VOLUME 17 NO 6 - Juillet 2020

journalulricois.com

L'Ulricois

LE MENSUEL DE SAINT-ULRIC

SOMMAIRE

Éditorial. . . . . *page 4*
Info-municipalité . . . . . *page 16*
Info-organismes . . . . . *pages 12, 13*
Jeunesse. . . . . *pages 8 , 9*
Les collaborateurs . . . . *pages 5, 6,*
. . . . . *17, 10, 11*
Divers. . . . . *pages 2, 3, 11*

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

Véronique Boucher
Artiste de la plume

Sylvain Lessard
Trésorier (comptabilité et publicité)

Valérie Blanchet
Correction

Impressions : Alliance 9000
(418) 629-5256

Qui est donc derrière la conception de *L'Ulricois*?

par l'équipe du journal

Le mois dernier nous vous avons fait part qu'une nouvelle équipe était en place pour réaliser votre journal local (version papier et version web) alors pourquoi pas en savoir plus à leur sujet?

Cathy Clement

Sylvain Lessard

David Lefebvre

Véronique Boucher

Valérie Blanchet

L'Ulricois
LE MENSUEL DE SAINT-ULRIC

Cathy Clement, administratrice et webmestre
Je suis arrivée à Saint-Ulric en provenance des Laurentides à l'été 2009. Au début, qu'à temps partiel, puis le bord du fleuve m'a complètement séduite et je m'y suis installée à temps plein en 2013. Je suis travailleur autonome, principalement dans le domaine du marketing internet mais j'ai aussi une formation en tourisme et j'ai, depuis 1999, gardé un pied dans le domaine à titre d'agent de voyage externe. J'ai débuté mon implication locale avec le Festival de sculptures d'art populaire de Saint-Ulric à titre de secrétaire et responsable du site internet et de la promotion de 2013 à 2017. Je suis maintenant avec l'équipe du journal depuis 2 ans à titre d'administratrice et webmestre. Vous avez des chances de me voir sur la plage avec un laptop par une belle journée chaude et ensoleillée.

Sylvain Lessard, éditorialiste et trésorier
J'ai emménagé à Saint-Ulric avec mes trois belles grandes filles (Béatrice, Adèle et Rosemarie) et ma conjointe Sandra à l'été 2013. À l'époque, elles n'étaient pas si grandes… J'ai décroché un poste à Matane, c'est donc le travail qui m'a fait atterrir à Saint-Ulric. Sans oublier que Sandra, native de Mont-Joli, voulait revenir au bercail. Auparavant, j'habitais la banlieue de Montréal, Terrebonne. J'ai étudié en génie électrique au Cégep Montmorency à Laval. Dans ma carrière, j'ai surtout œuvré en gestion d'entreprise et gestion de personnel. Présentement, j'étudie à temps partiel et je m'occupe d'immobilier locatif. J'ai participé activement au Comité de développement local de la Rivière-Blanche, j'ai aussi collaboré à mettre sur pied une entreprise d'une quarantaine d'actionnaires qui a acquis le bar le Rendez-vous et la cantine Chez-Nous, afin de préserver ces services au village. J'ai rejoint l'équipe du journal l'Ulricois il y a quelque temps en tant qu'éditorialiste et trésorier. Parfois, je me demande « mais qu'est-ce que je fous ici à Saint-Ulric! » Lorsque je vois le fleuve, je me rappelle pourquoi je ne veux plus partir.

David Lefebvre, graphisme et mise en page
Boisbriand, Saint-Joseph-Du-Lac, Lafontaine, Terrebonne, puis nouvellement Saint-Ulric, tel fut mon parcours à ce jour. Guitariste depuis l'adolescence, devenu bricoleur/griffonneur/éditeur par nécessité, afin de mettre en valeur mon propre groupe musical et celui de mes amis dans un petit magazine. Le tout fait complètement manuellement, accompagné d'un dactylo, d'un bâton de colle et d'une photocopieuse. C'est ce qui me prédestina à perfectionner mon métier de graphiste depuis plus de 20 ans. Grand amateur de musique, ma plus belle fierté sont mes 2 minis humains, à qui nous avons offert un bel environnement: celui du splendide village de Saint-Ulric et des gens qui l'habitent, bordé par un grand terrain de jeux marin qui nous apporte toujours plusieurs trésors par grands remous.

Véronique Boucher, chroniqueuse section jeunesse et art de vivre
Arrivée à Saint-Ulric il y quelques mois seulement, directement de la grande région de Montréal, je suis une passionnée des arts et de la gastronomie. Cuisinière de formation, j'ai baigné dans le monde de la cuisine et du chocolat avant de travailler comme agente administrative à l'urgence d'un grand centre hospitalier de la métropole. Maintenant maman à la maison, je partage mon temps entre mes deux grands, la couture, l'aquarelle et le jardinage! Nouvelle recrue au sein du journal local, ma plume sert, entre autres, à divertir vos jeunes avec la page centrale! Comme je passais tous les étés de mon enfance sur la grève gaspésienne, vous avez beaucoup de chance de me croiser, encore aujourd'hui, au bord du fleuve!

Valérie Blanchet, correctrice et chroniqueuse
Je suis née à Montréal et j'ai grandi à Val-Morin dans les Laurentides. Après avoir complété une maîtrise en littérature, je suis partie skier pendant un hiver dans la belle poudreuse des montagnes côtières de la Colombie-Britannique. J'y suis restée 9 ans. C'est sur les pentes de Whistler que j'ai rencontré mon conjoint, Vincent, un Québécois natif de Baie-Comeau. En avril 2018, nous avons accueilli notre fille, Angélique. Depuis son arrivée, un désir grandissant de nous rapprocher de nos familles s'est manifesté. C'est ainsi que nous avons débarqué notre bagage à Saint-Ulric en octobre dernier. Au fil des saisons, je découvre les multiples reliefs et beautés de Saint-Ulric et que je me sens privilégiée d'y vivre avec ma famille. J'aime jongler avec des idées et tout autant me retrouver en pleine nature en contact avec les éléments, c'est ainsi que par l'écrit je vous entraîne dans mes explorations et mes réflexions.

Éditorial
par Sylvain Lessard

Les vacances sont terminées! La PCU achève, plusieurs entreprises redémarrent, le gouvernement engage des milliers de travailleurs pour les CHSLD… Le temps des cigales est terminé!

Chacun d'entre nous devons retourner au champ, au travail, telles les abeilles et les fourmis! Maintenant que le principe de la mondialisation est révolu, achetons localement. Avez-vous déjà vu une abeille acheter du pollen sur Amazon pour butiner? Alors pourquoi acheter les aliments de première nécessité à l'extérieur? Est-ce en raison du goût? De la qualité? De l'expérience d'achat? Du coût? Est-ce que les fourmis importent leur alimentation pour nourrir leur colonie? Pourquoi est-ce que l'humain le fait autant? Je comprends, il n'y a pas de bananiers en Gaspésie. Oui je sais, les cafetiers poussent dans les zones tropicales. Je me rappelle aussi que les fraises ont beaucoup de difficulté à croître en hiver au Québec.

Quelques idées d'amélioration alimentaires québécoises:

- Nos surplus énergétiques que nous vendons à rabais à nos voisins, aux industries énergivores et achetons à gros prix des producteurs éoliens et des petites centrales pourraient être utilisées par nos producteurs de fruits et légumes afin de produire à l'année certain de nos aliments. Pourquoi les priver de ce privilège? Nous devons être encore plus actifs et productifs. Construisons des serres et des entrepôts de production de laitues, de fraises, de concombres, de guyabano, chauffés à la biomasse avec un éclairage électrique! Nous pourrions accélérer le développement de plusieurs secteurs névralgiques en même temps.
- Nous importons plus de poissons que l'on en pêche localement, même si l'Est du Québec possède de profondes racines de pêcheurs… Près de 1 poisson sur 2 provient de l'aquaculture, mais pas au Québec! Pourtant, nous avons l'espace, l'eau, la main d'œuvre. Il faut en moyenne 7 ans pour obtenir toutes les autorisations de la mise en place d'une pisciculture. Il n'y a ucune politique nationale dans ce domaine au Québec. Nos voisins sont plus rapides, plus efficaces et nous, nous leur achetons le poisson…
- Les surplus de lait devraient être transformés en fromage à vieillir dans des caves d'affinage et nous devrions cesser d'ouvrir notre marché au lait d'ailleurs!
- Notre gouvernement pourrait instaurer une mesure fiscale pour favoriser l'agriculture soutenue par la communauté.
- Plus de jardins communautaires ou collectifs, de vergers et de poules pondeuses.

Et au lieu de vouloir sauver l'économie à tout prix, sauvons les abeilles: en plus de donner du miel elles permettent aux fleurs de se développer en fruits!

Les centres jardin, les pépinières et toutes les entreprises du secteur ont été pris d'assaut ces dernières semaines par des hordes d'humains en quête de jardinage, pillant au passage les semences, les sacs de terre, les plants, les boutures, les pelles et les râteaux! Tant mieux pour eux!

Aux faux citoyens! Labourons!

Remerciements à notre correctrice, Maria Wallart
par Sylvain Lessard

Merci Maria d'avoir su corriger le journal avec brio! Vous avez transmis le crayon rouge et la règle de bois à Valérie, notre nouvelle correctrice, avec sagesse. L'équipe de l'Ulricois vous remercie de votre implication au sein du journal. Nous sommes reconnaissants d'avoir eu la chance de travailler avec vous! Bon retour dans votre région et merci!

Mot de bienvenue aux nouveaux arrivants
par Sylvain Lessard

Depuis quelques temps, plusieurs nouveaux visages serpentent les rues de notre communauté. Bienvenue à toutes les nouvelles familles récemment déménagées au village. Grâce à vous, Saint-Ulric est un village encore plus dynamique! Vous découvrirez que votre village organise plusieurs activités au cours de l'année, compte plusieurs comités et citoyens engagés.

Pour vous servir, divertir et vous nourrir, il y a une épicerie stratégique au cœur du village, un bureau de poste souriant, une école remplie de jeunes, une cantine estivale, un bar sympathique, une ligue de balle-molle hyper énergique, des garages serviables, des gîtes accueillants, un motel cherchant un opérant, un vignoble désaltérant, un ébéniste talentueux, des producteurs de fraises, de bleuets, de framboises, de patates, de lait, de bison et j'en oublie. Il y a aussi un marché de Noël, une course aux œufs de Pâques, un camp de jour, une fête de la neige, des tournois de balle… Ouf, la liste est longue!

Besoin d'une gardienne? Il suffit de regarder le babillard à l'épicerie ou de demander à son voisin. Besoin de bras pour des rénovations? Ils sont plus rares, mais ils sont là si vous cherchez bien!

Si vous souhaitez vous impliquer, il y a plusieurs comités. Le Comité d'entraide, le Comité de développement, le journal l'Ulricois, le Comité des loisirs, le Comité culturel, le Comité l'Entre-gens, le jardin et communautaire, la ligue de balle-donnée et plusieurs autres!

Bienvenue à vous nouveaux Ulricois-Ulricoises! Vous faites partie du meilleur gang de la Matanie!

Petite coquetterie du WEB
par Sylvain Lessard

La logique vous mènera de A à B, l'imagination vous mènera partout.
- Albert Einstein

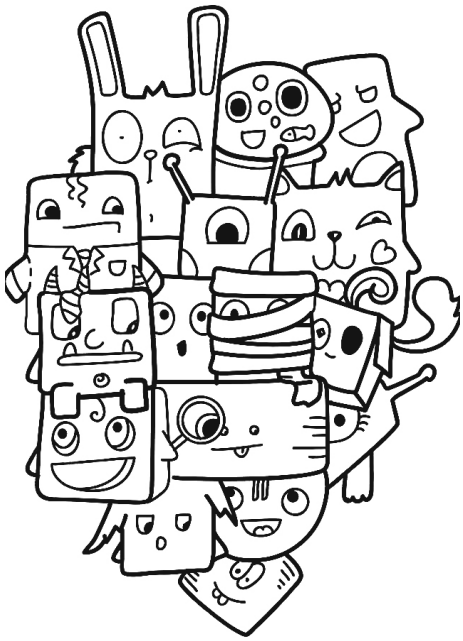
"*I'm not black, but there's a whole lot of times I wish I could say I'm not white.*"

Je ne suis pas Noir, mais à plusieurs occasions je souhaiterais dire que je ne suis pas Blanc.
- Franck Zappa

"*Racism isnt't getting worse, it's getting filmed.*"

Le rascime n'est pas pire qu'avant, aujourd'hui il est filmé.
- Will Smith

«La misère d'un enfant intéresse une mère, la misère d'un jeune homme intéresse une jeune fille, la misère d'un vieillard n'intéresse personne»
- Victor Hugo,
(*Les Misérables*, livre 9, chapitre 3)



Bien-être
par Francine Rémillard, massothérapeute

Dire et redire…

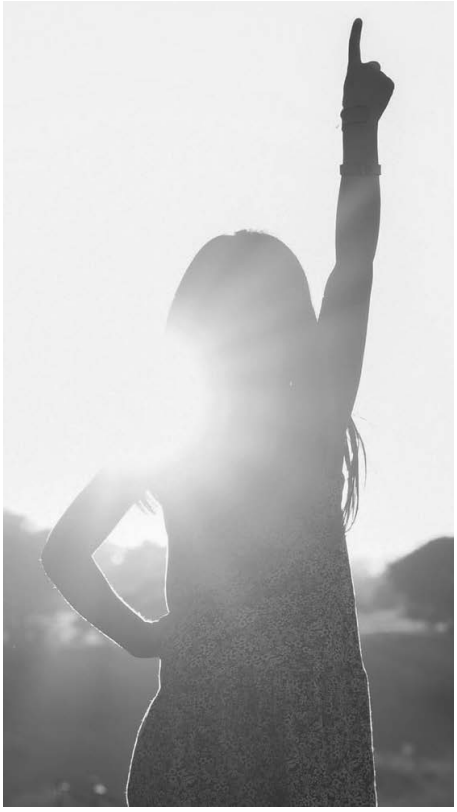
Trouver et voir la beauté, les qualités, les talents chez les autres est une chose. L'annoncer, l'exprimer en est une autre. En le disant, on confirme UNE RÉALITÉ.

Voilà l'importance de saisir la moindre chance et occasion de dire à une personne ce qu'on ressent, ce qu'elle nous inspire, comment elle nous influence positivement.

PENSER – RESSENTIR – EXPRIMER
(aussi facile que steak – blé d'inde – patates)

Osez dire et redire. Joignons cette action à nos quotidiens.

Bon été!



Gamme printanière
Par A J Bordeleau

Il fait chaud même à l'ombre
L'air est humide et pesant
J'en arrache en dehors et en dedans

Entre l'ombre et la lumière
Un feuillu a son pesant d'or
La terre s'ennuie de l'eau

Les gazons jaunissent
Le sol se poussière
Les ruisseaux ne chantent plus

J'espère les FF (fronts froids)
Une pluie fraîche
Un coup de vent

Par deux fois cet été
Ce plaisir est venu
Les gens souriaient

Plus que trente c'est trop
Vingt-deux c'est mieux
En dedans comme en dehors

Je me suis levé pour écouter
La pluie douce tomber
doucement…
presque tendrement

Et au matin ça s'est calmé
Pour me permettre d'en profiter
Doucement…
presque tendrement

Et comme chaque journée
J'ai fait ma tournée
Lentement….
Avec tendresse assurément

Parcours assaisonné
parfums en fossés
odorants
presque chatoyants

Et les poireaux bien arrosés
se lèvent en toute sérénité
pour donner un calmant

Tarzan, retourne dans ton arbre!

par Chantal Roy

Je devais avoir 6-7 ans.

Je me souviens encore des insultes du genre que recevait mon grand frère, pourtant pas plus noir qu'une pinte de lait, en se faisant lancer des bananes.

On revenait du Tchad en Afrique. Mes parents y avaient été missionnaires religieux pendant plus de 20 ans avant de se rencontrer, de défroquer, puis de fonder une famille. On avait peut-être besoin d'un peu de temps pour s'adapter à notre nouvelle vie. Simplement.

C'était il y a plus de 30 ans.

AUJOURD'HUI :

- Le garçon d'un ami se fait rejeter par une fillette de la garderie qui ne veut pas jouer avec lui parce qu'il a la peau «brune et sale».

- J'entends une conversation dans un lieu public : «cette fille-là, elle est belle pour une Noire!»

- Un ami se fait étrangement souvent intercepter par la police sur la route: semble-t-il qu'un métis au volant d'une voiture qui vaut cher, c'est louche!

- Parce que j'ai été en couple avec «des hommes de couleur», on me dit: «tu peux pas juste être avec un gars NORMAL?»

- Je reçois ce message anonyme: «y a pas assez de Québécois à Matane, fallait que tu te pognes un Arabe!»

- Mon copain envoie un courriel à un proprio pour un appartement à louer. On lui répond: «Désolé, M. Ben Abdallah, déjà loué». J'envoie ensuite le même courriel: «Oui Mme Roy, vous pouvez venir visiter».

Ça se passe ICI, autour de nous, quotidiennement. Je pourrais continuer longtemps cette aberrante liste. Vous pourriez aussi certainement compléter.

On fait quoi alors? Suite au meurtre par un policier de l'Afro-Américain George Floyd survenu le 25 mai dernier aux États-Unis, je me sens en colère et impuissante, mais je ressens une responsabilité de faire quelque chose, à commencer par en parler.

Je pense qu'il faut cesser de chercher à tout prix un coupable (ex. les méchants Américains). Le danger de toujours mettre la faute sur les autres, c'est de se déresponsabiliser et ne plus rien faire individuellement pour que ça change. Ne nous contentons pas de simplement affirmer «je ne suis pas raciste». Soyons une coche au-dessus, soyons ANTIRACISTES, soyons encore plus intolérants face aux injustices raciales qu'on peut l'être face à la cruauté animale. Pour combattre l'ignorance, la peur de la différence, l'indifférence, il faut en parler, éduquer, s'informer, DÉNONCER, s'introspecter aussi: ne pas prendre pour acquis que nous-mêmes ne tenons jamais de propos à saveur raciale.

Il faut aussi ÉCOUTER ce que les personnes noires (et toutes leurs nuances de teintes) ont à dire à propos de leur vécu et, surtout, ne pas minimiser la situation, dédramatiser, dire que c'est moins pire qu'avant, moins pire qu'ailleurs, etc. J'ai fait ça déjà, j'en conviens. Quand on y pense, c'est tellement insultant! Qui suis-je avec ma peau blanche pour prétendre que je sais?!

Et puis, est-ce vraiment moins pire qu'avant? Avant, il n'y avait pas Internet, les réseaux sociaux, la mondialisation. Au plan scientifique, on comprenait moins aussi ce qui expliquait les différences physiques entre les êtres humains. Avec les communications qui ouvrent sur le monde, avec les connaissances d'aujourd'hui aux plans génétiques et biologiques, on ne peut plus plaider l'ignorance. À ce compte-là, ça me paraît même PIRE d'être témoin encore en 2020 d'autant de racisme.

Ma responsabilité de non-Noire, c'est de me sentir consternée et concernée par les réalités que vivent les personnes noires. C'est de sensibiliser mon enfant, lui faire prendre conscience que sa simple couleur de peau lui confère une multitude de privilèges qui n'auraient pas lieu d'être et dont il ne faut surtout pas nier l'existence. C'est aussi lui donner des outils pour qu'à son tour elle fasse partie de ceux qui luttent.

Parce que les femmes et les hommes noirs n'y arriveront pas seuls.

Déjà, on l'a vu, ils ont le souffle coupé.

Mgr. Belzille sous la loupe

par Marie-Hélène Bouillon, agente de réadaptation

Le temps des vacances est arrivé pour nos jeunes amis. Ils ont travaillé fort lors du retour en classe et ils l'ont fait avec le sourire. Nos grands de secondaire 2 nous ont quittés pour la grande polyvalente. Ils nous manqueront!

Pour la rentrée, si rien de change, nous accueillerons deux classes de préscolaire (4 et 5 ans) ainsi que cinq classes au primaire, soit une de plus que l'année qui vient de se terminer. Il est toujours possible d'inscrire vos enfants à l'école en contactant Mme Diane au secrétariat.

Il y aura des nouveaux venus au sein de l'équipe-école suite à l'ouverture d'une classe et au départ à la retraite de Mme Lucie. Moi-même, Mme Diane et M. Dany serons encore parmi vous!

Étant donné la situation actuelle, nous n'avons pu accueillir les nouveaux élèves de maternelles et leurs parents pour la première visite. Nous le ferons dès le retour en août. Demeurez à l'affût de notre page web et de la page Facebook de l'école pour toutes les nouvelles et les informations.

Enfin, profitez de la plage, profitez de nos marchands locaux et découvrez les fabuleux décors que nous présente notre belle Gaspésie.

À bientôt!

Recette

par Véronique Boucher

L'été, saison par excellence des popsicles!
À toute heure du jour, de toutes les saveurs! Petits et grands, vous voudrez absolument goûter à notre recette maison et pourquoi ne pas vous aventurer à faire vos propres combinaisons de saveurs par la suite!
Bon appétit!

Popsicles mangue-fraise

Ingrédient:
2 tasses de mangues
(1 grosse mangue)
2 tasses de fraises (1 casseau)
3 c. à soupe de miel liquide

Préparation:
- Couper la mangue en morceau et à l'aide d'un robot culinaire, la réduire en purée lisse avec 1 c. à soupe de miel. Remplir à moitié les moules à popsicles jusqu'à la moitié avec cette préparation et mettre au congélateur pendant que vous faites l'autre purée.
- Équeuter les fraises, les réduire en purée dans le robot culinaire avec 2 c. à soupe de miel.

Déposer la purée par-dessus celle à la mangue. Enfoncer un bâton de bois en laissant la moitié de celui-ci dépasser.

- Mettre au congélateur toute une nuit.

Jeux des 9 erreurs

CHASSE AUX TRÉSORS EN NATURE

- ❍ Quelque chose de rond
- ❍ Un caillou blanc
- ❍ Une coquille de mollusque
- ❍ Quelque chose de rouge
- ❍ Une plume
- ❍ Quelque chose qui pique
- ❍ Une fleur mauve
- ❍ Quelque chose de gluant
- ❍ Un animal
- ❍ Un bruit de la nature

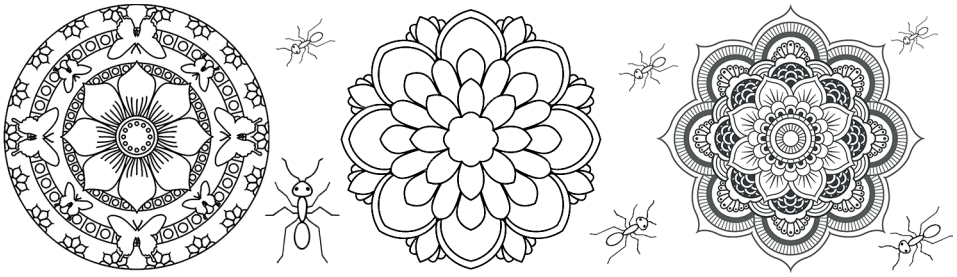
LES ENTREPRISES D'Auteuil ET FILS INC.
RBQ : 8000-3635-87

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

DESSINE-MOI !



Mot de 10 lettres

Alma	Causapscal	Dunham	Lévis	St-Lin
Amqui	Chibougamau	Estérel	Maniwaki	Sutton
Asbestos	Cowansville	Gaspé	Magog	Terrebonne
Bic	Dégelis	Joliette	Percé	
Bromont	Donnacona	Laval	Prévost	

C	H	I	B	O	U	G	A	M	A	U	T
S	C	O	W	A	N	S	V	I	L	L	E
D	U	N	H	A	M	A	C	J	M	I	R
P	E	R	C	E	N	Q	A	O	A	D	R
M	A	G	O	G	S	T	U	L	P	O	E
A	S	B	E	S	T	O	S	I	R	N	B
N	U	R	S	L	L	G	A	E	E	N	O
I	T	O	T	E	I	A	P	T	V	A	N
W	T	M	E	V	N	S	S	T	O	C	N
A	O	O	R	I	B	P	C	E	S	O	E
K	N	N	E	S	I	E	A	U	T	N	L
I	R	T	L	I	C	C	L	A	V	A	L

Littérature jeunesse
par Véronique Boucher

Narval licorne de mer
Écrit et illustré par Ben Clanton

Suis les deux meilleurs amis, Narval, la licorne de mer, et Gelato, la méduse, à travers différentes aventures remplies de trucs géniaux comme un singe de mer, un robot et des gaufres!

Une approche simple dans le monde de la bande dessinée, s'adressant à un public de premiers lecteurs. Des personnages uniques et attachants, ludiques et drôles, où l'imaginaire est mis de l'avant. Un tout petit roman graphique regroupant trois histoires humoristiques tournant toujours autour des deux mêmes personnages principaux. Une lecture rafraîchissante, ponctuée de jeux de mots complètement exquis. Parfait pour une lecture de vacances!

Si vous avez aimé cette lecture, d'autres volumes des Aventures de *Narval et Gelato* sont aussi disponibles!

MARCHÉ Dubé
Marché Richelieu complice de votre quotidien
SAQ AGENCE
AVEC VOUS Depuis 1970
Menu du midi, mets cuisinés, produits maison, produits locaux, service de traiteur
418 737-4590 • 104, av. Ulric-Tessier, Saint-Ulric
Marché Dubé-St Ulric • marchedube@hotmail.com

Pas du luxe
par Chantal Poirier

Parce que sur le long terme, payer mieux, c'est payer beaucoup moins.

Jean Verret fonde en 1991 l'Atelier V Cuir, à Saint-Romuald. L'atelier déménage à Saint-André-de-Kamouraska en 2012 et dans la foulée, son fils Julien fait le saut vers le Bas-Saint-Laurent pour s'impliquer dans l'entreprise. Maroquiniers d'expérience, ils ne cessent de développer de nouveaux produits en ayant un souci constant de répondre aux besoins de leurs clients de fabriquer de beaux objets utiles et durables.

Leurs produits-phares sont les sacs et portefeuilles en cuir véritable et de haute qualité, évidemment. Le type d'objets que vous garderez toute votre vie et que vous pourrez éventuellement faire réparer parce qu'ils sont bien conçus, avec des matières durables. Jean et Julien privilégient la santé de notre économie, la production de qualité plutôt que la quantité. Leur credo : « Prendre le temps de faire les choses, à la main, pièce après pièce : voici comment Atelier V. cuir fait vivre son art au quotidien. »

Je vous invite à aller visiter leur boutique en ligne au www.ateliervcuir.com et à les suivre sur Instagram et Facebook. Ils participent (habituellement) à de nombreux salons et événements à Montréal, Québec et Toronto. Si vous vous souvenez de la chronique à propos de l'entreprise Le Tenon et la Mortaise, vous trouverez intéressant de savoir qu'ils sont voisins, amis et collaborateurs sur différents produits.

Si le travail du cuir vous intéresse, le Centre des métiers du cuir de Montréal, qui opère en association avec le Cégep du Vieux-Montréal, offre une formation de trois ans. Tous les parcours en métiers d'art offerts au niveau collégial (qu'ils soient associés au Cégep du Vieux-Montréal ou au Cégep de Limoilou) comprennent, en plus d'une formation technique de haut niveau, des cours de design, de comptabilité, de démarrage d'entreprise et de gestion d'atelier. Dans chacun des cas, ces cours sont très complets et adaptés à la réalité des artisans d'aujourd'hui.

Présentation d'album
par David Lefebvre

Catherine Major
Carte mère

L'auteure-compositrice-interprète Catherine Major propose, avec Carte mère, son cinquième album en carrière. Elle nous présente une œuvre de dix chansons à travers lesquelles elle porte plusieurs chapeaux tels que: réalisation, arrangements, programmation, claviers, voix, concordant ainsi avec un réel désir d'autonomie et est assistée par son amoureux, Jeff Moran qui signe la majorité des textes sur l'album. Pour cette nouvelle offrande, Catherine prend une nouvelle tangente dans ses compositions. Elle a décidé d'explorer de nouveaux territoires musicaux et artistiques qu'elle avait envie d'essayer avec l'utilisation de claviers, d'outils de séquençage, d'échantillonnage et de programmation, sans pour autant oublier le côté acoustique. La présence de l'orchestre symphonique Bratislava Symphony Orchestra, comprenant 70 musiciens et dirigé par le chef d'origine espagnole David Hernando Rico, ajoute une couleur riche et chaude à tout l'album. Sa musique pop se prête magnifiquement à ce traitement électro-pop-orchestral-symphonique qui révèle de nouvelles facettes de son talent. Les thèmes choisis sont résolument actuels; des sujets abordant autant la vie que la mort, en nous invitant à revenir à l'essentiel. Voici donc un album mûr, d'une artiste québécoise bien établie.

Mention spéciale à la pièce *Bateau bleu*.

L'album est disponible en format numérique dès maintenant, sous étiquette Audiogram.

catherinemajor.com

Pour sortir de l'impasse du racisme

par Valérie Blanchet

Il y a quelques années, j'ai écouté un documentaire dans lequel était exposée une étude américaine qui tentait de mesurer les effets du racisme sur la population noire. L'expérience consistait à présenter une poupée noire et une poupée blanche à un enfant noir et à lui demander de choisir avec quelle poupée il voulait jouer. La majorité des participants choisissaient la poupée blanche. L'intervenante leur demandait ensuite de désigner laquelle leur semblait la plus belle, la plus sympathique, presque tous ces enfants pointaient la poupée blanche. Ils devaient ensuite dire laquelle était méchante, ils pointaient la poupée noire. Enfin, ils devaient identifier laquelle des poupées leur ressemblait le plus physiquement. Ils hésitaient et montraient la poupée noire.

J'ai retrouvé des images de cette expérience (https://www.youtube.com/watch?v=AFHdpfcvKic) et en les visionnant à nouveau, je ressens le même serrement au cœur en voyant ces enfants jeter leur dévolu sur la poupée blanche qui est plus appréciable à leurs yeux et ensuite se résoudre à s'identifier à la poupée noire qu'ils n'ont pas choisi pour leurs jeux.

À un âge où ces enfants sont en pleine intégration de leur identité, ils ont déjà une perception extrêmement négative d'eux-mêmes et se dévalorisent par rapport à la couleur de leur peau. Ils ont déjà intégré une distorsion d'eux-mêmes complètement inhumaine: être Noir c'est mal parce que le racisme est bien vivant dans la société dans laquelle ils sont nés.

Et c'est ainsi que le racisme crée ses ravages et mène à des dérapages comme celui de la mort de George Floyd, un homme noir tué par un policier blanc qui utilisait des mesures de forces exagérées considérant le motif très flou de l'arrestation et alors que l'homme suspecté restait calme.

Que doit-on comprendre de cette tragédie au niveau humain? Que pouvons-nous faire pour remédier à cette problématique? Comment éradiquer le racisme et grandir comme humanité? Ce mois-ci, j'ai eu envie d'utiliser cette tribune pour contribuer à sensibiliser les lecteurs aux revendications de ceux qui continuent de vivre des situations de discrimination en raison de la couleur de leur peau, ainsi qu'à explorer quelques pistes pour sortir de l'impasse que pose le racisme, en commençant par celle de l'empathie comme posture d'écoute collective.

L'empathie est la capacité de se mettre à la place de l'autre, dans la mesure du possible. Pour y arriver, il faut accueillir ce que l'autre a à dire sans jugements, c'est-à-dire avoir la souplesse de remettre en question des idées reçues qui sont en soi et qui ne correspondent pas à la réalité de que l'on a devant soi.

La difficulté à pratiquer l'empathie tient au fait que, disons moi, pour m'approcher le plus près possible et comprendre ce que l'autre vit, sa joie, sa souffrance, je dois revisiter une situation qui m'a fait sentir d'une manière similaire : « L'empathie est un choix, et c'est un choix vulnérable car je dois connecter avec quelque chose en moi qui connaît cette sensation » (Librement traduit de l'anglais d'après une conférence donnée par Brené Brown, https://www.youtube.com/watch?v=1Evwgu369Jw).

Une autre difficulté s'ajoute à la première. Parce qu'en tant que Blancs nous ne subissons pas de pressions sociales en fonction de la couleur de notre peau, nous ne sommes pas toujours sensibilisés à l'oppression que vivent les personnes racisées à toutes les étapes de leur vie. Pour un Blanc il est donc nécessaire de faire un effort pour se mettre dans les souliers de l'autre, par exemple imaginer devoir enseigner à ses enfants à se méfier de la police sous peine de représailles en raison de sa couleur de peau.

Il est nécessaire aussi de côtoyer ce qui est différent de soi, de transformer la vision que l'on peut avoir sur l'autre, ne plus considérer la différence comme une menace qui fait naître la peur, mais comme une possibilité d'enrichissement. Enfin, au-delà des différences, il est important de se rattacher à ce que nous avons en commun en tant qu'êtres humains. Comprendre que l'autre, aussi différent de soi est-il par son apparence, par sa culture a les mêmes aptitudes que nous à aimer, que c'est un être traversé par des émotions qui peut ressentir le rejet, l'indifférence et en souffrir.

Là où la posture de l'empathie envers la communauté noire devient intéressante, à mon sens, c'est dans la possibilité d'ouvrir un espace où le dialogue est possible. L'empathie permet de créer un espace d'où les préjugés sont absents, dans lequel les ressentis, le cœur de chacun est ouvert, où la personne qui vit de l'oppression et témoigne de la difficulté de son vécu peut se sentir écoutée et accueillie dans sa vérité sans ressentir de jugements ou de rejet.

Nous ne pouvons plus vivre dans l'ignorance et le déni des injustices subies par une partie de la population. Collectivement, nous devons donner la parole aux personnes racisées afin qu'elles puissent nous éduquer et nous sensibiliser aux inégalités qu'elles vivent au quotidien. En les écoutant attentivement elles pourront aussi nous dire les comportements qu'elles trouvent blessants et quelles attitudes avoir pour y remédier. Parce que l'objectif des revendications du mouvement Black Lives Matter (Les vies noires comptent) est tout simple: ces personnes souhaitent être considérées avec dignité et bénéficier du respect auquel tout être humain a droit.

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 2020 :
Bar le Rendez-vous, Brûlerie de l'Atlantique, Location d'outils Matane, Marché Dubé, Gîte 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
Le Comité suit les développements pertinents pour la balle et tiendra tous les joueurs au courant s'il y a des possibilitées d'opérer la ligue

Comment ça fonctionne

5e chronique,
L'entraînement extérieur
par l'équipe du gym

L'été est enfin arrivé! La Covid-19 a peut-être ralenti notre (re)mise en forme ce printemps, cependant, avec le beau temps qui est là, il n'y pas d'excuses pour ne pas garder la forme.

Qu'est-ce que l'entraînement extérieur?

De façon simple, un entraînement extérieur comprend toute activité physique pratiquée au grand air. Tout dépend de ses objectifs: perte de gras, prise de masse, endurance, maintien… Les options sont multiples, il s'agit souvent d'être créatif et de faire quelques recherches.

Parlons maintien de sa forme physique

Bien qu'il soit possible de faire des entraînements extérieurs pour la perte de gras et la prise de masse, il s'agit de programmes spécifiques demandant une expertise que nous ne possédons pas. Nous vous suggérons donc de consulter un entraîneur certifié, un kinésiologue ou un nutritionniste qui saura vous guider pour créer un programme adapté à vos besoins.

Pour le maintien de votre forme physique, l'objectif est de bouger. Il existe plusieurs options à votre portée:

1. Pour les amoureux de sports, il y a :
   a. les sports de raquettes : tennis, badminton;
   b. les sports avec ballon : volley-ball, soccer;
   c. les sports d'équipe : balle-molle, baseball, hockey boule, pétanque;
   d. les sports "solo" : vélo, course/jogging, planche à roulette, patin à roues alignées, golf, randonnée pédestre, marche (régulière ou nordique).

Ce ne sont que des exemples, l'important est d'avoir du plaisir, de bouger et de prendre un grand bain d'air pur.

2. Pour les amoureux de l'entraînement, il y a:
a. les HIIT (« high intensity interval training ») ou l'entraînement par intervalle à haute intensité. Pour ce faire, il s'agit de choisir quelques exercices à répéter un à la suite de l'autre, soit pour un nombre de répétitions ou à effectuer dans un temps précis (de 15 à 20 minutes). Vous pouvez utiliser: le poids de votre corps, des haltères, un banc ou une table, une colline, des escaliers, une corde à sauter, etc.;
b. les LIIT (low intensity interval training) ou entraînement par intervalle à basse intensité. Il s'agit du même principe que le HIIT, mais vous éliminez tous les sauts et diminuez la charge. Il s'agit d'un entraînement moins dur sur les articulations, mais tout aussi bénéfique ;
c. le yoga et le pilates. Avez-vous déjà pratiqué ces activités au son du fleuve, du chant des oiseaux, au lever ou au coucher du soleil ? Essayez-le, vous verrez que ça change la pratique ;
d. la course et le jogging. Vous pouvez les pratiquer en continue ou par intervalle de sprint. Nous avons justement un sentier pédestre au centre des loisirs d'une longueur de 500 mètres environ (voir schéma), un terrain idéal pour ce genre de pratique.

Comme vous le constatez, il existe plusieurs moyens de garder la forme. Pas d'excuses, un simple 15 minutes d'activité physique par jour aide à maintenir une bonne forme physique.

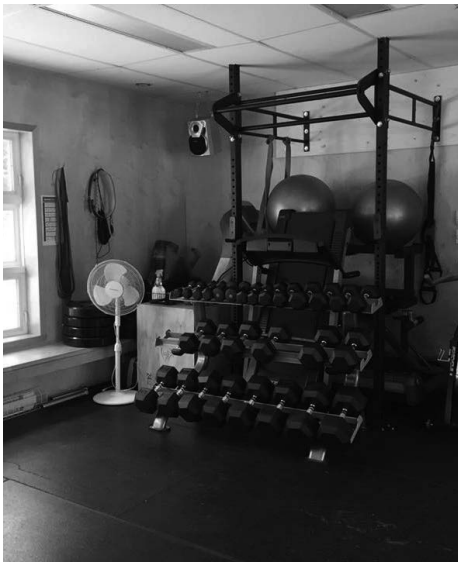
Si tout va bien, nous sommes confiants que le gym rouvrira ses portes en septembre. D'ici là, nous vous souhaitons un bel été actif et en santé.

Bon entraînement.

VOTRE CENTRE DE PROXIMITÉ

GYM ST-ULRIC

CARDIO • MUSCULATION • ENTRAÎNEMENT FONCTIONNEL



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

Comité l'ENTRE GENS

Résidence de Saint-Ulric

Un survol du projet de résidence pour aînés

par le Comité l'Entre Gens

Ça y est! L'appel d'offres pour la construction de l'immeuble de vingt-deux logements a été lancé le 28 mai 2020. Les soumissions seront reçues jusqu'au 30 juin 2020. L'appel d'offres prévoit que la construction débute le 15 septembre 2020 et qu'elle sera d'une durée de 32 semaines. C'est donc une étape cruciale du projet qui vient d'être franchie. Le Comité vous informera des résultats de l'appel d'offres sur la page Facebook L'Entre Gens, Saint-Ulric et dans la prochaine parution dans l'Ulricois en septembre prochain.

Par ailleurs, la première assemblée générale annuelle du Comité L'Entre Gens a eu lieu le 3 juin 2020 par visioconférence ou par téléphone. Ce fut l'occasion pour le président de présenter son rapport d'activités pour 2018-2019. Rappelons les faits saillants de la période se terminant le 31 décembre 2020:

- Le projet qui était initialement de 16 unités est passé à 22 unités. De ces 22 unités, 80 % sont désormais admissibles au supplément au loyer.
- Les plans et devis sont complétés à 95 % par les professionnels.
- Plus de 88 citoyens ont signé un formulaire pour demander d'habiter un logement.
- Une collecte de fonds est en cours. Cette collecte vise à amasser 200 000 $ dans la communauté.
- La portion du financement du Gouvernement du Québec par la Société d'habitation du Québec est confirmée pour 50 % du coût du projet.
- Un prêt hypothécaire d'une banque est déjà accepté pour 35 % du coût du projet.
- Le coût du projet est estimé à 6 097 176 dollars.

Durant les derniers mois, des personnes qui jouent un rôle de soutien essentiel à la réalisation du projet de résidence ont changé de rôle et ont été remplacées. Ainsi, Marie Duchesne, qui fournissait l'assistance et l'expertise pour le compte des Habitations Populaires de l'Est — Atena depuis l'automne dernier, a quitté son poste pour relever un nouveau défi en s'alliant à un projet de résidence pour aînés à Rimouski. C'est Nancy Belleau qui était initialement responsable de notre projet qui prend la relève. Aussi, Marie-Claude Soucy, qui a remplacé Vanessa Caron à titre de conseillère en développement rural à la MRC de la Matanie, accompagne maintenant le Comité dans la réalisation du projet de résidence.

Nous invitons les personnes intéressées à visiter notre page Facebook, L'Entre Gens, Saint-Ulric.

Des nouvelles du Club des 50 ans et plus

par Danielle Giguère, secrétaire

Chers membres, voici quelques informations importantes:

Report du magazine Agir

Avec la situation actuelle, la préparation et la production du magazine Agir de mai 2020 a été reporté. Il n'y aura qu'un seul numéro cette année.

Rappel

Avec le déconfinement progressif, les commerces ont rouvert leurs portes, donc ayez votre carte de membre en main pour profiter des rabais dans diverses entreprises.

À quand la reprise des activités?

Soyez assurés que nous demeurons à l'affût des directives émises par la Santé publique et que dès que nous pourrons faire une relance des activités, vous en serez rapidement informés.

Prenez soin de vous! Nous avons hâte de vous revoir!

CLUB 50 ANS ET +

Votre force financière!
Desjardins
Caisse de La Matanie

Pour nous rejoindre
418 562-2646

Ligne prioritaire pour les aînés
1 800 CAISSES (1-800-224-7737)
option 2, entrer les 12 derniers chiffres de votre carte de guichet automatique et choisir l'option 1.

L'Ulricois
LE MENSUEL DE SAINT-ULRIC

ORDRE DU JOUR DE L'ASSEMBLÉE GÉNÉRALE ANNUELLE DU CONSEIL D'ADMINISTRATION

DATE: 8 JUILLET 2020
HEURE: 19H00
ENDROIT: LE PARC ALICE TREMBLAY OU PARC INTERGÉNÉRATIONNEL (RUE DES PRÉS)

1. Ouverture de l'assemblée et mot de bienvenue;
2. Nomination d'un président et d'un secrétaire d'assemblée;
3. Lecture de l'avis de convocation et constatation que l'avis a été dûment donné;
4. Lecture et adoption de l'ordre du jour;
5. Lecture et adoption du procès-verbal de l'AGA du 6 mars 2019;
6. Présentation des états financiers;
7. Compte rendu des activités et projets;
8. Élections du conseil d'administration;
   a. Poste 1;
   b. Poste 3;
   c. Poste 4;
   d. Poste 5;
9. L'avenir du journal L'Ulricois;
10. Varia
    a.
    b.
    c.
11. Levée de l'assemblée.

VOUS DÉSIREZ VENIR DANS LA RÉGION?

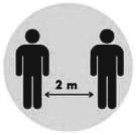
ON RESTE PRUDENTS!

Malgré la levée des barrages routiers prévue pour le 18 mai, nous rappelons à la population d'éviter tous les déplacements non essentiels entre les régions. Des contrôles policiers pourraient être effectués pour assurer le respect de cette consigne.

Si vous vous déplacez quand même vers le Bas-Saint-Laurent, nous vous demandons de...

Respecter un isolement volontaire de 14 jours :
- Apportez votre nourriture avec vous.
- Utilisez les services de livraison si vous devez acheter de la nourriture localement.
- NE vous déplacez PAS dans les commerces pendant cette période.

Une fois les 14 jours terminés, respectez les consignes qui s'appliquent partout au Québec.



Gardez une distance d'au moins 2 mètres entre vous et les autres.

Respectez l'interdiction de rassemblements intérieurs et extérieurs.

Lavez vos mains régulièrement.

Couvrez-vous le visage s'il est difficile de garder vos distances.

Votre collaboration est essentielle!

Centre intégré de santé et de services sociaux du Bas-Saint-Laurent
Québec

Courrier sourire DE LA MATANIE

Mets du soleil dans la vie d'un aîné!

Petits et grands sont invités à participer à une grande chaîne de courrier sourire et réconfortant pour les aînés et les gens seuls de La Matanie. Ensemble, brisons l'isolement et partageons un moment de bonheur.

Le courrier sera levé et distribué après 24 heures seulement afin de ne pas propager le virus.

Comment faire?

1. **Écris une lettre**, une énigme, compose un poème, fais un dessin ou réalise toutes autres initiatives originales.
2. Si tu souhaites recevoir un **coup de fil de remerciement**: indique ton prénom et ton numéro de téléphone.
3. Dépose ton **courrier sourire** dans un des points de chute identifiés ou par la poste à la Maison des Familles.

Points de chute

- **Maison des Familles** — 350 rue Saint-Joseph, Matane, QC G4W 1N8
- **Baie-des-Sables** — Bureau municipal
- **Saint-Ulric** — Bureau municipal
- **Saint-Léandre** — Épicerie H. Simoneau
- **Sainte-Paule** — Bureau municipal
- **Saint-René** — Bureau municipal
- **St-Jean-de-Cherbourg** — Bureau municipal
- **Saint-Adelme** — Bureau municipal
- **Sainte-Félicité** — Bureau municipal

Plus d'information: CDC au 418 560-2278

Une initiative des organismes membres de la Corporation de développement communautaire Région Matane

CDC région de Matane

Soyons des voisins solidaires avec les enfants

POUR FAIRE FACE AU CORONAVIRUS

Dans le contexte de la **COVID-19**, d'inspirantes initiatives citoyennes soutiennent les personnes en situation de vulnérabilité, incluant les enfants.

Selon l'Observatoire des tout-petits : « Un parent sur quatre disait en 2015 ne pas pouvoir compter sur son entourage lorsqu'il n'en peut plus.[1] »

De simples gestes de solidarité et d'empathie envers les familles, les tout-petits et les enfants peuvent faire une différence.

La santé physique et psychologique des enfants et des adolescents s'est détériorée pour plusieurs d'entre eux pendant cette période de confinement.

Saviez-vous que vous pouvez être un facteur de protection pour les enfants de votre voisinage?

Loin de l'école ou de la garderie, les enfants sont entièrement dépendants de leurs parents. En confinement, les facteurs de risque de la maltraitance sont amplifiés par le stress, par le manque de ressources et par la précarité.

Si vous êtes témoins de signes de maltraitance ou de négligence envers un enfant ou dans un milieu familial... **AGISSEZ!**

Contactez le **directeur de la protection de la jeunesse** (DPJ) de votre région.

AUTRES RESSOURCES :
- SOS violence conjugale 1 800 363-9010
- Centre de prévention du suicide du Québec 1 866 APPELLE (277-3553)

En cas d'urgence, appelez le 911 sans hésiter!

Vous croyez qu'une famille vivant à proximité pourrait vivre des difficultés?

Soutenir les parents, c'est aussi soutenir les enfants.

Questionnez ces familles pour en apprendre plus sur leurs besoins, trouvez un prétexte pour offrir votre meilleure croustade aux pommes ou prenez du temps pour prendre des nouvelles de vos jeunes voisins.

Des enfants ont exposé des arcs-en-ciel dans leur fenêtre? Demandez aux parents si vous ne pouvez pas offrir quelque chose pour les récompenser. Vos gestes peuvent faire des miracles dans le quotidien des gens!

Ce n'est pas simple d'être parent. Besoin de soutien?

Dans cet esprit, poursuivons et multiplions les gestes d'entraide et de bienveillance qui peuvent faire une différence dans la vie des plus petits.

Obtenez de l'aide en contactant la **Fédération québécoise des organismes communautaires Famille** ou la **LigneParents de Tel-jeunes** : 1 800 361-5085

Enfin, n'oubliez pas que les virus disparaissent, mais que le bon voisinage, lui, demeure.

Partagez vos initiatives sur les pages Facebook **@voisinssolidairesQc** et **@Carrefourmunicipal** avec le mot-clic **#Tousensemble**

En savoir plus : **voisinssolidaires.ca**

CARREFOUR ACTION MUNICIPALE ET FAMILLE

[1] Observatoire des tout-petits : https://tout-petits.org/actualites/coronavirus/consequences-de-la-pandemie-sur-les-facteurs-de-risque-lies-a-la-maltraitance-des-tout-petits/

Pour la survie des bébés phoques !

par le Gremm © 2020

Pour votre sécurité, MAIS SURTOUT, pour la survie des bébés phoques! À lire et à partager!

QUE FAIRE FACE À UN BÉBÉ PHOQUE SOLITAIRE?

Si vous rencontrez un jeune phoque (un chiot) seul sur la plage, la meilleure chose à faire est de garder vos distances (50 m minimum).

Ces moments solitaires n'ont rien d'inhabituel et font partie du développement normal du phoque. La plupart du temps, un chiot qui se retrouve seul sur la plage se repose tout simplement pendant que sa mère chasse. Dans ce cas, il est possible que la mère ne revienne que la nuit ou quelques jours plus tard. Dans les jours qui suivent le sevrage, la mère laisse son petit au bord de l'eau afin qu'il apprenne à se nourrir par lui-même. Plusieurs jours peuvent s'écouler avant que le jeune nouvellement sevré se décide à se lancer à l'eau seul.

Un danger pour les phoques...
Même si vous avez les meilleures intentions, en tentant de le remettre vous-même à l'eau, de le flatter, de le nourrir ou de l'approcher, vous risquez de lui nuire plutôt que de l'aider. Le seul fait de s'approcher d'un phoque peut lui causer un stress important et mener sa santé à se dégrader.

Dans le cas où il s'agirait d'un jeune non sevré, le fait qu'il ait été touché par des humains (ou des animaux domestiques) pourrait empêcher sa mère de revenir à lui pour lui prodiguer les soins dont il a encore besoin pour survivre.

...et pour vous!
En plus de représenter un danger pour le petit phoque, un rapprochement ne serait pas sécuritaire pour vous! Malgré leur allure de peluche, les chiots peuvent se montrer très féroces et transmettre certaines maladies à l'humain. Il est donc recommandé de garder une distance minimale de 50 m avec les phoques, petits ou grands, que vous croisez. Notons aussi qu'importuner un mammifère marin est illégal en vertu du Règlement sur les mammifères marins du Canada. Par importuner, on entend le nourrir, l'approcher, le déplacer ou tenter d'interagir avec lui.

Merci de prendre soin des phoques en les observant à distance.

Droits d'auteur © Gremm 2020.
https://baleinesendirect.org/que-faire-face-a-un-bebe-phoque-solitaire

Alliance 9000
IMPRESSION | RELIURE | SOUS-TRAITANCE
Nos Services
• Reliure et finition
• Impression numérique
• Impression offset
• Publipostage
• Assemblage manuel
• Emballage divers
• Design graphique
• Boutique en ligne
Vous désirez plus d'information?
Communiquez avec nous:
418 629-5256
par courriel: info@alliance9000.com

Municipalité de Saint-Ulric
128, Avenue Ulric-Tessier
Saint-Ulric Québec G0J 3H0
Téléphone: 418-737-4341
Télécopieur: 418-737-9242
Courriel: st-ulric@lamatanie.ca
Web: www.st-ulric.ca

juillet 2020

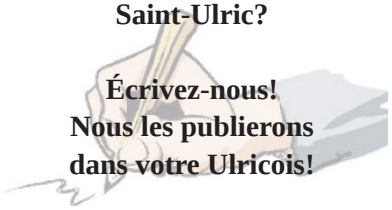
dim.	lun.	mar.	mer.	jeu.	ven.	sam.
			1	2	3	4
5	6 conseil Municipal 19h30	7 ORDURES MÉNAGÈRES	8	9	10	11
12	13	14 ORDURES MÉNAGÈRES	15	16	17	18
19	20	21 ORDURES MÉNAGÈRES	22	23	24	25
26	27	28 ORDURES MÉNAGÈRES	29	30	31	

Écrivez-nous!

par l'équipe du Journal L'Uricois

Organismes et citoyens, nous vous rappelons que vous êtes invités à nous écrire.

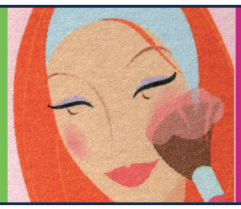
Vous avez une idée de chronique? Vous voulez publier des informations sporadique ou mensuelles en lien avec Saint-Ulric?



Écrivez-nous! Nous les publierons dans votre Ulricois!

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

Salon Nathalie Carrier
Coiffure et esthétique
297, avenue Ulric-Tessier,
Saint-Ulric
nathalie-carrier@hotmail.com
418-737-9376



Bar Le rendez-vous
Bon 5e anniversaire à Tous nos clients et amis.
MERCI AUX ACTIONNAIRES D'AVOIR CONTRIBUÉ
3076 av. du Centenaire, Saint-Ulric 418 737-4879

Cantine Chez-nous
Ouvert 7 jours 11h à 20h | 418-737-2008
Argent comptant seulement • lundi et mardi : pizza non disponible
GOÛTEZ LE BONHEUR ET LA BONNE HUMEUR À LA CANTINE CHEZ-NOUS!

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