VOLUME 16 NO 11 - Décembre 2019

journalulricois.com

l'Ulricois

LE MENSUEL DE SAINT-ULRIC

Remerciements
par la Municipalité

Merci aux bénévoles

Les membres du conseil municipal, monsieur le maire, Pierre Lagacé, et madame la directrice générale, Louise Coll, souhaitent souligner l'excellente mobilisation et le dévouement des bénévoles des différents organismes tout au long de cette année 2019.

Vous avez créé des festivités de qualité qui ont su toucher l'ensemble de la population, les familles, les enfants, les anciens, les nouveaux arrivants, les Ulricois résidents et ceux qui ont dû s'éloigner, mais qui ont été heureux de se joindre à nous pour cette année de nos 150 ans.

Nous pouvons tous être fiers du travail accompli dans tous les domaines, culturels, sportifs ou de loisirs. Chaque comité a rassemblé des bénévoles en grand nombre pour tenir ses activités. Grâce à vous Saint-Ulric vient d'écrire une nouvelle page de son histoire!

Nous vous souhaitons à toutes et tous une excellente période des fêtes.

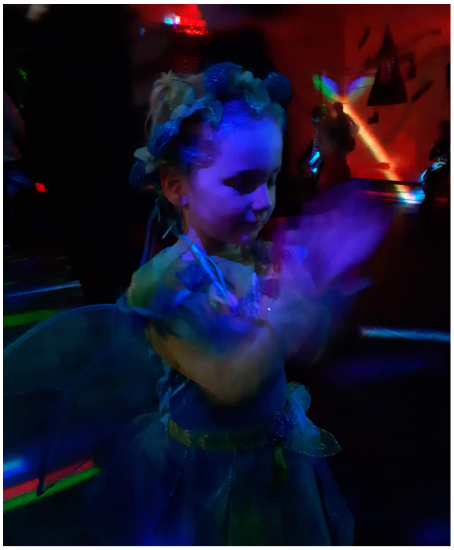
Retour sur la fête d'Halloween du Comité des loisirs
par Sandra Bernard

C'est avec un sourire aux lèvres et de jolis déguisements qu'une cinquantaine de jeunes monstres, superhéros, sorcières et princesses sont venus s'éclater lors de la disco Halloween du 25 octobre dernier.

Le Comité des loisirs de Saint-Ulric invitait les jeunes à déguiser leurs parents! Une trentaine de parents se sont laissé prendre au jeu, ce qui amusa grandement les participants.

Nombreux prix de présence et goûter endiablé furent offerts.

Merci de votre présence!



Une jolie princesse
Photographie Audrey Cayer

SOMMAIRE

Divers . . . . . *page 2*
Info-municipalité . . . . . *pages 3 et 4*
Info-organismes . . *pages 5, 8, 9 et 10*
Les collaborateurs . . . *pages 11 et 12*
Place aux lecteurs . . . . . .

Note de la rédaction

L'opinion des lecteurs exprimée dans ***L'Ulricois*** *n'engage que l'auteur de chaque article et ne réflète d'aucune façon la position de l'équipe du journal.*

L'Ulricois *refusera tout texte à caractère haineux, discriminatoire ou racial. Aucune propagande religieuse ou politique ne sera non plus tolérée. Le journal ne s'engage pas à publier tous les textes reçus, de même que les textes écrits sous le couvert de l'anonymat ou les reproductions de textes.*

Date de tombée : *le 15 du mois précédant la publication.*
Date de publication : *début de chaque mois, sauf en janvier.*
Faites parvenir vos textes à :
ulricois@gmail.com

Équipe du journal

Pascale Gagné
présidente (correction et rédaction)
Gilles Boudreault
bénévole (graphisme et mise en page)
Sylvain Lessard
trésorier (comptabilité et publicité)
Cathy Clément
administratrice (webmestre)
Catherine Maquet
bénévole (mise en page)
Maria Wallart
bénévole (correction)

Impressions : Verreault (418) 566-3549

Éditorial
par Sylvain Lessard

Qu'est-ce qui se passe à la MRC?

Avez-vous lu les différents articles dans les médias dans ces dernières semaines? C'est spectaculaire, certains prétendent qu'ils veulent congédier la directrice générale de la MRC, d'autres prétendent que le maire de Matane veut le poste de préfet, les maires des petites municipalités se plaignent du poids démocratique de la ville centre… Présentement, il y a comme une lutte de pourvoir au sein de l'organisation.
Dans notre cas, Saint-Ulric est souvent désavantagé dans le système actuel. Nous n'avons qu'un seul vote au sein du conseil des maires même si nous avons plus de 1600 habitants. Nous aurions droit à un second vote si la population atteignait 1700 citoyens! Faites des enfants, au nom de la protection de notre démocratie… Par chance que notre maire a dénoncé cette problématique. Comment changer cette situation?

De plus, même en ayant 1600 de population, nous avons droit au même montant d'aide financière dans le cadre de l'ancien pacte rural. Par exemple, 6400$ pour un projet local, 3000$ du Soutien à la Vitalité, cela étant écrit, Saint-Jean-de-Cherbourg a droit au même montant même si la population de la communauté est moins de 200 habitants. L'impact de ces sommes d'argent est bien plus grand chez eux qu'ici. Nous sommes quelque peu désavantagés financièrement. Plusieurs diront qu'ils ont beaucoup plus besoin d'aide que nous. Cependant, le nombre de projets à financer est plus grand ici. Ce qui est paradoxal avec la situation à la MRC, c'est comme si la ville centre voulait tout le gâteau et ne voulant même pas laisser les miettes aux petites municipalités environnantes. Ils veulent centraliser les services au sein de la ville et non au sein de la MRC. La ville centre a neuf votes, sans oublier que le maire de Sainte-Paule est le chef pompier de la ville de Matane… Discutable comme situation. Sans oublier que le maire de Matane est un ancien candidat conservateur, qui a habituellement certaines valeurs conservatrices dont le respect des champs de compétences des autres gouvernements et éviter la centralisation des pouvoirs… Que devons-nous faire pour éviter ce genre de situation? Est-ce le temps de fusionner toute la MRC en une seule ville et la nommer Saint-Ulric?

MRC de La Matanie
«Un vent de nature !»

Est-ce le temps que le préfet soit élu au suffrage universel comme dans certaines MRC au Québec?
Est-ce que le rôle de la MRC est d'offrir un point de service commun afin de permettre aux petites municipalités de profiter de l'expertise engagée? Pourquoi alors le préfet actuel et certaines municipalités n'en veulent pas des services centraux? Quels sont les véritables objectifs?

C'est le bordel actuellement dans la région. Est-ce vraiment nécessaire d'avoir plusieurs services incendies? Est-ce nécessaire d'avoir plusieurs services d'urbanismes et de taxation? Sans oublier que bientôt les commissions scolaires feront partie de l'histoire et encore là, il y aura des services à se départager et des responsabilités…

Devrions-nous mettre la région sous tutelle administrative et instaurer une monarchie municipale avec Jérôme à sa tête?

De toute façon, je suis persuadé que la majorité des citoyens ne se sentent pas concernés de cette problématique tant que les routes soient déneigées, les ordures ramassées et que l'eau soit… parfois potable!

Marché de Noël de Saint-Ulric

par Sandra Michaud, animatrice, et Olivier Garot, coordonnateur de la Municipalité

Rappel

Le Marché de Noël de Saint-Ulric aura lieu le samedi 7 et le dimanche 8 décembre 2019.

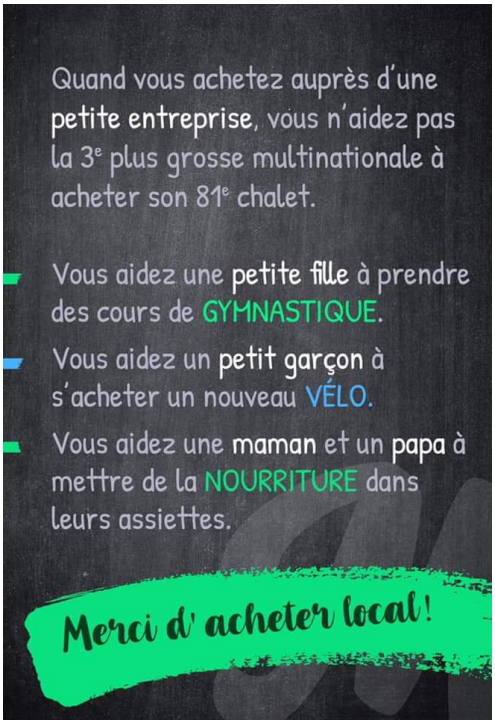
Venez rencontrer les 20 artisans de la région qui vous proposeront pour cette 4e édition des produits de qualité aux saveurs et aux formes variées: vêtements, bijoux, poissons fumés, légumes, bûches glacées, peintures, courtepointes, bois de mer et autres cadeaux à se faire ou à offrir.

Le Marché se tiendra au gymnase de l'école entre 10h et 16h (entrée du côté de l'église) durant les deux jours.

Côté animation: maquillage pour les enfants, une belle atmosphère musicale et le dimanche à partir de 10h30, de l'accordéon par Robin Servant et à partir de 13h30, la chorale du théâtre de Saint-Ulric nous offrira des chants de Noël.

Nouveauté cette année au Marché de Noël: un grand village féerique de Noël constitué de maisons miniatures et éclairées sera exposé pour le plaisir des yeux des petits et des grands!

Venez visiter votre Marché et voir les produits des artisans de votre région et ne l'oubliez pas, l'achat local fait vivre notre communauté. Choisissez la qualité plutôt que la quantité!



HORAIRE DES FÊTES

Lundi 23 décembre:	**Fermé**
Mardi 24 décembre:	**9h30 à 12h00**
Mercredi 25 décembre:	**Fermé**
Jeudi 26 décembre:	**Fermé**
Vendredi 27 décembre:	**10h00 à 11h15 - 12h30 à 15h00**
Lundi 30 décembre:	**Fermé**
Mardi 31 décembre:	**9h30 à 12h00**

Exceptionnellement le centre de services de Saint-Ulric sera :
Mercredi 1e janvier: Fermé
Jeudi 2 janvier: Fermé
Vendredi 3 janvier ouvert de: 10h à 11h15 - 12h30 à 15h

JOYEUSES FÊTES

Nous désirons profiter de la magie spéciale des fêtes pour vous remercier de votre fidélité.

De toute l'équipe de la Caisse Desjardins de La Matanie, nos meilleurs vœux de bonheur, santé et prospérité.

Votre force financière!

www.desjardins.com/caissematanie

Desjardins
Caisse de La Matanie

Votre force financière!
Desjardins
Caisse de La Matanie

Un seul numéro pour nous rejoindre :
418 562-2646

Mardi 10 h à 11 h 15 et 12 h 30 à 15 h
Jeudi 10 h à 11 h 15 et 12 h 30 à 18 h
Centre de services de Saint-Ulric :
Line Paquet, conseillère services aux membres
poste 7148656

Messages de votre journal
par Sylvain Lessard

Merci Pascale

C'est avec un brin de tristesse que nous voyons notre présidente quitter ses fonctions au Journal l'Ulricois. Il est plus que nécessaire de te dire 780 MERCIS au nom des lecteurs, une demi-douzaine de MERCIS de l'équipe du journal et des millions de MERCIS de la part des commanditaires. Sans ton implication mensuelle, le journal ne serait pas ce qu'il est aujourd'hui. Plus de 13 ans d'implication au sein de ce lien primordial entre les différents organismes, citoyens et la Municipalité, nous comprenons qu'il est temps pour toi de tourner la page.

Est-ce la fin du journal? Prise 2

Dans les dernières années, plusieurs membres importants ont quitté le journal. Afin de vous informer de la situation, nous avions mis dans le journal quelques articles percutants mentionnant le risque de disparition du journal. Par chance, plusieurs d'entre vous ont répondu à cette situation.

Voici les nombreux changements qui ont eu lieu: Delphine Charmoille a quitté la présidence laissant la place à Pascale Gagné, Cathy Clément au contenu web et Sylvain Lessard à la trésorerie. Ce fut un grand vide à combler.

De plus, Cynthie Blanchet, qui faisait le montage du journal pendant de nombreuses années, a quitté l'été dernier et a été remplacée par Gilles Boudreault. Gilles est un nouvel arrivant dans la communauté. Il apporte de l'expérience et un nouvel œil dans l'équipe.

Maintenant c'est au tour de Pascale de quitter, qui la remplacera? Déjà, il y a Catherine Maquet et Maria Wallart qui font la correction depuis quelques mois. Il restera la fonction de présidence à combler. Est-ce qu'il y a des volontaires parmi les lecteurs?

Écrivez-nous en grand nombre au ulricois@gmail.com.

Chroniqueurs recherchés

Le journal est un élément important au bon fonctionnement de la communauté. La communication entre les organismes, les citoyens et la Municipalité fait partie intégrante d'un milieu dynamique. Donc, il faut le protéger, le cajoler et s'impliquer. Afin d'avoir du contenu dynamique et intéressant, vous aussi vous pouvez vous impliquer. Vous avez des compétences professionnelles? Vous pouvez prendre la plume et nous écrire des informations pertinentes sur votre métier.

Par exemple, vous êtes un professionnel de la santé, alors pourquoi ne pas écrire sur les risques de votre métier? Vous avez une entreprise d'excavation, vous pouvez écrire sur quoi vérifier avant de vous contacter pour des travaux. Cuisinier, écrivez sur les nouvelles tendances culinaires. Vous œuvrez dans le développement, parlez-nous des nouveaux projets ou aides financières qui existent. Grâce à vos expériences et votre savoir-faire, le journal pourrait être encore plus dynamique et informatif. Écrivez-nous en grand nombre au ulricois@gmail.com!

Membership

L'équipe du journal souhaite mettre en place un système de membership afin de recevoir des appuis de la communauté. Dans le cadre du programme de subvention du Ministère de la Culture, un des objectifs établis est de mettre en place un programme afin de savoir qui dans la communauté est membre du journal.
C'est simple, petit formulaire à remplir, un petit don à donner et hop le tour est joué. Nous avons besoin de votre nom, vos coordonnés et un gros 2$ canadien annuellement. Cet argent sert à augmenter le pourcentage de contribution de la communauté. Normalement, le gouvernement finance jusqu'à 80% de nos besoins, mais le 20% restant provient des commanditaires et des membres.

Écrivez-nous en grand nombre au ulricois@gmail.com.

Appel à la population de Saint-Ulric
par Nancy Parent Simard

Responsable de la mise à jour du plan d'intervention municipale en sécurité civile

Votre Municipalité a récemment effectué la mise à jour de son plan d'intervention en cas de sinistre sur son territoire. Il y a des situations qui, parfois, peuvent mettre la sécurité de nos gens en danger. Ce danger peut être de gravité variable, soit légère – n'affectant qu'une infime partie de la population – soit d'une envergure plus importante, telle qu'une panne de courant prolongée sur plusieurs jours. Nous n'avons qu'à penser au feu qui a ravagé la tourbière il n'y a pas si longtemps. Bien sûr, nous préférerions ne pas avoir à subir ces situations.

Dans l'objectif d'offrir un soutien rapide en cas de besoin, nous sommes présentement à la recherche de bénévoles afin d'aider dans ces moments difficiles. Si vous êtes désireux de vous impliquer en cas de phénomène affectant la sécurité de votre localité, si vous aimez vous sentir utile et donner un coup de main aussi léger soit-il, vous êtes invités à contacter votre municipalité. Nous avons plusieurs postes à vous suggérer. Que ce soit pour aider à transporter des vivres ou des couvertures d'un lieu à un autre ou encore pour tenir le dénombrement des gens sur place, si vous avez envie de cuisiner pour des gens hébergés en cas d'évacuation.

Chaque personne désireuse de donner un coup de main d'une manière ou d'une autre sera inscrite dans notre banque de bénévoles et sera contactée si cela devait être nécessaire.
Pour vous inscrire, vous pouvez donner votre nom ainsi que vos coordonnées en personne au bureau de votre Municipalité situé au 128 avenue Ulric Tessier, par téléphone au 418 737-4341, ou encore par courriel à l'adresse suivante

st-ulric@lamatanie.ca.

Chronique du 150e

par Jocelyne Rioux

Et c'est ici que prend fin la merveilleuse aventure Histoire de se raconter de l'an 2019. Après de longues heures de préparation, de planification, de rédaction, d'organisation et de reddition de comptes, le temps est venu de tourner la page et de dire «mission accomplie».

Les Ulricoises et les Ulricois de souche et d'adoption ont légué à leur chère descendance le souvenir intarissable d'une communauté fière de ses origines et de ses habitants. Il ne nous reste qu'à souhaiter le meilleur pour notre beau Saint-Ulric.

L'année passée, j'avais écrit au père Noël, mais ma lettre s'est perdue sur le long chemin enneigé du Pôle Nord. Quelques personnes seulement ont pu la lire. Cette année, je lui réécris, mais je me suis assurée de mettre le bon code postal (H0H 0H0)!

Lettre au père Noël

Cher père Noël,
Je t'écris cette lettre parce que j'ai une demande bien spéciale à te faire. J'ai besoin de ton aide. Comme tu le sais (parce que tu sais tout), l'année 2019 n'a pas été une année comme les autres pour les Ulricoises et Ulricois. Ils ont fêté leur 150e anniversaire. Tu sais, c'est presque aussi vieux que toi.

Au-delà de toutes les festivités, les activités et les célébrations, j'ai besoin de leur dire à quel point ces gens sont merveilleux. Le seul moyen que j'ai trouvé pour rejoindre toutes ces personnes, c'est par ton entremise. Père Noël, pourrais-tu, s'il te plaît, lors de ta grande tournée en traîneau la nuit de Noël, leur laisser un message de ma part? Dis-leur que je suis reconnaissante pour tout le travail communautaire et municipal effectué, pour tous les gestes bénévoles posés, pour toutes les paroles d'encouragement, pour toute leur participation dont ils ont fait preuve pour faire de notre village une fierté collective.

Je ne voudrais pas faire mon impertinente, mais comme tu passes par Saint-Ulric, pourrais-tu, père Noël, saupoudrer leur demeure de cristaux de neige magiques afin de protéger ces hommes et ces femmes de cœur et de labeur? Qu'une étincelle d'espoir puisse rejaillir en chacun des Ulricoises et Ulricois et leur apporter ainsi bonheur, prospérité, amour et santé. Remercie-les également pour tout le travail accompli durant cette année. C'est tout à leur honneur d'être ce qu'ils sont; des gens à valeur humaine, engagés et fiers.

N'oublie surtout pas nos organismes et nos entreprises, qu'elles soient petites ou grandes. Sans eux, notre village serait bien tranquille.

Ah! Oui! J'oubliais tous nos comités qu'ils aient été provisoires ou permanents. Pourrais-tu déposer au pied de leur sapin un cadeau emballé de ficelles d'or rempli de souvenirs de cette fête grandiose?
J'ose une dernière petite requête, père Noël. Te serait-il possible de mettre un peu de joie dans les cœurs tristes, de la santé dans les corps malades, de l'accompagnement pour les gens seuls et de la paix dans les âmes agitées? Et puisque nous sommes une Municipalité amie des enfants, dépose un jouet désiré (virtuel bien sûr) afin que leur rêve devienne réalité. Enfin, transmets à tous mes vœux à l'occasion des fêtes.
Je t'aime père Noël!
Jocelyne

P.S. Père Noël, si tu rencontres Olivier et Dr Dufour, dis-leur combien ils ont été importants pour nous durant cette année 2019. Et remercie chaleureusement la petite Pascale du Journal L'Ulricois, son professionnalisme et sa rigueur vont nous manquer.
À la veille de fermer le grand livre des fêtes 2019, les membres du Comité culturel 150e se joignent à moi pour vous souhaiter un joyeux temps des fêtes!

Les membres du comité:

Yves Boulay, président,
Michèle Paquet, trésorière,
Annabelle Boulay, secrétaire,
Jocelyne Rioux, vice-présidente,
et Steve Bernier, administrateur.

[Photographie Évelyne Normand]

ASSEMBLÉE NATIONALE DU QUÉBEC
Pascal Bérubé
Député de
Matane-Matapédia

Bureau de circonscription
121, avenue Fraser,
Matane (Québec)
G4W 3G8

Téléphone : 418 562-0371
Téléphone sans frais : 1 877 462-0371
Télécopieur : 418 562-7806
Courriel : pascal.berube.matn@assnat.qc.ca

FERME
★ MULTI-RESSOURCES ★
PRODUCTEUR DE POMMES DE TERRE
Catégories :
• Semence
• Table
• Jumbo
Jean-Marc Durette
jmdur@outlook.com
418 732-2338
260, rte James • Saint-Ulric
Merci et Joyeuses Fêtes à nos clients
Fraisière Durette
Auto-cueillette
Vente en kiosque
Keven Durette
keven.durette@gmail.com
418 429-8180
260, rte James • Saint-Ulric

Marché Richelieu
complice de votre quotidien
Marché Dubé
SAQ
Joyeuses Fêtes et Bonne Année!
Merci de votre confiance tout au long de ces années!
104, av. Ulric-Tessier, Saint-Ulric
marchedube@hotmail.com
Marché Dubé-St Ulric
418.737.4590

Bar Le rendez-vous
Joyeuses Fêtes à tous nos clients!
VENEZ FÊTER AVEC NOUS!
3076 av. du Centenaire, Saint-Ulric 418 737-4879

la Ligue de balle donnée de Saint-Ulric

La ligue de Balle donnée Amicale de St-Ulric tient à souhaiterà tous ses membres, tous ses supporteurs et tous ses nombreux commanditaires de passer de belles fêtes et que la nouvelle année apporte santé, joies et prospérité à tous.

Les membres du Comité

L'Ébéniste
265, av. Ulric-Tessier, Saint-Ulric
Frédéric Bouchard 418 737-4967

- Fabrication et rénovation de meubles
- Refacing d'armoires cuisine et de salle de bain
- Rampe et escalier
- Autres travaux

Merci pour votre fidélité.

Joyeuses Fêtes et Heureuse Année 2020.

L'Ébéniste
Frédéric Bouchard
Ébéniste
frederic.bouchard@cgocable.ca
265, avenue Ulric-Tessier
Saint-Ulric, Québec, G0J 3H0
418-737-4967

RE/MAX
remax-quebec.com

Joyeux Noël et Bonne Année!

Victor Labrie
viclabri@globetrotter.net
418 737-4065

Sylvie Durette
s.durette@globetrotter.net
418 566-5883

129, rue Saint-Pierre, Matane G4W 2B6

Un survol du projet de résidence pour aînés

par le Comité l'Entre Gens

Les membres du Comité (photographie courtoisie)

Durant l'année 2019, qui a été pour tous les Ulricois celle du 150e anniversaire, le Comité l'Entre Gens n'est pas resté inactif. Plusieurs jalons du projet de résidence pour aînés ont été mis en place. Le Comité sera ainsi en mesure de vous faire part de l'avancement du projet dès le début de 2020 lors d'une séance d'information.

L'objectif principal de cette rencontre est de présenter au public et aux médias le travail réalisé à date ainsi que l'échéancier de réalisation des prochaines étapes du projet, dont la construction de l'immeuble et la préparation pour l'entrée des occupants.

Parmi l'information qui sera dévoilée, il y aura les plans de la résidence et les coûts de construction estimés. Le Comité souhaite aussi discuter des critères à retenir pour le choix des occupants et souligner la contribution des principaux partenaires publics et privés.

Le Comité veut aussi donner un nouvel élan à sa campagne de financement dont l'objectif est de rassembler un montant de 200 000$ dans la collectivité.

La date de la rencontre vous sera communiquée dans les médias locaux au début de janvier 2020. Par ailleurs, les personnes qui ont signifié par écrit leur intention d'occuper la future résidence recevront une invitation par la poste dès que la date de la rencontre sera fixée.

En ce début de décembre, le Comité en profite pour vous souhaiter un très joyeux Noël et une année 2020 en santé remplie de belles réalisations et de bonheur.

Campagne de dons

par le Comité d'entraide

ACEF DE LA PÉNINSULE

Le Comité d'entraide demande votre aide pour la campagne de dons des paniers de Noël.

L'an passé, grâce à votre générosité, nous avons distribué 18 paniers de provisions à des personnes seules et à des familles.

Les formulaires envoyés à L'ACEF de la Péninsule en novembre seront étudiés et la sélection se fera au début décembre.

Comme chaque année, un membre du Comité est présent à la sélection des demandes et un suivi par courrier est envoyé aux personnes qui recevront un panier.

Puisque les dons amassés restent chez nous et sont remis dans la communauté après la sélection, le Comité d'entraide prépare les paniers bien remplis de denrées pour permettre d'offrir un Noël de paix et de réjouissance dans certains foyers.

Nous pouvons recueillir des denrées au Marché Dubé et à l'église. Des enveloppes pour faire un don seront disponibles à la Caisse, au Marché Dubé et à l'église.

Merci, sans votre aide nous ne pouvons répondre aux demandes reçues.

Des nouvelles du Club des 50 ans et plus

par Danielle Giguère, secrétaire

Le Club des 50 ans et plus de Saint-Ulric vous convie à leur souper mensuel ayant pour thème la fête de Noël. Il aura lieu le vendredi 13 décembre à 17h30.

Vendredi 13 décembre

Au menu: crème de poireaux, cipaille avec salade de choux et pour dessert, bûche à la crème glacée flambée.

Les prix sont de 15$ pour les membres, 17$ pour les non-membres, 7$ pour les enfants de 5 à 12 ans et c'est gratuit pour les enfants de moins de 5 ans. Il y a aussi la possibilité d'un tarif familial à 35$.

Notez que les nouvelles cartes de membre sont arrivées. Les personnes qui renouvelleront avant ou pendant le souper pourront participer à un tirage d'un prix à la fin du repas.

Les nouveaux membres pourront participer.

Bienvenue à tous!

Le comité du Club des 50 ans et plus de Saint-Ulric tient à vous souhaiter un heureux temps des fêtes!

Joyeux Noël et bonne année!

Richard Lavoie, Françoise Gagnon, Danielle Giguère, Denis Caron, Jocelyne Beaulieu, Fernand Lévesque et Jean-Guy Lévesque

Le cercle de Fermières

par Françoise Gagnon, responsable des communications

Le Cercle de Fermières de Saint-Ulric désire vous informer que nous faisons relâche pour les mois de décembre 2019 et janvier 2020.

Voici les dates et heures des réunions de notre Cercle pour les trois premiers mois de l'année 2020. Elles auront lieu à notre local au sous-sol de l'église, comme à l'habitude.

- Lundi 3 février à 13h30
- Lundi 2 mars à 13h30
- Lundi 6 avril à 19h

Joyeuses fêtes à tous!

La chorale a un message

par René Beaulieu, directeur

Invitation

Chorale de Noël du 150e

L'année 2019 a été riche en activités autant en qualité qu'en quantité. Attention, l'année 2019 n'est pas terminée et décembre fait partie de la fête. Aussi, la Chorale de Saint-Ulric est en préparation d'un petit concert et de la messe de Noël du 150e.

Paroissiens, paroissiennes et visiteurs sont cordialement invités à cette activité à l'église de Saint-Ulric le 24 décembre à 19h30 pour le concert de chants populaires de Noël et à 20h pour la messe de Noël.

À tous et à toutes, joyeuses fêtes!

Horaire des messes

par la Fabrique

15 décembre: Célébration du Pardon
- Saint-Léandre: 14h
- Saint-Ulric: 19h30

16 décembre: Célébration du Pardon
- Baie-des-Sables: 9h30

24 décembre: Messe de Noël
- Saint-Ulric: 20h
- Baie-des-Sables: 20h (église des Boules)
- Saint-Léandre: 22h

1er janvier: Jour de l'An
- Saint-Ulric: 9h30
- Saint-Léandre: 10h
- Baie-des-Sables: 11h

PRENEZ NOTE:

Rencontre-partage le 24 décembre à Saint-Ulric après la messe de 20h

Voir à la page 12

1605, Avenue du Phare Ouest,
Matane (Québec) G4W 3M6
418 562-5815 1 888 566-5815
IMPRESSIONS Verreault.com
www.impressionsverreault.com
verreault@impressionsverreault.com
IMPRIMERIE IMPRESSION NUMÉRIQUE "WRAPPING" LETTRAGE ARTICLES PROMOTIONNELS

L'équipe du Gym St-Ulric
par l'équipe du Gym

Comment ça fonctionne

Nous espérons que vous avez apprécié notre première chronique de «Comment ça fonctionne» qui parlait du fonctionnement du rameur. Si oui, vous nous en voyez ravis et nous vous recommandons d'aller voir les vidéos sur le sujet sur notre page Facebook.

Pour notre deuxième chronique, nous vous présentons le TRX Suspension Trainer, inventé par le commandant Hetrick des Navy Seals vers la fin des années 90. L'entraînement par suspension devient très vite populaire auprès des athlètes, des entraîneurs et des militaires. Mais nul besoin d'avoir un niveau de forme physique digne d'un olympien pour utiliser le TRX. Vous n'avez besoin que du TRX et de votre corps.

Qu'est-ce que le TRX?

Le TRX (Total Resistance eXercice) est un accessoire de musculation composé de deux sangles rigides et réglables reliées entre elles à une extrémité. Grâce à des systèmes d'attaches adaptés, cette partie commune peut être fixée sur différents supports tels qu'une porte, un arbre, un poteau ou encore une barre de traction. Aux extrémités opposées, les sangles sont équipées de poignées aussi bien utilisables avec les mains qu'avec les pieds.

Que peut-on faire avec un TRX?

En réalité, il n'y a pas grand-chose qu'on ne peut pas faire avec, qu'il s'agisse de squat, planche, bras, dos, poitrine et même du cardio. Si vous débutez l'entraînement, le TRX peut être un allié pour vous aider à faire des squats avec une parfaite forme en vous servant d'appui par exemple. Si vous êtes plus expérimenté, vous augmenterez l'intensité de votre planche abdominale en plaçant vos pieds dans les sangles. Lorsque vous êtes en suspension sur les sangles, vous n'avez qu'à varier les points d'ancrage et les positions pour modifier la difficulté de l'exercice.

Où trouver les exercices à faire?

Plusieurs applications mobiles peuvent vous aider à faire un programme adapté à votre niveau et au temps disponible. L'une que nous utilisons est le Suspension system workout, disponible sur le App Stores ou le Google store et elle est gratuite.

N'hésitez pas à communiquer avec nous, pour tous commentaires, suggestions d'articles et autres.

Bon entraînement!

Joyeux Noël et bonne année!

Dîner Féerique
par le comité des loisirs

la Ligue de balle donnée de Saint-Ulric

La ligue de balle donnée amicale de St-Ulric désire remercier les généreux commanditaires des équipes de la saison 2018 : Bar le Rendez-vous, Brûlerie de l'Atlantique, Location d'outils Matane, Marché Dubé, Gite Confort et Chocolats, Fraisière Durette, Entreprises d'Auteuil et fils, Salon de coiffure Nathalie Carrier, Atelier électronique, la Chouette Librairie, Garderie Les amis de Marylou

Au plaisir de vous retrouver en 2019!

Mgr. Belzile sous la loupe

par Marie-Hélène Bouillon, agente de réadaptation

Mise en terre des capsules temporelles ["Photo courtoisie]

Déjà décembre à nos portes. La neige a fait son entrée remarquée pour le plaisir des enfants. La vie étudiante est très active à l'école. Il y a récemment eu les rencontres pour la remise du premier bulletin de l'année. Durant la dernière semaine avant les vacances, les enfants auront la chance de participer à une foule d'activités.

École MGR Belzile, St-Ulric

C'est au mois de novembre qu'en collaboration avec le comité du 150e de Saint-Ulric, les jeunes ont procédé à la mise en terre des capsules temporelles. De beaux trésors enfouis qui seront déterrés dans 50 ans! Les jeunes de la maternelle à la 4e année étaient présents pour souligner l'événement. Ce fut aussi l'occasion de planter un arbre commémoratif.

Le comité du 150e a remis un chandail avec leur logo par famille comme souvenir de l'événement. Bravo aux comités, aux jeunes et à l'équipe-école pour la participation. Une plaquette souvenir et un livre ont aussi été remis à la direction de l'école.

Toute l'équipe-école souhaite offrir ses meilleurs vœux de santé et de bonheur à la communauté en prévision de la nouvelle année. Passez du temps de qualité avec vos proches et profitez-en pour recharger les batteries en famille!

Mise en terre des capsules temporelles [Photo courtoisie]

Chroniques d'immigrés

par Catherine Maquet

Cet article n'est pas la suite du chapitre 5 du mois d'octobre, mais plus une tranche de vie, un ressenti.

Les fêtes approchent à grands pas. La neige commence à tomber. On a sorti les mitaines, les tuques et les grosses frocs. Les rayons des magasins sont remplis de décorations de Noël, l'Halloween est passée.

J'adore le temps des fêtes; les bons repas, les chocolats chauds au coin du feu, le sapin, les lumières décoratives. Mais depuis cinq ans, Noël nous paraît si triste. Ni notre famille, ni nous, n'avons les moyens financiers de passer chaque Noël réunis, que ce soit ici, ou là-bas.

Ma maman est décédée en septembre 2017 et c'est encore bien plus triste. Cette année-là, mon papa est venu passer les fêtes avec nous, mais cette année, je ne pense pas qu'il sera possible pour lui de venir nous rejoindre. Il fait partie d'une belle et grande chorale qui donne différents concerts pendant les fêtes. Il joue de la trompette un peu et est basse, ce qui est relativement rare. Il ne peut donc pas rater beaucoup de concerts.

Pour lui aussi les fêtes sont un cap difficile à passer. Heureusement, il a ses frères et sœurs et chaque moment important ou fête, il est invité chez l'un ou l'autre. Cela me rassure qu'il ne soit pas seul.

Les parents de mon mari sont beaucoup plus âgés et leur santé ne leur permet pas de voyager. (***à suivre***)

Suivez la fin de ce récit à Chroniques d'immégrés sur notre site internet:

journalulricois.com

LES ENTREPRISES D'Auteuil ET FILS INC.
RBQ : 8000-3635-87

2909, av. du Centenaire
Saint-Ulric (Québec) G0J 3H0
418 737-4000 téléc. : 418 737-4040
info@entreprisesdauteuil.com
www.entreprisesdauteuil.com

Services offerts: *En affaires de père en fils depuis 1976*

- Entrepreneur général (génie civil)
- Installation septique
- Transport général et spécialisé
- Location équipements (machinerie lourde)
- Marteaux hydrauliques
- Vente d'agrégats divers
- Centre de conditionnement

Suggestions de lectures pour le temps des fêtes

par Anick Arsenault

Vous aimeriez offrir des livres en cadeau? Vous voulez lire bien au chaud près du feu avec une tasse à la main? Voici quelques suggestions de livres que vous retrouverez à Matane: demandez-les à La Chouette librairie, la Bibliothèque FTQ de Matane ou la Bibliothèque Lucien-Lelièvre! Ou faites de belles découvertes dans une des nombreuses boîtes à livres et Croque-Livres.

C'est quoi un réfugié d'Élise Gravel. Un album pour expliquer simplement aux enfants la situation complexe des réfugiés.

Le poisson et l'oiseau de Kim Thuy et Rogé. Une histoire toute simple et si forte, hommage à la beauté de la différence.

Ceux de là-bas de Patrick Senécal. Plutôt que de revenir chez lui, Victor décide sur un coup de tête – qu'il va amèrement regretter quelques heures plus tard – d'assister à la première du nouveau spectacle d'un jeune hypnotiseur. Roman d'horreur.

Chauffer le dehors de Marie-Andrée Gill. Pendant que la tempête gronde et que le temps panse lentement la déchirure, la voix de la forêt et des saisons donne à entendre quelque chose comme un début d'apaisement et de gratitude. Poèmes.

Forêt d'Ariane Paré Le Gal. À la fois pratique et poétique, cette bible des plantes comestibles sauvages contient des références illustrées, des photos qui invitent à une immersion en forêt, un calendrier de cueillette ainsi que d'importantes réflexions sur notre rapport à la nourriture et à la nature.

Paul à la maison de Rabagliati. Ce 9e tome de la série traite du deuil, sous de multiples formes. Un album de bande dessinée émouvant.

Shuni de Naomi Fontaine. Longue lettre à son amie Shuni, une jeune Québécoise venue dans sa communauté pour aider les Innus.

Un village en trois dés de Fred Pellerin. Contes. Des histoires qui se tiennent en équilibre sur un petit cube de hasard ou de providence. On y parle de l'amour, de la guerre, de la mort, et sur chaque brassée, d'un acte de foi et de ses grands mystères.

Bon décembre à tous! Retrouvez plus de suggestions sur le site:

leslibraires.ca.

Du Badminton à Saint-Ulric

par Sylvain Lessard,
sylvainjlessard@hotmail.com

Tous les **lundis soirs**
à partir de **18h30**,
à l'école Mgr. Belzile,
contribution volontaire
remise à l'école,
pour information
contactez Sylvain Lessard au:
418 737-1879 ou par courriel:
sylvainjlessard@hotmail.com

Bien-être

par Francine Rémillard,
massothérapeute

Les bienfaits du rire.

Véritable antidouleur, il libère les tensions, permet de déstresser, réduit la tension artérielle, augmente la confiance en soi, renforce le système immunitaire, rend heureux, donne de l'énergie, améliore la digestion et est bon pour le sommeil.

Avec le temps des fêtes qui arrive à grands pas, quel ingrédient génial à inclure dans nos rencontres familiales, sociales, professionnelles et surtout, à intégrer dans notre quotidien!

Rencontre-partage

par Dolorès Beaulieu

Gens de Saint-Ulric, le 24 décembre vous êtes cordialement invités à une rencontre, la veille de Noël au soir, après la messe de 20h, à la sacristie de l'église.

Que vous soyez avec votre petite famille, en couple, des nouveaux arrivants ou seul, venez passer quelques moments avec nous en cette belle soirée où nous voulons partager la joie de Noël avec vous.

Procurez-vous vos billets d'avance (entrée libre) en décembre à la Municipalité pour nous aider à planifier ce bel évènement qui est organisé par des bénévoles de la paroisse.

Ce projet est réalisé grâce au soutien financier du gouvernement du Québec

Québec