



Fête des neiges par Comité des loisirs

Une fête des neiges réussie! En ce samedi 22 février au Centre des loisirs.



SOMMAIRE

Éditorial.....page 2 **Info-municipalité**...page 12 **Info-organismes**...pages 3, 4, 5 **Jeunesse**...pages 6 et 7 **Les collaborateurs**..pages 9 à 11 **Divers**...page 12

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

Cathy Clément
Administratrice (webmestre)

David Lefebvre Graphisme et mise en page

Sylvain Lessard Trésorier (comptabilité et publicité)

Maria Wallart
Correction

Impressions: Verreault (418) 566-3549

Éditorial par Sylvain Lessard

Corona – Paranoïa - Désinformation

Salut l'ami! Une petite corona pour célébrer l'arrivée du printemps? Les ventes de la bière corona sont en chute libre, il faut la soutenir! Sachez que c'est une fausse nouvelle, les ventes de la bière corona n'ont pas souffert. Ils ont probablement changé le nom du virus en COVID-19 pour protéger la bière, une question de priorité... Les médias n'ont pas changé le nom, c'est un nom provisoire. Afin d'éviter de stigmatiser l'expression corona-virus et les dérives comme china-virus, un nouvel identifiant a été largement utilisé. COVID-19 est une abréviation: CO signifie corona, VI signifie virus, D c'est disease, le 19 c'est pour l'année. Le nouveau nom n'est pas super sexy, mais n'oubliez pas que c'est pour identifier un virus et pas la nouvelle bébelle bling-bling de machin truc-muche.

Les masques et les solutions désinfectantes sont rares! Est-ce la nouvelle série Épidémie qui cause cela? Non, c'est la paranoïa amplifiée par les médias, les médias sociaux et les nombreuses inquiétudes face au fameux COVID-19. Ce qui est troublant, c'est d'écouter la série Épidémie et de se rendre compte de la similarité entre la fiction et la réalité! Est-ce un complot de TVA ou de Québecor pour avoir plus de cote d'écoute? J'espère que vous ne croyez pas à ça, mais il doit y en avoir quelques-uns qui répandent cette débilité.

Est-ce qu'on peut attraper le corona virus en mangeant une soupe won-ton? Est-ce qu'on peut attraper le corona virus en ouvrant une boîte de bébelles fabriquées en Chine? Est-ce que mes spaghettis sont contaminés? Le monde capote solide... Les gens ont peur, lâchez un peu les nouvelles en continu. Le taux de stress augmente lorsqu'on écoute trop LCN ou RDI.

Le taux de mortalité du COVID-19 est important (2 à 3%), mais sa contagion est moindre que la grippe. Est-ce qu'on s'en fait autant pour repousser la grippe saisonnière? À part le H1N1 il y a quelques années, les mesures prises contre le COVID-19, dans



ÉDITORIAL

certains pays, sont colossales. Des villes entières sont en quarantaine en Chine. Le nord de l'Italie est en quarantaine également. Est-ce que ces mesures vont cesser bientôt? L'avenir nous le dira, mais les gouvernements s'affolent. Les mesures prises localement sont importantes et nous devons écouter les directives. Ensemble nous vaincrons.

Maintenant que les bourses du monde entier sont dans la tourmente, le problème est désormais sérieux! Vous le savez, dès que notre portefeuille est atteint, alors là il faut faire quelque chose. Aux grands maux les grands moyens, baisse des taux d'intérêt, injection de capital dans les marchés financiers, à quand une baisse d'impôts ??? Les réactions semblent exagérées, mais s'ils ne font rien, si l'économie est malmenée ils seront pointés du doigt. S'ils en font trop, c'est correct, les riches en profiteront encore plus! Les riches ayant de l'argent à la bourse, eux perdent beaucoup, les pauvres n'ont rien, donc rien à perdre... L'impact sur les fonds de pension, sur vos REER, vos retraites sont immenses, est-ce que le tout reviendra à la normal?

Pratiquement tous les secteurs de la société sont atteints. Oui, nous devons être vigilants, prendre des précautions minimales telles que se laver les mains régulièrement, tousser dans son coude, rester à la maison si tu fais de la fièvre, rester à la maison si tu ne fais pas de fièvre. Les bonnes habitudes sanitaires sont à expliquer à nos enfants et à tous.

J'invite tous les lecteurs à regarder l'émission Décrypteurs à Ici Radio-Canada, c'est très intéressant de voir à quel point les vérités et les mensonges se côtoient de si près. C'est très éducatif. Honnêtement, l'école devrait éduquer nos enfants à évaluer la qualité des sources d'information. Ce n'est pas parce que c'est sur les Z'Internet que c'est vrai! Ce n'est pas parce que ça passe à Tivi que c'est vrai... Ce n'est pas toutes les sources d'information qui sont aussi fiables que notre journal l'Ulricois!

Bonne paranoïa collective, bonne pandémie et restez à la maison!

Un survol du projet de résidence pour aînés par le Comité l'Entre Gens



Comité l'ENTRE GENS

Résidence de Saint-Ulric

Le projet de résidence pour aînés est actuellement à une étape importante de sa réalisation car elle concrétise le début de la construction de l'immeuble en 2020. Les organismes subventionnaires, la Société d'habitation du Québec (SHQ) et la Société canadienne d'hypothèques et de logement (SCHL), se tiennent prêts à confirmer leurs engagements en attendant que le processus d'appel d'offres pour le choix d'un soumissionnaire soit complété. La SHQ a transmis ses commentaires sur les plans, l'architecte et les ingénieurs sont à effectuer des modifications mineures pour y répondre. Lorsque ce travail sera terminé, l'appel d'offres pour la construction de la résidence pourra être publié. Si tout se déroule selon les prévisions, l'ouverture des soumissions et le choix de l'entrepreneur seront complétés à la fin d'avril 2020. La construction devrait ainsi commencer en septembre 2020. Elle devrait durer huit mois et pourrait ainsi être terminée en avril 2021.

Selon ce scénario, nous aurons tous les renseignements nécessaires pour tenir une rencontre d'information publique en mai 2020. La date, l'heure et le lieu de cette rencontre seront communiqués dans l'Ulricois de mai 2020, dans les réseaux sociaux et dans d'autres médias locaux.

Par ailleurs, le Comité prépare son assemblée générale annuelle (AGA) qui devrait avoir lieu vers la fin du mois d'avril 2020. En raison des recommandations se rapportant à l'épidémie de COVID-19, le Comité attend d'être certain de pouvoir tenir cette assemblée en toute sécurité avant d'en fixer la date.

Bienvenue à tous

Enfin, nous poursuivons nos efforts afin d'amasser le montant de la contribution de la communauté de 200 000\$. Vos dons sont admissibles à un crédit d'impôt pour dons de bienfaisance¹¹. Vous pouvez utiliser le calculateur de l'Agence de revenu du Canada pour estimer le crédit auquel vous aurez droit. À titre d'exemple, pour un revenu imposable de 50 000\$, un don de 1000\$ vous donne droit à un crédit d'impôt fédéral de 262\$ et à un crédit d'impôt provincial de 232\$, soit 494\$ au total. Plusieurs de nos aînés ont besoin d'un logement dans notre municipalité et attendent avec impatience la réalisation de ce projet. Ils comptent sur vous!!!

¹ Pour signifier votre intention de faire un don individuel et pour connaître la procédure pour verser votre don au Comité l'Entre Gens, contactez Pierre Lagacé, président du Comité L'Entre Gens, au 418 556-6176 ou Ginette Allaire, trésorière, au 418 631-6041. Les chèques, libellés au nom du Comité L'Entre Gens, peuvent être déposés ou envoyés à la Municipalité de Saint-Ulric, 128, avenue Ulric-Tessier, Saint-Ulric, GOJ 3HO en prenant soin d'indiquer qu'il s'agit d'un don pour le Comité L'Entre Gens et de vous assurer que votre adresse postale est la bonne et bien indiquée.

Du changement au journal

par Sylvain Lessard

Vous avez sûrement remarqué les nouveautés dans le dernier numéro de l'Ulricois. L'équipe a changé quelque peu.

Notre graphiste a récemment quitté la région. Il a vendu sa maison et il est retourné dans son coin de pays. Nous tenons à remercier chaleureusement Gilles Boudreault pour l'excellent travail qu'il a fait pour le journal en 2019. Bon succès Gilles au pays du bleuet!

Notre équipe s'est doté d'un nouveau graphiste, David Lefebvre. Il arrive de la grande ville avec sa famille. Après discussions, il a décidé de se joindre à nous. Lors du numéro de février, il a apporté une nouvelle touche, une nouvelle chronique et un nouveau dynamisme. Bienvenu à bord et merci pour ton implication.

Sans oublier, Véronique Boucher a écrit quelques textes dans notre journal en février, Valérie Blanchet écrit depuis quelques mois. Bienvenues dans l'équipe mesdames.

Nous espérons que, vous aussi, vous nous enverrez vos textes et suggestions.



Saint-Ulric, le 18 mars 2020

COMMUNIQUÉ

Mesures préventives pour restreindre la propagation du coronavirus-COVID-19

Dans le contexte de pandémie actuelle, la Municipalité de Saint-Ulric souhaite aviser la population qu'une série de mesures ont été prises afin de protéger les citoyens, les employés et les élus.

Le personnel de bureau de la Municipalité de Saint-Ulric demeure en poste et au travail, cependant le bureau demeure fermé au public.

On demande donc aux gens de nous contacter par téléphone par internet ou par la poste pour éviter toute contamination. Une boîte est installée à l'entrée de l'édifice, vous pouvez y déposer vos documents, vos paiements. Vous aurez une réponse dans les quarante-huit heures suivantes, pour un paiement un reçu vous sera transmis par la roct.

Nous vous conseillons fortement de privilégier les services en ligne, ainsi que les entretiens téléphoniques.

Les employés de déneigement sont tous en service, en rotation de jour et de nuit pour donner le meilleur service en assurant la sécurité de notre personnel et du public.

Par ailleurs, le personnel de Nordikeau poursuit ses opérations comme à l'habitude pour l'exploitation des stations d'eau potable et d'épuration des eaux usées.

Le centre des loisirs, le local des 50 et plus ainsi que le bâtiment de la piste de ski de fond sont tous fermés. Les activités communautaires, loisirs et sportives sont suspendus.

Conformément à l'arrêté numéro 2020-003 de la ministre de la Santé et des Services sociaux, les séances ordinaires de la Municipalité se dérouleront à huis clos et ne seront donc plus accessibles au public.

Les mesures que nous avons mises en place ont été élaborées en tenant compte des conseils qui sont prodigués quotidiennement par les agences gouvernementales.

Nous continuerons à surveiller de près cette situation en constante évolution et à apporter au besoin les ajustements requis. Soyez assurés que toute information importante vous sera communiquée dans les plus brefs délais.

Pour toute information, n'hésitez surtout pas à communiquer avec nous.

Louise Coll, Directrice générale\secrétaire-trésorière Municipalité de Saint-Ulric 128, Ave Ulric-Tessier Saint-Ulric Québec GOJ 3H0 Téléphone: 418-737-4341 Télécopieur: 418-737-9242

Courriel: st-ulric@lamatanie.ca Web: www.st-ulric.ca

journalulricois.com Avril 2020 page 3

Comment ça fonctionne

4° chronique par l'équipe du gym

Le printemps s'installe tranquillement. Avec le printemps arrive le beau temps. Qui ne veut pas être au top de sa forme pour la belle saison? Comme le temps n'est pas toujours apte aux activités hivernales ou estivales, on ne sait plus trop quoi faire pour conserver tous les résultats de nos efforts lors de nos activités hivernales. Venez nous voir au Gym St-Ulric, nous avons tout l'équipement nécessaire pour vous permettre de garder la forme.

Dans la 4^e chronique, nous vous expliquons comment rendre votre entraînement sur tapis roulant moins monotone.

Qu'est-ce que le *tapis roulant* ?

Inutile d'aller dans les grandes explications pour décrire le tapis roulant, mais disons qu'il a plus à offrir que courir en continu pendant une durée définie.

Quelles sont les caractéristique du *tapis roulant*?

La console vous permet de choisir parmi l'un des 26 programmes d'entraînement préréglés, dont manuel, aléatoire, cross country, fessier, personnalisée, perte de poids.

La console vous permet aussi de savoir votre fréquence cardiaque moyenne, le nombre de calories brûlées, la vitesse moyenne, la distance, l'objectif établi, l'inclinaison. Quelques points à garder en tête lorsque vous utilisez cet équipement :

- 1) Aller à une vitesse que vous maîtrisez.
- 2) Attacher la corde du bouton arrêt, en cas de chute le tapis s'arrêtera.
- 3) Utiliser les bras pour embarquer/ débarquer du tapis.

Voici 2 exemples d'entraînement :

Entraînement par intervalle :

1) Commencer toujours par cinq minutes d'échauffement, soit la marche ou un jogging léger. Ensuite, faire de 8 à 12 répétitions de 30 secondes de sprint, suivi de 90 secondes de récupération soit en mettant les pieds de chaque côté du tapis, soit en diminuant la vitesse. L'important est de reprendre son souffle avant le sprint suivant. Terminer par trois minutes de marche Temps : 24 à 32 minutes.

Excellent pour augmenter votre VO2max (volume d'oxygène maximal)

2) Le circuit:

Voici un programme joignant cardio et musculation. Il contient 6 exercices que vous répéterez de 3 à 4 fois.

- 1) Échauffement de 5 minutes.
- 2) Arrêtez le tapis et placez-vous en position planche, pied sur le tapis et faite 40 répétitions de grimpeur.

3) Remettez-vous sur le tapis avec une allure de 3 à 3.5km/h, faites des pas chassés du côté droit pendant 1 minute.

INFO-ORGANISMES

- 4) Revenez au centre et passez du côté gauche pour faire les pas chassés pendant 1 minute.
- 5) Revenez au centre, augmentez l'inclinaison au maximum, diminuez la vitesse entre 2 et 2.4km/h, puis faites des fentes marchées pendant 1min 30s. Attention que votre dos reste droit et tenez vous sur le tapis.
- 6) Augmentez la vitesse entre 4.5 et 6 km/h pour marcher le plus rapidement possible pendant 1min 30s.
- 7) Passez à la phase de récupération active en baissant l'inclinaison du tapis et marchez ou courez pendant 1min 30s.
- 8) Recommencez le circuit de 2 à 3 fois supplémentaires.
- 9) Faites un retour au calme de 5 à 10 minutes, soit en marchant sur le tapis ou en faisant des étirements au sol.

Temps: entre 30 et 40 minutes.

En espérant vous avoir inspiré et motivé à changer votre routine sur tapis roulant.

N'hésitez pas à communiquer avec nous, pour tout commentaire, suggestion d'article et autres.

Bon entraînement.





Bureau de circonscription 121, avenue Fraser, Matane (Québec) G4W 3G8 Téléphone: 418 562-0371

Téléphone sans frais : 1877 462-0371

Télécopieur: 418 562-7806

Courriel : pascal.berube.matn@assnat.qc.ca



Petite coqetterie du Web

Petite coquetterie lue sur le web

La vie avant (il y a 30/40 ans) c'était quoi?

On faisait son jardin, on allait faire son épicerie une fois par semaine (voir aux 2 semaines). Ce qui nous arrive doit nous servir de leçon. En 2019 les gens courent, le monde va trop vite, on veut plus d'argent... Ne serait-il pas temps de repenser nos priorités?

Catherine Maquet, Saint-Ulric.

Moi je vous le dis, si les écoles restent fermées trop longtemps, les parents trouveront un vaccin avant les scientifiques.

The délire, FB

«La Peste était en route vers Damas et croisa à toute vitesse la caravane d'un chef dans le désert.

- «Où allez-vous si vite ?» s'enquit le chef.
- «A Damas, j'ai l'intention d'y prendre mille vies.»

Au retour de Damas, la Peste croisa de nouveau la caravane.

Le chef dit:

- «C'est cinquante mille vies que vous avez prises, non mille.»
- «Non, dit la Peste. J'en ai pris mille.C'est la Peur qui a pris le reste.»

Anthony De Mello

«Donc pour résumer, on découvre en deux jours que :

- Il est possible de nationaliser des entreprises
- Il est possible de réguler la bourse
- Il est possible de fermer les frontières
- Il est possible d'écouter les scientifiques
- Il est possible d'arrêter de travailler
- Il est possible de consommer moins
- Il est possible d'arrêter les transports aériens
- Il est possible d'avoir des services publics fonctionnels (armées y compris)

Pour rappel, ce que dit l'écologie politique depuis 50 ans :

- Il est nécessaire de relocaliser les entreprises et l'économie
- Il est nécessaire de contrôler politiquement la bourse et les marchés
- Îl est nécessaire de privilégier les échanges et productions locales avec transports minimaux
- Il est nécessaire d'écouter les scientifiques et de favoriser les études
- Il est nécessaire d'arrêter la destruction par la production de l'obsolescence
- Il est nécessaire d'opter pour une sobriété épanouie
- Il est nécessaire de repenser ce que signifie le mot «vacances»
- Il est nécessaire d'avoir des services publics forts et une oligarchie faible

Certains disent que c'est le début de l'effondrement, je dirais que c'est tout le contraire : il suffit que le possible devienne nécessaire.»

Auteur inconnu

Vous souvenez-vous la deuxième semaine de mars?

On croyait qu'on allait avoir une mauvaise semaine à cause u changement d'heure, de la pleine lune et du vendredi 13?

Et boy! On avait aucune idée!!

Boutique le Chaton Vert

Entre deux

par André J. Bordeleau

C'est ici chez nous...mais ça pourrait être chez vous.... Comme dans les années où j'ai passé des étés merveilleux en bordure de mer à Pointe Bérubé.

Entre deux....

Entre beau temps aujourd'hui Et mauvais temps demain Quelle joie en après-midi D'un plaisir certain. Entre deux saints Saint Mathieu et St Michel En grand champs tout plein Raquettes sans logiciel Y'avait un Monsieur Jourdain Protecteur de religion Esprit religieux certain Céda héritage pour bénédiction Aux disciples de l'Amour Infini Où je me balade allègrement Sur des terres bien définies En toute liberté assurément Me voilà entre deux mers Mer blanche sous raquettes Entre printemps et hiver Sous mer bleue en jaquette Entre soleil à l'ouest Neige en mer diamants Et lune discrète à l'est Une corneille en filament Dans cet espace en solitude Me voilà en plénitude En infini gratitude Chant de béatitudes Respire par le nez Marche en sérénité Inverse le mot nez Te voilà ZEN né!

Votre force financière!



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

Littérature jeunesse

par Véronique Boucher

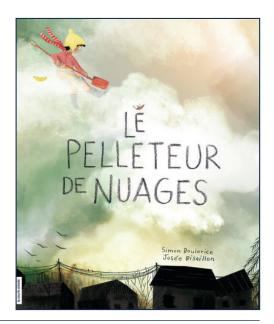
JEUNESSE

Le pelleteur de nuages

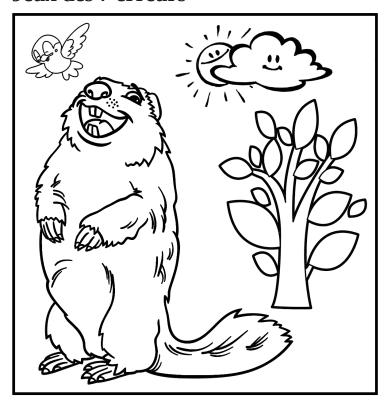
De Simon Boulerice Illustré par Josée Bisaillon

Elliot adore les nuages mais déteste les tâches blanches qui ornent ses mains et qui grandissent un peu plus chaque jour. Dans la classe, cela lui vaut les interrogations de la part des camarades, et lui même se pose une foule de questions. Grâce à son imagination débordante, celui qui est surnommé affectueusement « le pelleteur de nuage », trouvera beauté dans cette différence qui fait de lui un petit garçon tout a fait unique.

Une tendre histoire nous berçant dans la douceur de la rêverie, dont les illustrations démontrent magnifiquement le quotidien de l'enfant. Un livre qui fait du bien et dont l'auteur nous rappelle avec brio que la différence, ici causée par le vitiligo, est magnifique, et que l'imaginaire est souvent un chemin vers le bonheur. À découvrir!



Jeux des 7 erreurs







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



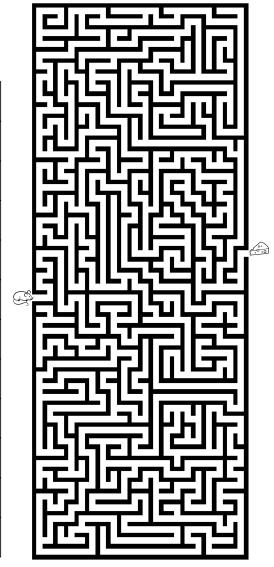
Mot de 7 lettres

Arc Bois **Atelier** Bourgeons Avril Canard **Bicyclettes** Caneton Barbecue

Fleurs Jus Lecture Marmotte Érable Mer

Neige Semer Soleil Oiseau Paix Trotinette Printemps Verdure Sauter

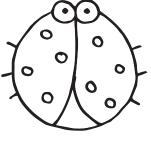
LABYRINTHE

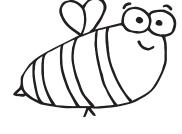


В R G R Ν F R R R Д Д А R B Д R R А А Ε S Р R P R B Е F R Д M (\dot{j}) F R











1605, Avenue du Phare Ouest, Matane (Québec) G4W 3M6 **418 562-5815** 1 888 566-5815

www.impressionsverreault.com verreault@impressionsverreault.com



IMPRIMERIE

IMPRESSION NUMÉRIQUE

"WRAPPING"

LETTRAGE

ARTICLES PROMOTIONNELS

Pas du luxe

par Chantal Poirier

Ou alternatives belles et logiques aux objets issus d'un système économique destructeur

Le Tenon et la Mortaise, c'est le projet d'un couple d'ébénistes installé à St-André-de-Kamouraska. Ayant à cœur un mode de vie sain, ils travaillent dans l'atelier derrière leur maison, tiennent boutique (en été seulement) dans un mini-bâtiment sur roulettes et à travers tout cela mènent une vie simple où les moments de qualité en famille sont au centre de leurs valeurs.

Ils fabriquent des planches à découper, des jardinières suspendues, des bibliothèques modulaires en bois massif et des cadres aimantés. Un design épuré, des matières nobles. Des objets que vous garderez des années, sans regretter.

Des artisans comme eux font le choix conscient du « slow design », c'est-à-dire l'objectif de produire moins, fabriquer des objets de meilleure qualité, réfléchir et élaborer des produits intemporels et durables. Cela signifie aussi travailler un nombre d'heures décent afin de pouvoir conserver une santé physique et mentale, une créativité stimulée et une implication dans la communauté.

Produit coup-de-cœur:

L'œuf de réconfort, un petit objet doux et rassurant qui, à l'image d'une balle anti-stress, vous transmettra douceur et calme. Il agit comme calmant auprès d'enfants et d'adultes en toutes situations. Il faut l'essayer, je vous assure.

Où en apprendre davantage sur eux:

À leur boutique, en saison estivale ;

www.letenonetlamortaise.com; Vous les trouverez aussi sur Facebook, Instagram et Pinterest ; Ils participent à différents salons marchée, restez à l'affût!

Vous rêvez d'apprendre le métier ? Voici quelques centres de formation où est offert programme d'ébénisterie : École d'Ébénisterie d'art de Montréal :

Centre de formation Rimouski Neigette programme d'ébénisterie.

École Nationale du meuble – Victoriaville et Montréal.





Présentation d'album

par David Lefebvre



Luce Dufault Dire combien je t'aime

Luce Dufault, l'une des interprètes les plus respectées de la scène musicale d'ici, nous revient avec un nouvel album de 14 chansons originales et ce, après 7 ans d'absence. Un premier depuis la sortie de l'album «Du temps pour moi» en 2013 et un neuvième à sa collection. 14 pièces douces et réconfortantes qui laissent toute la place aux textes très personnels et magnifiquement tissés, mais surtout à la très belle voix unique de l'interprète et aux arrangements musicaux, sans tambours (batterie), mais remplis d'une belle chaleur des instruments à cordes (piano et guitares). Sur cette nouvelle œuvre, nous pouvons y entendre les contributions de David Goudreault , Richard Séguin (collaborateur et ami de longue date), Daniel Lavoie, Thierry Séchan, Daniel Bélanger, Andréa Lindsay et Luc de La Rochelière, Zachary Richard, Andrea Lindsay, Luc De Larochellière et Nelson Minville. Le premier extrait intitulé «Débrise-nous» qui tourne déjà beaucoup à la radio, vous donnera le ton pour l'ensemble de l'œuvre. Un album d'une belle douceur constante, de la première pièce à la dernière. À noter que c'est Mme Dufault qui signe la musique de la pièce La chanson de Cohen après la suggestion et la confiance de son ami Richard Séguin.

Mention spéciale à la pièce Marseille.

Bonne écoute!

lucedufault.com

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 2019 :

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 2020!

iournalulricois.com

LES COLLABORATEURS



La difficulté de s'établir dans un nouveau milieu.

Pour vous donner une idée rapide du défi qu'il nous a été donné de relever suite à notre arrivée ici, imaginez si, tout ce qui constitue des repères stables dans votre vie actuelle; votre travail, votre lieu de vie, vos amis, votre véhicule, et bien d'autres détails du quotidien, devenaient tout à coup incertains, inadéquats, inexistants. Le nouvel espace de vie est vivifiant, mais l'inconfort est constant et à mesure que le temps passe, que les obstacles perdurent ou se multiplient, la transition se transforme en une épreuve de tous les instants. Tout à coup, votre énergie à faire face à la nouveauté et à l'inconnu diminue. Les initiatives prises, et qui n'aboutissent pas, donnent le sentiment de tourner en rond. À un certain

moment, à bout de forces, vous pensez pendant un instant que vous ne retrouverez plus jamais le bien-être ressenti dans notre vie d'avant.

Dans tout ce chaos existentiel, nous avons essayé de saisir toutes les occasions qui se présentaient pour s'évader nature en famille. C'est ainsi que nous avons élaboré une pratique de sport hors du commun: Ski de fond pour moi et ski de randonnée avec peaux de phoque pour mon conjoint sur la terre de l'oncle et de la tante de ce dernier

située dans une municipalité voisine. Nous parcourons ce terrain en suivant la piste tracée par la motoneige de l'oncle en question, avec notre fille perchée dans le porte-bébé sur le dos de son papa. Les skis de randonnée, plus lourds, plus larges, peuvent aisément sortir des sentiers battus par la motoneige, mon conjoint peut ainsi tracer sa propre piste à travers la forêt ou dans l'infini des champs. De mon côté, les ondulations du terrain sont autant de montées qui font pomper le système cardio-vasculaire, que de descentes qui me mettent un sourire au visage.

Ces sorties ont été de véritables évasions de notre quotidien pour aller respirer de l'air, pas seulement pour nos poumons, mais aussi pour notre mental. Et en parcourant les champs semés de vallons et la petite érablière qui se trouve au bout de ce terrain, un sentiment de liberté incroyable s'est fait ressentir pour nous: tout à coup, les problèmes rapetissent, les inquiétudes s'amenuisent et peu à peu cette conviction surgit: avec notre ingéniosité tout est possible, nous avons tous les moyens en nous et autour de nous pour passer à travers cette étape de notre vie. Mieux, des projets emballants nous attendent au prochain détour. Dans tous les moments creux de ma vie, sortir dehors, exister pendant un moment sans ressentir le poids des responsabilités qui m'incombaient à ce moment précis de ma vie, aura toujours été une panacée, autant aux maux de l'âme que ceux du corps. Sentir la morsure du vent frais sur ses joues, accélérer son rythme cardiaque, voilà l'occasion de ressentir la force de la vie qui est en moi et que j'oublie parfois quand je reste enfermée chez moi et dans ma routine.



Nous sommes à la mi-mars, des dossiers ont débloqué. Je sens que nous grandissons, que des peurs ou des limitations qui nous empêchaient de bouger et d'avancer, sont souvent frontières illusoires. Cela passe parfois par déconstruction une complète des idées que nous avions. Nous trouvons en nous des forces que nous ne soupconnions pas. Par exemple, vivre avec peu de moyens financiers, nous a obligé à vivre dans la frugalité, c'est-à-dire à prendre conscience de chacune de nos

dépenses, en questionnant si celle-ci était essentielle ou non. Nous avons ainsi réalisé la futilité de certains de nos choix du passé en matière de consommation.

La vie est cyclique et c'est justement la beauté de l'enchaînement des saisons. Aucun état n'est permanent, tout ce qui nous entoure est en constante évolution même si ce mouvement est parfois imperceptible. Lentement, nous sortons de l'étau de l'hiver, bien que la température ait été plutôt clémente cette année. Les journées sont plus longues, le soleil est plus haut dans le ciel, ses rayons plus ardents font fondre la neige. Au moment où vous lirez ces lignes, la sève montera dans les érables, à moins d'un hiver qui s'étire en longueur..., et nous serons de retour sur cette terre familiale qui aura été un terrain de jeu incroyable en plein cœur de l'hiver. Cette fois, ce sera pour aider l'oncle et la tante à faire les sucres et saisir la force incroyable de la nature qui se réveille au printemps.

journalulricois.com Avril 2020 page 9

Recette

par Véronique Boucher

Une tartinade gourmande, santé et protéinée... à consommer sans modération, accompagnée de pitas ou de naan, d'une belle assiette de crudités ou de frites de patates douces, ou encore pour remplacer la traditionnelle mayo dans un sandwich!

Bon appétit!

Tartinade de cajou et oignons caramélisés

Inarédients:

1 tasse de noix de cajou naturelles 1/3 tasse d'eau 1/3 tasse d'oignon haché ½ gousse d'ail 2 c. a soupe d'huile d'olive ½ c. à thé de sel ½ c. à thé de poivre

Préparation:

- Faire préalablement tremper les noix de cajou dans un bol d'eau pendant 4 heures ou idéalement toute une nuit.
- Égoutter et rincer les noix. Les déposer dans le bol du robot culinaire avec le 1/3 tasse d'eau.
- Pulser une première fois.
- Faire caraméliser les oignons dans 1 c. à soupe d'huile d'olive dans une poêle à feu moyen doux.
- Les transférer dans le robot culinaire. Ajouter tous les autres ingrédients et pulser jusqu'à obtention d'une texture lisse. Si la texture est trop épaisse à votre goût, ajouter un petit peu d'eau et pulser à nouveau.





Mgr. Belzile sous la loupe

par Marie-Hélène Bouillon, agente de réadaptation

Le printemps est arrivé et nous sommes dans la dernière étape qui nous mènera à la fin de l'année scolaire! Ça bouge beaucoup à l'école. Le 11 mars dernier, toute l'école a participé à une sortie au Mont Castor pour souligner leur réussite. L'activité était prévue au mois de février, mais avait dû être remise à cause du froid. Les jeunes ont eu une belle journée au grand air. Quelques sorties sont aussi prévues au mois d'avril. Des groupes assisteront à une pièce de théâtre. Nous recevrons aussi la visite d'auteur dans le cadre de la tournée la Crue des mots.

Pour être à l'affût de la vie scolaire, nous vous invitons à consulter notre page web de l'école www.csmm.qc.ca/mgr-belzile. Vous y trouverez de nombreux articles sur le quotidien à notre école.

N'oubliez pas qu'il est toujours possible d'inscrire votre enfant à l'école pour la prochaine année scolaire de la maternelle 4 ans au secondaire 2. Contacter M^{me} Diane pour plus d'informations.





page 10 Avril 2020 journalulricois.com

LES COLLABORATEURS

Habitante par Anick Arsenault

Habitante, c'est une exposition réunissant photographies et poème. Le féminisme, la ruralité, la solidarité, la solitude, l'environnement et la débrouillardise sont quelques uns des thèmes que la photographe Nathalie Dion et moi abordons, par le biais de l'autofiction, en s'inspirant de notre quotidien et de celui de nos amies, de l'accumulation de nos résistances, notre créativité, nos solitudes, nos forces.

Cette exposition est présentée par le CLAC à la Maison de la culture du Château Landry à Mont-Joli pendant le Festival littéraire La crue des mots. Tous les détails des activités et les heures d'accessibilité sont dans la programmation du festival.



Il y a ceux que j'aime et ceux que j'adore* par Anick Arsenault



Photo: Kassandra Reynolds

On n'éteint pas les feux de grève ils brûlent de joies et d'amours et de peines et autour reviennent les moment parfaits des tounes de Leloup

avec des rivières d'étincelles qui chantent en coeur des lunes pleines de routes de saisons de fleurs vivaces d'invités de partout qui dansent malgré l'heure avec les chats le vin les vagues toute la smala qui tangue

on n'éteint pas les feux de grève on les nourrit on les regarde

Un bout de ma mémoire raconté

par Yves Boulay

Chers amis,

Je vais vous raconter quelques anecdotes, fait vécus ou non (rêvés?) devenus ainsi des légendes de notre patelin Rivière-Blanche. Un peu comme dans tous les patelins de notre belle province, il y a eu des faits, des légendes et des personnages qui par leur présence ont teinté à leur façon le quotidien des Blanchons de Rivière-Blanche.

En passant, l'expression Blanchon de Rivière Blanche pour Ulricois ne la cherchez pas dans Google. Je l'ai inventée car je pense qu'elle fait le travail.

Pis, il se peut que les «racontages de récit» que j'ajoute à mon texte embellissent certains passages de l'histoire. Voyez-vous chers amis, écrire mon «Blanchon de Rivière Blanche» c'est comme rajouter quelque chose qu'il n'était pas utile d'écrire c'est comme par exemple mettre du beurre sur ta toast avant d'étendre les cretons à «Marc de l'épicerie».

La première légende provient du Lac Minouche. En fait le Lac Minouche en possède quelques-unes. La première raconte qu'une certaine dame portant le nom de Minouche Dugal possédait deux lacs qu'elle baptisa de son nom et prénom. Ainsi les lac Dugal et Minouche vinrent prendre place dans l'histoire de Rivière-Blanche.

Est-ce vrai ? Ou est-ce une légende ?

Bien-être

par Francine Rémillard, massothérapeute

Vive l'imperfection!

L'embarras et la culpabilité sont sans intérêt vraiment. Au contraire, ce sont des émotions qui grugent beaucoup d'énergie et ce, sans résultat positif. Nous avons la permission de les abandonner.

Et si on les remplaçait par de la compassion et de l'amour pour soi et les autres.



Même si l'illusion de vouloir être parfait ou faire presque tout à la perfection nous effleure, est-ce possible???

En fait, nous sommes parfaits dans nos imperfections et c'est merveilleux ainsi!

«Imperfectionnement» vôtre.

fermer les yeux et s'étendre doucement dans le sable face aux étoiles la beauté en couverture

- Au revoir Bernice -

*Recommencer de Jean Leloup

Communiqués

de la municipalité de Saint-ulric

RÈGLEMENT PROVINCIAL SUR LES CHIENS DANGEREUX

Adoptée en décembre 2019, la nouvelle réglementation s'applique à toutes les municipalités à compter du 3 mars 2020.

Dès lors, tous les propriétaires de chiens sont tenus de procéder à l'enregistrement de leur animal auprès de leur municipalité dans les trois mois suivants.

Trois obligations municipales : enregistrer et inscrire les informations dans un registre, remettre au propriétaire une médaille pour le chien et mettre en place une procédure : évaluation, saisie et euthanasie, en cas de signalement.

Une des éléments majeurs du règlement est que la responsabilité première incombe aux propriétaires de chiens. Ils ont l'obligation d'enregistrer leur chien auprès de leur municipalité et de fournir les informations relatives à son identification. En tout temps dans un endroit public, un chien doit être sous le contrôle d'une personne capable de le maîtriser, sauf dans une aire d'exercice canin.

Gazette officielle du Québec, 15 mai 2019, 151° année, no 20 – partie 2

ABRIS D'AUTO



Aux propriétaires d'abris d'auto, vous devez les enlever au plus tard le 1er mai de chaque année. Règlement 2008-82 art.8.3-2.



RAMASSAGE DES GROS REBUTS

Un service de ramassage de gros rebuts ou déchets volumineux aura lieu,

lundi 1^{er} juin 2020 sur le territoire de Saint-Ulric.

On demande aux citoyens de placer leurs gros rebuts près du chemin le plus tôt possible, car le ramassage débute à 7 h le matin.

Il est important de souligner que la collecte des gros rebuts est destinée aux gros rebuts exclusivement.

Un gros rebut n'est pas la somme de petits rebuts mis en tas ou dans une boîte de carton!

Voici ce qui n'est pas considéré comme des gros rebuts :

Les résidus dangereux;

Les rebuts de construction, rénovation et démolition. Exceptés chauffe-eau, toilette, évier et porte;

Les pneus;

Les appareils électroniques et informatiques;

Les bombonnes de propane;

Les rebuts non volumineux pouvant être déposés dans un bac roulant.

N.B.: Du 16 juin au 18 août 2020 la collecte des matières résiduelles (bac noir) sera effectuée tous les mardis.



CONTENANTS DE MATIÈRES RÉSIDUELLES ET RECYCLABLES

Trois contenants de matières résiduelles et recyclables ont été installés sur les terrains de la municipalité aux endroits suivants :

Au garage municipal

Entrée du Lac-Blanc

En bordure du chemin du Chômage

Ces contenants ont été placés au bénéfice des propriétaires chez qui le camion est dans l'impossibilité de se rendre à cause de l'exiguïté des chemins.

Il est interdit à quiconque de jeter des matières autres que des ordures ménagères dans le contenant brun et autres que des matières recyclables dans le contenant bleu.

Quiconque contrevient à l'une des dispositions du présent règlement commet une infraction et est passible d'une amende minimale de 100\$.



LIEU D'ENFOUISSEMENT TECHNIQUE ET ÉCOCENTRE

330, rue Yves-Bérubé (à l'extrémité ouest de la Ville) Matane (Québec) G4W 3M6 Téléphone : 418 562-5023

Les matières apportées pêle-mêle ne peuvent pas être recyclées et vont à l'enfouissement.

Matériel trié 0\$\tonne Matériaux à l'enfouissement 133.51\$\tonne municipalité assujettie.

https://www.environnementmatane.ca/environnement/matieres-residuelles/ecocentre-let.html

FEREZ-VOUS DES TRAVAUX CET ÉTÉ?

Si vous planifiez cogner du marteau au cours des prochains mois, n'oubliez pas de demander votre permis au moins 30 jours avant de débuter vos travaux.

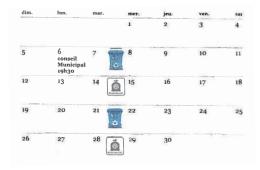
Vous éviterez de prendre du retard sur votre échéancier et vous serez assuré de respecter la réglementation municipale.

Les formulaires sont disponibles auprès de votre municipalité et sur internet au www.st-ulric.ca.

Municipalité de Saint-Ulric 128, Ave Ulric-Tessier Saint-Ulric QC GOJ 3H0

Tél: 418-737-4341

REBUTS ET RECYCLAGE AVRIL 2020



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

