitement de texte et mise en page : Élèves de 4^e année
- Révision des textes : Josée Hamelin
- Impression : comité d'Éducation populaire

Renseignements :

via courriel lefeuilleton@hotmail.com

Important : Le comité d'Éducation populaire se réserve le droit de refuser la publication de certains articles et de raccourcir les messages.

POINTS DE SERVICE
Secteur Nord



Novembre 2021

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	
	1 Rémigny	2 Vaccination Influenza Nédélec 9h-16h	3 Rémigny Prélèvements Vaccination influenza Rémigny 13h-16h	4 Nédelec prélèvements	5 Rémigny	
	8 Rémigny	9 <u>Clinique Médicale Dr Dakwa Rémigny</u>	10 Rémigny Prélèvements	11 Nédelec prélèvements	12 Férié Jour du souvenir	
	15 Rémigny	16 <u>Clinique Médicale Dr Dakwa Nédélec</u>	17 Rémigny prélèvements	18 Nédelec prélèvements Réunion Ville-Marie en pm	19 Rémigny	
	22 Rémigny	23 Vaccination Influenza Nédélec 9h-16h	24 Rémigny Prélèvements Vaccination influenza Rémigny 13h-16h	25 Nédelec prélèvements Vaccination influenza Nédélec 14h-19h	26 Rémigny	
	29 Rémigny	30 Nédelec	1 Rémigny prélèvements	2 Nédelec prélèvement	3 Rémigny	

Pour un rendez-vous avec l'infirmière Alexandra Fournier (Conseils-santé, suivi de diabète, de cholestérol, poids, signes vitaux, prises de sang, injections, lavement d'oreilles, pansement, retrait de points de suture etc. :

Vous devez appeler pour prendre rendez-vous pour les prises de sang

Rémigny : 819-761-3491

Nédelec : 819-784-4541

Laissez un message et je vous recontacterai le plus tôt possible

Travailleuse sociale pour le soutien à domicile : Nathalie Malo 819-629-2420 poste 4272

Pour les besoins de consultation en psychosocial : 819-629-2420 post 4222

Dr Dakwa commencera à venir dans le secteur pour voir ses clients. Si c'est votre médecin de famille et vous désirez prendre rendez-vous, contactez-moi.

Pour la vaccination antigrippale, voici les 2 façons de prendre rendez-vous

À partir du 18 octobre 2021 via clicsante.ca

À partir du 25 octobre 2021 en appelant au 1-844-616-2016

Votre infirmière Alexandra



Novembre



Dimanche	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
	<u>1</u>	<u>2</u>	<u>3</u>	<u>4</u> Bac bleu Biblio 19 h à 20 h 00	<u>5</u>	<u>6</u> On recule l'heure dans la nuit.
<u>7</u> Élection municipale 49 rue principale (église de Nédélec) entre 9h30 et 20h00	<u>8</u>	<u>9</u>	<u>10</u> Éco-centre 16h à 19 h	 <u>11</u> BAC vert Biblio 19 h à 20 h 00	<u>12</u>	<u>13</u>
<u>14</u>	<u>15</u>	<u>16</u>	<u>17</u> Éco-centre 16h à 19 h	<u>18</u> BAC bleu Biblio 19 h à 20 h 00	<u>19</u>	<u>20</u>
<u>21</u>	<u>22</u> Conseil municipal 19h	<u>23</u>	<u>24</u> Éco-centre 16h à 19 h	<u>25</u> BAC noir Biblio 19 h à 20 h 00	<u>26</u>	<u>27</u>
<u>28</u>	<u>29</u>	<u>30</u>				

