LA VIE d'ici

DEVISE: S'UNIR POUR SERVIR

ALLEZ À SA RENCONTRE

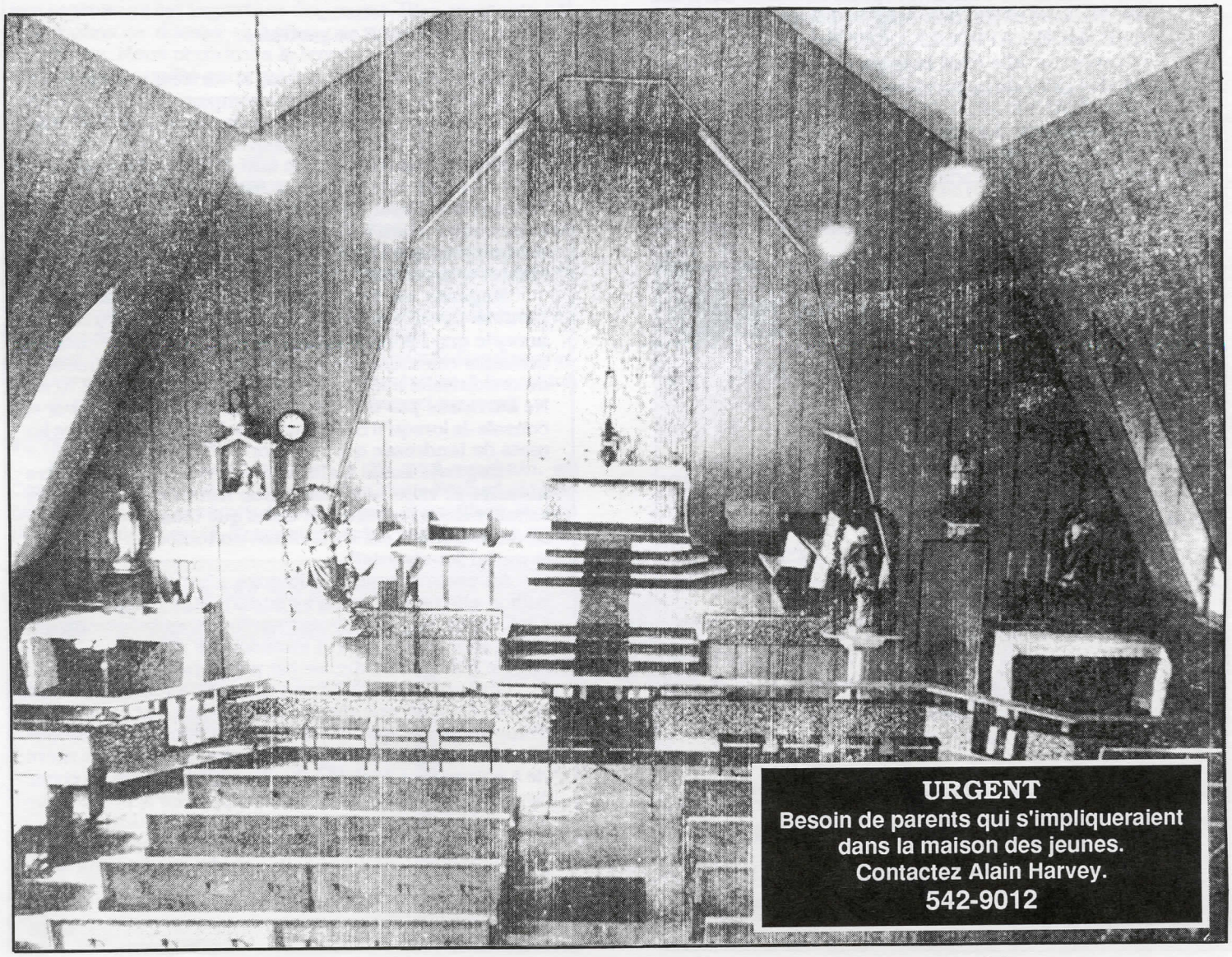
DISONS NON.

LE POULET SERA BIENTÔT PARMI NOUS!

Jean-Nil Murdock, président
GARDE PAROISSIALE

SHIPSHAW **LE LUNDI 20 MARS1989** **VOL.7 NO 5**

Joyeuses Pâques et beau printemps...



URGENT
Besoin de parents qui s'impliqueraient dans la maison des jeunes.
Contactez Alain Harvey.
542-9012

Vue intérieure de l'église de St-Jean-Vianney dans les années ..60.

Des souhaits particuliers

par Diane L. Tremblay

Bienvenue aux nouveaux(elles) citoyens(ennes) de Shipshaw:

- FRÉDÉRIC, enfant de Sylvie Allaire et de Gabriel Néron;
- STÉPHANIE, enfant de Réjeanne Girard et de Martin Néron
- LYDIA, enfant de Hélène Vigneault et de Daniel Bouchard;
- MANON, enfant de Lucie Gagnon et de Denis Tremblay;

Un dernier salut à ceux qui ont été rappelés vers le Père:

- MADAME ROLANDE OUELLET-BRASSARD, elle était la belle-soeur de madame Guy Landry de la paroisse;
- MADAME SOLANGE SAVARD-DALLAIRE, elle était la soeur de madame Léopold Poirier, de monsieur Antonio Savard et de monsieur Adonaldo Savard de la paroisse;
- MADAME RÉGINA LAVOIE, elle était la mère de monsieur Jean-Maurice Leblanc de la paroisse;
- MONSIEUR JEAN-JOSEPH FORTIN, il était le père de monsieur John Fortin de la paroisse;
- MONSIEUR RAOUL GILBERT, époux de Dame Gertrude Gagnon demeurant au 383, rang St-Léonard;
- MADAME MAGELLA PROULX-DÉRY, demeurant au 3591, route Coulombe, elle était la mère de Denis Denis et de Jean-Eudes Déry de la paroisse;
- MADAME JEANNE MERCIER-PERREAULT, elle était la soeur de monsieur Jacques Mercier de la paroisse;
- MONSIEUR VICTORIEN COTÉ, il était la père de madame Hélène Asselin et de madame Linda Côté.

Diane L. Tremblay
547-0716

DÉPANNEUR DU PLATEAU

4500, RUE MATHIAS, SHISPHAW

TÉL.: 547-0121

Spéciaux toutes les semaines en magasin

Gagnante de la caisse de Noël de Février: Mme Marthe Tremblay (Léo)

Nos heures d'ouverture: **DE 8 HEURES À 23 HEURES 7 JOURS**

action plus

Affilié à Aligro

La direction et le personnel vous remercient de votre encouragement

Billet de tendresse

À TOI QUI ATTENDS:

- que disparaisse la neige, la froidure et le vent...
- que ton "amour" te dise "Je t'aime, tu es tout pour moi!"
- que ton fils, ta fille reprenne le dialogue avec toi...
- que ton médecin t'annonce que tu as vaincu ta maladie,
- que ton conjoint(e) renonce à "l'autre",
- que t'arrive la promotion qui t'aiderait à mieux vivre,
- que tes parents te félicitent...
- que tes camarades cessent leurs moqueries,
- que s'interrompent les pleurs de l'enfant que tu berces,
- que tes études finissent pour enfin vivre ta vie...
- que le téléphone sonne pour toi...
- que ta vie soit toute ensoleillée par l'amour...
- que baisse le coût de la vie et ses tracas journaliers,
- que revienne vers toi celui(celle) qui t'a abandonné(e),
- qu'arrive une lettre...
- que le MIRACLE se produise...

Dans toutes tes attentes, si variées, si longues, si épuisantes, la souffrance t'accompagne. Elle te plonge dans une angoisse que tu essaies de camoufler! Mais sais-tu que tu n'es pas seul(e)?

Regarde autour de toi: tant de gens peuvent t'aider si tu leur fais signe. Ne leur ferme pas ta porte! Ils attendent ton appel. Rejoins la grande famille humaine, cette communauté d'hommes et de femmes qui attend chaque jour quelque chose de la vie. Partage leur expérience, sympathise.

Regarde en toi: ton énergie créatrice est là, disponible. Réveille-la! Ton équilibre intérieur est à ce prix: accepte que l'attente fasse partie de ta vie quotidienne, accueille ces moments d'angoisse comme des instants de retrouvaille avec toi-même pour te révéler qui tu es. Ne barricade pas ton coeur: permets-lui d'avoir peur et console-le lorsqu'il n'en peut plus. Dis-toi à toi-même les mots de tendresse qui réconfortent.

Regarde aussi Celui qui est venu habiter notre histoire et vivre notre condition humaine pour la faire renaître dans l'espérance. Celui que tous avaient crucifié dans la mort, est sorti vivant du tombeau. "Cherche-le parmi les vivants!"

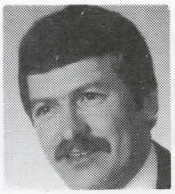
Au premier matin de Pâques, c'est la lumière qui a jailli et elle ne peut plus s'éteindre. Elle indique la voie à toi, à moi, à tous ceux qui souffrent, qui pleurent, qui crient leur angoisse, qui attendent le pire...

Ce billet de tendresse est pour chacun de nous!

Que ce Pâques 1989 soit une "halte", un moment de ressourcement, une grande bouffée d'air pur, une litanie d'amour, parce que toi, moi, nous tous, sommes des êtres "uniques au monde". Personne ne peut vivre notre vie à notre place. Malgré la souffrance présente au coeur de nos attentes, nous sommes appelées à la Vie éternelle, à la Résurrection.

CESSE D'ATTENDRE LE BONHEUR! Célèbre Pâques dans la joie de celui qui sait... et chaque jour suivant, dans l'espérance et la tendresse!

MiDi



Le Conseil t'informe

Réjean Bergeron, maire

Chers(es) amis(es),

Voici la situation à date dans les principaux dossiers en cours.

PUITS SECTEUR NORD

Après plusieurs années d'effort et de patience, nous verrons la réalisation de ce projet au cours des prochains mois. En effet, notre règlement a passé toutes les étapes d'approbation et au moment d'écrire ces lignes, il nous manque seulement la signature du ministre. Nous obtiendrons cette approbation dans les prochains jours et ce sera fait lorsque vous lirez ces lignes, à moins d'un imprévu majeur. Il est donc possible que les travaux débutent en mars. En ce qui concerne l'entente avec Canton Tremblay, les documents sont en préparation chez notre conseiller juridique et nous espérons concrétiser le tout dans les jours à venir.

ASSAINISSEMENT DES EAUX

L'étude préliminaire a été déposée et nous évaluons avec nos ingénieurs cet important document. Rien n'est pris à la légère dans ce dossier et il n'est pas question de précipiter les choses. Nous prendrons le temps qu'il faut pour obtenir un projet de qualité pour notre municipalité.

LES JEUNES

Le projet d'une maison pour les jeunes à Shipshaw est presque devenu réalité. En effet, nous nous sommes mis d'accord avec les Chevaliers de Colomb pour la location d'une salle au sous-sol de leur bâtisse. De plus, nous aurons un animateur pour une période de vingt semaines par le biais d'un projet "développement de l'emploi". Pour que la Maison des Jeunes de Shipshaw soit un succès, nous aurons besoin de deux éléments supplémentaires:

1) que les jeunes respectent les règles du jeu qui seront en grande partie établies par eux-mêmes;
2) que les parents apportent leur support à leurs jeunes en acceptant de donner un peu de leur temps à l'occasion et surtout en leur assurant le transport au local.

FÊTE DES BÉNÉVOLES

Nous fêterons nos bénévoles le 29 avril prochain, au Centre communautaire. Le conseiller Yvan Bédard et moi-même, avec la coopération des autres conseillers et employés, avons accepté d'organiser cette importante activité de reconnaissance. Les bénévoles de la municipalité sont nombreux et nous avons essayé de n'oublier personne. Cependant, si vous êtes bénévole et que vous n'avez pas reçu d'invitation d'ici la mi-avril, n'hésitez pas à communiquer avec madame Hélène Gignac à l'hôtel de ville pour lui confirmer votre présence.

BRAVO MARCEL

Depuis quelques mois, notre ami Marcel Lavoie nous faire revivre la petite histoire de notre municipalité. C'est le résultat d'un travail de recherche important et nous apprécions beaucoup la richesse de l'information transmise dans cette page de La Vie d'Ici.

Je termine sur une phrase de Dave Grant (l'étoffe d'un gagnant): "Le bonheur est un sous-produit de l'art de vivre créativement sa vie de tous les jours."

Réjean Bergeron, *maire*

La minute municipale

Martine Gagnon

La session régulière du 6 mars a eu lieu à l'édifice municipal à 19 h 30.

PROJET DE REGLEMENT

- Règlement relatif aux rejets dans les réseaux d'égouts de la municipalité
- Règlement qui aura pour objet de réglementer les branchements à l'égout de la municipalité.
- Modification sur les tarifs de l'entente de la Cour municipale avec Ville de Jonquière (60 $ par dossier au lieu de 1 000 $ par année).
- Régime de retraite des élus municipaux.

SEMAINES SPÉCIALES

- Du 2 au 9 avril 1989 -	Semaine de la famille
- Du 9 au 15 avril 1989 -	Semaine de la faune
- Du 7 au 13 mai 1989 -	Semaine de l'arbre et ses forêts

SUBVENTIONS ACCORDÉES

- Chevaliers de Colomb pour collecte de sang - **100 $**
- Club Optimistes pour le journal - **20 $**

Cette session régulière a été ajournée au lundi 20 mars 1989, à 19 heures.

Martine Gagnon
Secrétaire-trésorière

JEAN MARCHAND

1858, Sainte-Famille
Kénogami
547-9375

HEURES D'OUVERTURE:
Lundi au vendredi: de 9h00 à 21h00
Samedi: de 9h00 à 17h00
Dimanche: de 18h00 à 20h00

SANTE Services M.D

LIVRAISON
TOUS LES JOURS
À SHIPSHAW
À 14 HEURES

DANIEL MARCHAND

2094, Sainte-Famille
Jonquière (FACE AU DIXIE LEE)
547-0031

HEURES D'OUVERTURE:
Lundi au vendredi: de 9h00 à 21h00
Samedi: de 9h00 à 17h00
Dimanche: de 10h00 à 12h00

Sports...

Les Faucons de St-Ambroise ont participé au Tournoi atome d'Alma qui se tenait au Creps d'Alma du 8 au 12 février. Ils ont perdu la finale du "C" contre les Éperviers de La Baie. Le tournoi comptait une quarantaine d'équipes et les Faucons se sont mérités le trophée de l'équipe la plus disciplinée. Ils ont aussi participé au Tournoi de Delisle du 1er au 5 mars où ils ont gagné 1-0 contre les Tigres de Delisle, puis 5-0 contre les Éperviers d'Alma et enfin 8-0 contre les Condors d'Alma.

En finale, ils ont perdu au compte de 4-3 après 2 périodes supplémentaires et 3 lancers de privilège; ce fut une partie très excitante.

Cindy Tremblay, de Shipshaw, qui est la seule gardien de but féminin du hockey mineur, a reçu le titre de meilleur joueur défensif du tournoi. Elle a aussi gardé la meilleure moyenne des gardiens but de la Zone 03 (Jonquière). Sébastien Denis, aussi de Shipshaw, est un excellent défenseur. L'équipe est présentement en tête du classement de la Zone et est l'équipe la moins punie.

Félicitations aux entraîneurs Daniel Bédard et Marius Desbiens ainsi qu'à tous les joueurs.

Sylvie Larouche
Gérante des "Faucons"

GAGNANTS MOUVEMENTS DE GLACE 1989

1er prix: 100 $
M. Gilles Gagnon, 4250, route Mathias (Pierrot McDo)
2e prix: 50 $
M. André Duperré, 4551, route Desmeules (Cheval et barlot)
3e prix: 25 $
M. Martin Boudreault, 4610, route Desmeules (Ensemble igloo, esquimaux, ours polaires, chiens)

Merci aux participants, également à:
Claude Tremblay (Gino)
Claude Huard
Frédéric Perron
Jonathan Boily

Le responsable des monuments de glace du Carnaval de Shipshaw
M. Moïse Hovington

L'Association pour personnes handicapées St-Ambroise, Bégin St-Charles, Shipshaw

20, du Couvent, St-Ambroise, QC G0V 1R0
Tél.: (418) 672-2083

Ce communiqué est pour vous informer que le projet de développement de l'emploi en ce qui concerne le transport adapté pour les municipalités de Shipshaw, St-Ambroise, Bégin, St-Charles est en activité depuis le 6 février dernier.

Nous allons faire un questionnaire-sondage auprès des personnes âgées pour pouvoir analyser s'il y a possibilité de les intégrer dans le dossier transport adapté.

Des statistiques ont été relevées afin de voir s'il y aurait un modèle-type qui répondrait adéquatement à l'instauration du service transport adapté.

Donc soyez certain que ce dossier avance.

À bientôt,

Ghislaine Girard, responsable bénévole du projet
Nancy Harvey, agent d'intervention communautaire
Égide Claveau, recherchiste
Lisette Audet, secrétaire

IMPRIMERIE IMPROTHÈQUE INC.
la Bonne Équipe!
CONCEPTION GRAPHIQUE
CONCEPTION ASSISTÉE PAR ORDINATEUR
TRAVAUX DE PRESTIGE
IMPRESSION COMMERCIALE
FORMULE CONTINUE
PHOTOCOPIE PLUS ET PAPIER IMPRO PLUS
2223, rue Richard, C.P. 127, Jonquière, QC G7X 7V9
Tél.: (418) 542-0381 Fax: (418) 542-5862

POUR ELLE ET LUI
Coiffure et coupe personnalisées pour chaque visage

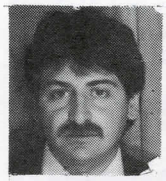
Salon Marie-Claire enr.
2461, route Coulombe, Shipshaw

Claire Desbiens
20 ans d'expérience

Guylaine Roussel
2 ans d'école technique
2 ans d'expérience
+ cours de perfectionnement chez Rhenndo International

BIENVENUE À TOUS!

547-8313



Gens prudents

par Marcellin Tremblay

Je me souviens d'un certain jour alors que j'étais pressé de me rendre au travail, j'ai fait marche arrière dans l'entrée sans trop regarder. Tout à coup, la voiture s'est arrêtée brusquement. Il m'était impossible de voir ce que j'avais frappé et les secondes qui ont suivi m'ont semblé toute une vie. En sortant de la voiture, j'ai constaté que j'avais frappé un tuyau de métal qui sortait de la terre, ce qui avait arrêté la voiture.

Il y a un certain nombre d'années de cela et, depuis, j'ai pu faire certaines observations sur la façon de reculer dans une entrée. Au moment où on s'apprête à quitter la maison, il est plus que probable que le temps presse. Les gens sont souvent portés à reprendre le temps perdu en se hâtant pour reculer de l'entrée ou en faisant de la vitesse une fois en route.

Pourquoi ne pas prendre le temps de ranger soigneusement votre voiture en position de départ en revenant à la maison? Vous pourrez à ce moment regarder dans le rétroviseur pour examiner l'endroit où vous voulez stationner. Ces quelques secondes que vous aurez consacrées à cette manoeuvre vous seront utiles le jour suivant si le temps presse. Songez seulement à votre tranquillité d'esprit lorsque vous pourrez quitter sans aucun danger votre entrée. Ces secondes consacrées au stationnement approprié sont un bon placement qu'on soit pressé ou non.

De plus, il est plus sûr d'entrer de front dans le flot de circulation et aussi advenant un bris mécanique, le travail du mécanicien ou de la dépanneuse sera facilité

Un dernier mot en terminant!

"Il est considéré comme un acte criminel de ne pas attacher les jeunes enfants dans une voiture."

CENTRE DU MIEUX-VIVRE

Le Centre du Mieux-Vivre offre la possibilité à toute la population de venir prendre de l'information au sujet des **contrats de mariage, testaments, contrats de propriété d'une maison,** ou autres.

Une conférencière, madame Marlène Ouellet, **notaire,** viendra le **26 avril** au **Centre communautaire de Shipshaw, à 13 h 30,** pour vous donner cette information et répondre à vos questions. Toute la population est invitée. On vous attend en grand nombre, c'est gratuit.

50e GROUPE SCOUT ET GUIDE DE SHIPSHAW

SOUPER HOT DOGS - Le 22 février dernier, les Louveteaux et les Jeannettes ont pu se rappeler de façon agréable la Semaine du Scoutisme en mangeant ensemble au Centre communautaire. Cette rencontre se voulait un clin d'oeil bien amical de nos jeunes à l'endroit du fondateur du mouvement: R. Baden Powel.

S.O.S. - Notre appel à l'aide dans La Vie d'Ici semble vouloir donner quelques résultats. Nous aurons peut-être des recrues mais le besoin d'animateurs et d'animatrices pour nos petites Jeannettes est toujours là. Avis aux intéressés.

CAMPAGE DE FINANCEMENT - La campagne de financement des **parents** des Louveteaux et Jeannettes se déroulera du 18 mars au 9 avril prochain. Il s'agira de vente de "gratteux" (Les gratteux des Joyeux). On demande un encouragement de toute la population.

VIEUX CHAUDRONS - Nos animateurs sont à la recherche de gros chaudrons, rôtissoires, couteaux de cuisine, poêlons, etc... qui ne vous serviraient plus. Ces instruments, indispensables lors des camps de nos jeunes, sont une denrée rare qui serait hautement appréciée. Appelez-nous si vous voulez nous aider dans ce sens. Merci à l'avance.

Johanne Pagé

PETITES ANNONCES

POUR VOS PETITES ANNONCES, CONTACTEZ:

Secteur Nord:	**Secteur Sud:**
Aline James	Gaby Olivier
4110, rue Mathias	3640, rue St-Léonard
Tél.: 547-0143	**Tél.: 547-3186**

Dame offre ses services pour garder un enfant à son domicile près du dépanneur Accommodation St-Léonard
Tél.: 542-0948

MAISON À VENDRE:
Au 4461, de la Fabrique, Shipshaw. 2 logements.
Tél.: 547-0360

LOGEMENT À LOUER:
Libre le 1er juin, Shipshaw secteur Nord.
Tél.: 547-0360

Vous voulez acheter une maison ou rénover votre résidence actuelle?

Il faut donc penser au genre d'emprunt qu'il faudra.

Informez-vous à la caisse Kénogami et avec l'aide d'une conseillère ce sera facile de bien planifier un prêt hypothécaire rencontrant vos besoins.

La caisse populaire Kénogami

3825, RUE DU ROI-GEORGES
JONQUIÈRE. QC G7X 1T1
Tél.: 542-3585 / 542-2232

COMPTOIR SAINT-JEAN VIANNEY
4500, route Mathias
Shipshaw, Québec, 547-5548

PRÉVENIR C'EST GUÉRIR!

Planifier le paiement de vos taxes tout de suite. Ainsi, vous n'aurez pas de surprise lorsque viendra le temps de régler la facture de la municipalité.

À votre prochaine visite, demandez à la caissière d'ouvrir votre compte de caisse-taxes.

BIBLIO information

SOIRÉE GRAPHOLOGIE

Votre biblio vous convie à une soirée biblio-graphologie, le **mardi 4 avril 1989, à 20 heures,** au foyer culturel (sous-sol de l'église). L'animateur est M. Vital Ménard.

La graphologie est une science qui étudie la personnalité d'après l'examen de l'écriture. M. Ménard initiera les participants à cette science, afin de mieux comprendre tout ce qu'elle peut nous dévoiler. Si cette expérience vous intéresse, venez rencontrer notre invité au foyer culturel à la date prévue.

ATTENTION! ATTENTION! Encan-performance

Artistes de la relève, votre biblio, en collaboration avec la B.C.P., vous invite vers la fin d'avril à une soirée-performance, au foyer culturel de Shipshaw (sous-sol de l'église). Sous les yeux du public et d'un jury, chaque artiste aura une toile à exécuter.

La B.C.P. fera une offre d'achat à deux artistes participants et les autres toiles seront ensuite vendues à l'encan, dans la soirée.

Ce projet s'adresse à tous les artistes de la relève, de Shipshaw. Le sujet de la toile est libre, de même que le médium choisi: huile, aquarelle, acrylique, collage ou tout autre médium d'expression en art visuel.

Pour informations, appelez au plus tôt au foyer culturel: 542-3982; ou à la responsable à: 547-8420. La date et l'heure de la soirée seront annoncées plus tard.

HORAIRE BIBLIO

Shipshaw "A"

Mardi et vendredi:	de 18 h 30 à 20 h 00.
Mercredi:	de 13 h 30 à 14 h 30.

Shipshaw "B"

Mercredi:	de 18 h 30 à 20 h 00.
Samedi:	de 13 h 00 à 14 h 00.

À noter que le samedi 25 mars, veille de Pâques, votre biblio sera fermée.

La nouvelle rotation aura lieu le 12 avril prochain aux deux bibliothèques.

Titres suggérés ce mois-ci:

"D'amour et d'amitié" de Hilary Norman.

"Comme des ombres sur la neige" de Madge Swindells.

Bonne lecture, **Ruth Thériault,** bénévole

La Commission scolaire De La Jonquière

SUJET: Sensibilisation des parents aux mathématiques du primaire

Pour faire suite aux demandes de parents qui désirent connaître davantage le programme des mathématiques du primaire pour être plus aidants auprès de leurs enfants, le Service d'éducation des adultes est disposé à offrir aux parents dans les différentes localités du territoire, une session de sensibilisation de quinze (15) heures, au coût total de 8 $ par personne.

Je compte donc sur vous pour que vous en informiez les parents. Ces derniers, s'ils sont intéressés devront le signifier par téléphone à leur représentante locale dont le nom apparaît ci-dessous.

Si le nombre de personnes intéressées est suffisant (10 à 20) nous concrétiserons le projet et informerons les personnes concernées.

Représentante des l'éducation des adultes: Shipshaw: madame Françoise Asselin: 547-8845

SOCIÉTÉ HORTICOLE
À qui aime s'entourer de beauté...

Bonjour chers lecteurs,

Le mois de mars étant presque terminé, il est temps pour nous, passionnés des plantes et d'aménagement, de penser aux améliorations désirées pour la nouvelle saison estivale qui s'en vient à "grands" pas.

Pour nous, membres, n'oublions pas notre prochaine assemblée: le 2 avril, à 19 h 30, au Centre communautaire.

Notre chronique sera sur l'aménagement d'un patio: apportez photos et plan de votre patio, si possible. Nous ferons également un atelier pour tailler ou rempoter vos bonsaï, alors pensez à les apporter.

IMPORTANT: nous faisons ce mois-ci un échange de plantes, apportez boutures ou petites plantes qu'on aimerait partager entre nous.

Environnement vôtre, **Pauline Martel**
Présidente, 695-3160

Partenaire dans l'histoire et le développement.

ALCAN

PLOMBERIE ARMAND TREMBLAY INC.
4539, RUE LAVOIE
SHIPSHAW (QUÉBEC)
G0V 1V0, tél.: 542-9223

- Plomberie
- Chauffage
- Ventilation
- Énergie solaire
- Appels de service

ALAIN TREMBLAY, propriétaire
RÉS.: 542-9223

Pause-Santé

par Jacynthe Dionne, m.d.

LE CHOLESTÉROL: MYTHES ET RÉALITÉS

Le cholestérol est un sujet qui inquiète et fait parler beaucoup de gens surtout en raison des maladies cardiaques. Faut-il s'en préoccuper? Quels sont les faits?

Les faits:

- 80% du cholestérol sanguin est fabriqué par notre organisme (dans le foie) alors que **20% seulement** relève de l'alimentation;
- un taux élevé de cholestérol **sanguin** est associé aux maladies cardiaques, mais ne représente qu'un facteur parmi d'autres;
- l'hérédité est le facteur le plus important dans l'augmentation du cholestérol sanguin;
- c'est la consommation excessive de matières grasses et de calories qui influence le plus le cholestérol dans l'alimentation.

Les facteurs et recommandations...

- l'hérédité: vérifier auprès de vos parents;
- l'alimentation: maintenir quantité de matières grasses inférieures à 35% de l'apport calorique;
- l'exercice: soutenu, il diminue le cholestérol
- l'âge et le sexe: la femme avant la ménopause est plus protégée que l'homme par l'effet de hormones;
- le tabagisme: augmente le taux de cholestérol.

Et les maladies du coeur...

Les recherches sont unanimes: c'est le taux élevé de cholestérol **sanguin** qui est le facteur le plus important dans l'apparition des maladies du coeur. Viennent ensuite l'hypertension artérielle et le tabagisme. Il est donc important de faire vérifier régulièrement votre cholestérol. À partir de l'âge de 20 ans, chacun devrait avoir cet examen **tous les 5 ans.**

Mesures positives à prendre...

- Manger une grande variété d'aliments (voir le Guide alimentaire canadien).
- Atteindre et maintenir votre poids-santé.
- Limiter la quantité totale de matières grasses.
- Consommer des aliments riches en fibres.
- Faire de l'exercice régulièrement (30 minutes trois fois par semaine).

Et l'alimentation...

Tel que vu antérieurement, le cholestérol de l'alimentation ne contribue que pour 20% au taux de cholestérol sanguin.

Donc, si le taux de cholestérol sanguin est normal, il est inutile d'éliminer les oeufs ou tout autre aliment gras. Toutefois, si celui-ci est élevé, il est prudent de diminuer et limiter la quantité de matières grasses de notre alimentation.

Quelques trucs...

- Faire cuire au four, griller ou sauter les aliments;
- Surveiller les portions de viandes, fruits de mer et volaille (2-3 onces);
- Choisir viandes maigres, les dégraisser et enlever la peau avant cuisson;
- Privilégier les produits laitiers à faible teneur en gras (2% et moins).

Ainsi, en faisant vérifier régulièrement notre taux de cholestérol et en modifiant, au besoin, certaines habitudes alimentaires et de vie, nous serons en mesure de prévenir cette "maladie du siècle".

Si la vie vous tient à coeur...

Jacynthe Dionne, m.d.

CHEMIN DE LA CROIX

La municipalité de Shipshaw soulignera encore cette année, de façon toute particulière, le Vendredi Saint. Nous vous invitons à vivre le chemin de la croix, le vendredi 24 mars, à partir de 12 h 30. Une marche commémorant la passion de Jésus, nous mènera du Centre communautaire au pied de la croix de chemin, coin St-Léonard - Route Coulombe. N'est-ce pas là une façon significative et originale de se rappeler des événements entourant la mort de Jésus?

Cette activité, unique en son genre au Saguenay–Lac-Saint-Jean, devient une tradition dont nous pouvons être fiers. C'est à la fois une démonstration de nos traditions communautaires profondément chrétiennes et aussi un moyen efficace mis à notre portée pour témoigner de nos convictions.

C'est aussi, et surtout, une invitation que nous vous adressons à vous tous, jeunes et adultes.

N.B.: Un service d'autobus sera organisé à partir de l'église St-Jean-Vianney et du Dépanneur Shipshaw à partir de 12 h 30.

CANAUX DE TÉLÉVISION DISPONIBLES — **SERVICE DE BASE** — **SHIPSHAW / ST-AMBROISE**

2	3	4	5	7	9	10	11	12	13
CIVV Radio-Québec	CKRS Jonquière Radio-Canada	Petites Annonces	CBJET - Radio-Can. CBC	CFRS Quatre-Saisons	TV 5 Émissions Pays francophones	CJPM Chicoutimi TVA	BCTV Vancouver	Infovision	Canal Communautaire

CANAUX SUPPLÉMENTAIRES AVEC CÂBLOSÉLECTEUR

19	20	21	22	23	24	25	26	27	28
Chambres des Communes	Musique Plus	WDIV NBC	WJBK CBS	CITV Edmonton	WXYZ ABC	CBFT Montréal Radio-Canada	Télé Université	Canal Famille	CBC North

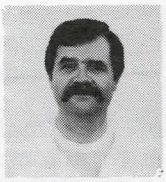
29	30
Much Music	CHSC Le Club

SERVICE DE LA TÉLÉVISION PAYANTE

17	18
Super Écran	TSN Sport

télésag
545-1112
693-9333

22 CANAUX - TARIF MENSUEL
16,67 $ + TAXES
(les frais d'installation: 55 $ plus taxes)



Souvenances d'ici

pour Marcel Lavoie

Dans le Progrès du Saguenay du 21 avril 1961, on pouvait lire en manchette:

"Cérémonie d'installation de M. l'abbé Égide Boulianne à St-Jean-Vianney."

La paroisse de St-Jean-Vianney recevait mardi soir, le 18 avril, son nouveau pasteur, M. l'abbé Égide Boulianne, auparavant curé de St-Gabriel de Ferland et de Notre-Dame-de-Boileau.

Les paroissiens sont allés à sa rencontre à Ste-Famille de Kénogami, lieu de départ. À son arrivée aux limites du village, la Garde paroissiale l'escorta jusqu'à l'église. Il fut accueilli à sa nouvelle demeure par les marguilliers, les autorités civiles et la Ligue du Sacré-Coeur.

À huit heures, le nouveau curé fait son entrée dans sa nouvelle église. La lecture de la prise de possession de cette paroisse fut faite par M. l'abbé Robert Blackburn, vicaire à Port-Alfred et enfant de St-Jean-Vianney, devant une église remplie à pleine capacité.

Mgr Henri Fortier, curé de Ste-Famille, présida à l'installation du nouveau curé de St-Jean Vianney. D'ailleurs, voici en quels termes, il fit l'éloge du nouveau curé: "Je suis en mesure de vous présenter votre nouveau curé, l'ayant bien connu alors qu'il fut vicaire durant dix ans à Ste-Famille, et ce fut moi qui l'installa à St-Gabriel de Ferland et aujourd'hui il est votre curé que je félicite."

Le nouveau curé s'adressa aux paroissiens en ces termes: "Nous sommes remplis des bienfaits de Dieu; il m'a demandé de venir ici, je viens et je l'en remercie. Je remercie Mgr Fortier qui m'a appris à servir Dieu comme prêtre; j'ai suivi son exemple. Je remercie mes paroissiens de leur accueil qu'ils me font ce soir et nous en reparlerons les dimanches qui vont suivre."

Dans l'assistance, on remarquait le chanoine Lucien Savard, de St-Alexis de Grande-Baie, M. l'abbé P.-Émile Côté, curé de Notre-Dame de Roberval et vicaire forain, M. l'abbé Joseph Tremblay, curé de St-Ambroise, M. l'abbé Cyrias Tremblay, curé de St-Jean l'Évangiliste, M. l'abbé Cossette, de St-Nazaire, et plusieurs autres.

Le Progrès du Saguenay, du 23 juin 1960, publiait des chiffres à l'occasion du 25e anniversaire de St-Jean-Vianney.

Voici quelques chiffres fournis par M. Henri Blackburn, secrétaire-trésorier de la Commission scolaire, et ce, au 30 juin 1959.

ÉTAT DES REVENUS ET DÉPENSES

Revenus	69 389,34 $
Dépenses	67 519,41 $
Surplus d'administration	1 870,43 $

L'évaluation imposable en 1959 était de 2 093 585 $. En 1960, elle est baissée à 2 000 125 $. Cette diminution est due au fait que la compagnie Price Brothers a débâti une de ses usines.

Présentement, la paroisse compte dans ses rangs 644 enfants d'âge scolaire de 5 à 17 ans. Parmi ces enfants, on remarque un nombre presque égal de garçons et de filles. 323 garçons et 321 filles. 516 garçons et filles fréquentent les 20 classes disponibles de la paroisse. De plus, 50 élèves vont dans d'autres localités recevoir les enseignements que les classes de St-Jean-Vianney ne peuvent donner. Dans un autre domaine, il est bon de souligner que 53 élèves seront présentés pour passer leur certificat de 7e année. On se doit de mentionner que 12 élèves se présenteront au certificat de 9e année. Pour 1960-61, les dirigeants se proposent d'étudier la possibilité d'organiser une classe de dixième année chez les filles.

Les commissaires sont: MM. Philippe Dufour, président, Roland Olivier, Jean-Maurice Coulombe, Gaspard Couillard et Ls-Joseph Dufour.

LACORDAIRE ET JEANNE-D'ARC:

Fondés en 1943, les cercles Lacordaire et Ste-Jeanne-D'Arc ont eu, en la personne de M. Henri Blackburn, leur premier président. Actuellement, la charge revient à M. Fernand Desmeules. Environ 130 membres font partie de ces cercles et, fait à souligner, 34 de ces membres sont issus de la famille Desmeules.

GARDE PAROISSIALE:

François-Nil Gravel
Commandant

Depuis 8 ans, la paroisse peut compter sur les services d'une belle Garde paroissiale. Au sein de ses 40 membres actifs, un corps de musique composé d'un tambour-major, 5 tambourines, 8 clairons et 2 trompettes harmonisent les parades faites dans les rues de la paroisse. Pour leurs pratiques et réunions hebdomadaires, la Garde profite d'un local bien à elle situé dans la salle paroissiale. M. Jean-Nil Murdock occupe à ce jour la présidence, pour l'aider dans ses fonctions, on remarque MM. Frs-Nil Gravel, commandant, Maurice Larouche, secrétaire, Gérard Laforge, secrétaire-trésorier, Michel Villeneuve, secrétaire-archiviste, et Jean-Marie Racine, vice-président.

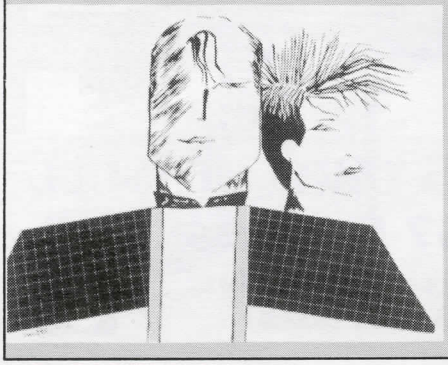
Voilà, chers lecteurs, d'autres petits souvenirs sur des faits et des personnes de chez nous.

En terminant, je vous laisse avec ce proverbe chinois:
"La colère, hélas! change une figure avenante!
Elle détruit l'amabilité de la beauté!"

À la prochaine, **Marcel Lavoie**

Salon **CAROLE** coiffure 542-7792

4396, des Peupliers, Shipshaw (secteur Nord)



Bienvenue à Tous et à Toutes!

Pour ELLE et LUI,
Carole Ouellet
(7 ans d'expérience)
vient de terminer un cours de perfectionnement en coupe de cheveux.

- coupe
- brushing
- balayage
- permanente
- teinture
- gauffre
- permante-ressorts boudins