

ACCUEIL DES NOUVEAUX ARRIVANTS **Le 15 octobre 2022**



ÇA SE PASSE CHEZ-NOUS



Notre magnifique fresque et ses artisans. Avec Nicole Fournier, Véronique Morin capitaine du projet, Gilberte Pigeon, Stéphane Jalbert, Louise Pigeon, Louiselle Trépanier. Absentes sur la photo et qui ont participé à la réalisation de la fresque: Christiane Audet, Édith Morin,, Suzie Laforest et Mélanie Morin



Estelle Sénéchal et son groupe de danse-jeunesse. La troupe va nous présenter un numéro à notre fête des bretelles le 17 décembre prochain.



Soirée de contes et légendes le 22 septembre dernier à la salle du Cotillon de Ste-Germaine. Jean-Louis Lavoie nous a présenté la légende

des « patates du diable » dont une bonne partie se déroulait sur la rivière Dagenais au rang 4.

Mélanie Roberge nous a raconté une histoire de chasse extraordinaire et enlevante.

Pascal Mitsuru Guéran nous a envoûté par le son de son « handpan » et charmé par ses histoires presque philosophiques.



Le 30 septembre dernier, dans le cadre des journées de la culture 2022, les élèves du préscolaire et du primaire ont reçu leur carte de membre de la bibliothèque municipale offerte gratuitement par les amis de la culture de Ste-Germaine-Boulé.

INFO du mois de novembre 2022

Coordonnatrice du journal

Dolorès POULIOT 6667

Assistante à la rédaction

Johanne PIGEON

Mise en page

Hélène BÉGIN 6651

Marguerite NOLET 6729

Brigitte SAMSON 6063

Secrétaire

Rachel POULIOT 6126

Recherchiste publicitaire

Frédéric AUDET 6922

Impression

Municipalité de Ste-Germaine-Boulé

journal_boule@hotmail.com

www.stegermaineboule.com

AVIS IMPORTANT

Tous ceux qui ont à faire paraître dans le journal, des annonces ou articles pouvant intéresser la population, **n'oubliez pas d'envoyer vos messages** par Internet **avant le 15 de chaque mois** à l'adresse :

journal_boule@hotmail.com

Merci à tous les collaborateurs qui respectent cette consigne.

&&&&

Pour lire les journaux locaux des autres paroisses de l'Abitibi-Ouest :

<http://mrc.ao.ca/fr/municipalites>

Choisis le village désiré.

S O M M A I R E

Numéro 268-Novembre 2022

02. Ça se passe chez nous
03. Sommaire
04. Éditorial
05. Historique du H.L.M
06. Skinoramik, Merci Bruno – Quoi faire de toutes vos feuilles mortes
07. Domaine de l'Hirondelle
08. Domaine de l'Hirondelle (suite) - Détachant
09. Nécrologie
10. Nécrologie (suite)
11. Papy Réal
12. Passion Ste-Germaine - Réjeanne Pigeon
13. Bingo de l'Amitié – Joffre et 500 – Idées de cadeaux pour Noël – Félicitations
14. Dans mon calepin
15. Dans mon calepin (suite) - Accueil des nouveaux arrivants
16. Notre église
17. Desjardins, Caisse de l'Abitibi-Ouest
18. Coups de coeur
19. Des nouvelles de notre maison des Jeunes
20. Des nouvelles ... (suite)
21. M.F.C – Réflexion - Célébration des messes
22. Dépression saisonnière – Que faire si on a les blues de l'hiver ?
23. Qu'est-ce qu'un proche-aidant
24. Proche-aidants (suite)
25. La pêche d'automne et son degré d'activité
26. Changement d'heure, avertisseurs et ramonage – Horaire des bacs
27. Commanditaires
28. Commanditaires



ÉDITORIAL

Bonjour à vous !

On peut dire que Ste-Germaine a vécu de grosses émotions au début octobre avec le départ d'un grand bénévole de chez nous, notre papy Réal Gauthier.

Qui ne l'a pas connu? Épiciers du coin, chauffeur d'autobus, pompier de la première brigade, impliqué dans plusieurs organismes etc... Réal fut un grand homme dans tous les sens du mot. Nous offrons nos sympathies à la famille.



Cinq jours plus tard, c'est le feu du H.L.M. qui fait rage et la vigueur des flammes inquiètent plusieurs voisins aux alentours. Ce feu est une grande épreuve pour les locataires et laisse un grand vide au centre du village. Nous sommes tristes et peiné pour ces gens qui ont tout perdu, et remercions les pompiers pour leur excellent travail.

Malgré tout, octobre a aussi connu de beaux moments :

- Le retour des cours de danse,
- Des tournois de cartes,
- Les journées de la culture,
- L'accueil des nouveaux arrivants,
- La maison des jeunes qui rajeunit son local et l'ouvre aussi désormais aux jeunes de la 1^{ère} à la 5^e année les lundis etc...

Pour novembre, je vous invite à lire votre journal pour connaître et participer aux activités et également répondre aux invitations soit au bénévolat et à la solidarité.

Bon Halloween et
Bon mois de novembre à tous!

Dolorès

HISTORIQUE DU HLM

REF. : LIVRE DU 75^e

En 1979, un comité de citoyens, présidé par Réal Jalbert, effectue une consultation sur les services que désirent les personnes âgées. Certaines d'entre elles préfèrent la construction d'un foyer pour personnes âgées avec tous les services alors que d'autres désirent la construction de logements à prix modique. La majorité des personnes consultées se prononcent en faveur de la construction d'un pavillon pour personnes âgées. Une demande est faite auprès du Ministère des affaires sociales par la municipalité et le Comité de citoyens, pour la construction d'un tel pavillon. La demande est rejetée par le Ministère des affaires sociales.

En 1981, les mêmes intervenants reviennent à la charge, mais cette fois-ci pour la construction d'un H.L.M. de 12 logements auprès de la Société d'habitation du Québec. Le terrain retenu pour cette construction est celui où est situé le dispensaire, construit au cours des années 40. Il offre l'avantage d'être près des commerces, de l'église, du bureau de poste et de la Caisse populaire. Le terrain est choisi et accepté par la S.H.Q., il faut alors démolir le dispensaire, ce qui se fait au cours de l'année 1985.

Par la suite, on creuse un puits afin de s'assurer de la présence d'eau potable. C'est en février 1986 que la S.H.Q. accepte le projet de construction d'un H.L.M. de 11 logements. Suite à 2 appels d'offres, les travaux de construction débutent en 1987 pour prendre fin en février 1988.

L'administration est confiée à l'Office Municipal d'Habitation de Ste-Germaine qui tient sa première assemblée le 16 octobre 1986. Le premier conseil d'administration est formé de Carmen Mercier, présidente, Yves Délisle, Réal Jalbert, Jean-Louis Lavoie et Simone Morin. Martine Morin est la première directrice et Yolaine Caron, concierge. Un comité de sélection des locataires est formé en novembre 1987, il est composé de Réal Jalbert, Gilles Bégin, Marie Thérèse Corriveau et Fernande Samson Audet. En janvier 1989 tous les logements sont occupés. Au départ de la directrice Martine Morin, Carmen Mercier en prend la direction jusqu'en février 1999. Lui succède Ghislaine Chevalier jusqu'en mai 2006 et Diane Breton. La conciergerie est assurée par Réjeanne Pigeon. Le taux d'occupation démontre bien la nécessité de ce service.

Attention



MERCI Bruno

Depuis 2006, tu t'impliques **sans compter les heures** pour l'entretien des sentiers du Skinoramik.

Avec quelques bénévoles, tu t'es assuré que les pistes soient toujours **impeccables**, que le « Shack à pépère » soit chauffé et que les utilisateurs du Centre vivent une expérience à la hauteur des attentes.

Fiable, disponible, débrouillard et minutieux, ces **nombreuses qualités** font de toi un bénévole précieux et ta présence nous manquera assurément!

Passe nous rendre visite quand tu veux, tu sais où nous trouver !

Merci 1000xl

Le C.A. du
Club Skinoramik



Le club Skinoramik est toujours à la recherche de personnes intéressées à faire du bénévolat, autant au chalet d'accueil les fins de semaine que pour l'entretien des sentiers.

Si vous souhaitez vous impliquer n'hésitez pas à contacter le vice-président du C. A., Mario Tremblay au 819-787-6221 poste 42.

QUOI FAIRE AVEC TOUTES VOS FEUILLES MORTES

A l'automne, le sol est jonché de feuilles mortes.

Saviez-vous que vous pouvez les recycler:

En enrichissant votre compost en les broyant avec la tondeuse.

En réalisant un paillis pour protéger vos plants pour l'hiver et en préservant la fraîcheur du sol et réduisant les arrosages en été.

En les conservant pour une future utilisation.

Truc pour les amasser si vous en avez tout plein :

Étendez une vieille couverture ou une bâche au sol. Râtelez les feuilles au centre de celle-ci et ensuite, rabattez les 4 coins et transportez-la ou vous voulez l'utiliser.

Alors, au lieu de toutes les jeter, profitez des bienfaits qu'elles peuvent apporter.



Domaine de L'Hirondelle

204 Principale, C.P. 238, Ste-Germaine (Qc) J0Z 1M0
TÉL: (819) 787-2035

- Des dons **IN MEMORIAM** ont été offerts à la mémoire de M. Réal Gauthier. Nos sympathies à sa famille et merci d'avoir pensé au Domaine de l'Hirondelle.

- **BIENVENUE** à nos nouvelles résidentes : **Mmes Réjeanne Bourque Marchildon, Monique Leclerc, Jeanne-Mance Mainville, Thérèse Bisson** ainsi qu'à nos nouvelles employées : **Marie-Ève Goudreau et Jeanne Cossette.**

- **Prochaines activités :**

- ✚ Messe et sacrement des malades le 17 novembre,
- ✚ Heures d'adoration animée par Élisabeth Nolet et Marcel Chabot (une fois par mois),
- ✚ Bingo, avec une contribution de 5, \$ les 12 et 26 novembre.

Bienvenue à toutes les personnes de la paroisse intéressées à ces activités.

- Nos prochaines **VENTES DE GARAGE**, seront les 5 novembre et 3 décembre sous le thème de NOËL, toujours de 13 à 16h. Les employées sont maintenant disponibles pour les acheteurs durant la semaine, du lundi au jeudi

inclusivement, de 9 à 15h. Les bénévoles peuvent aussi vous accueillir sur rendez-vous et selon leurs disponibilités, en communiquant au 819-301-0145 ou au 819-787-6137.

- Vous pourrez voir certains de nos articles en vente sur notre page **FACEBOOK** « Domaine de l'Hirondelle ».
- **MERCI** aux personnes qui apportent des objets pour les ventes de garage. N'oublions pas que nos clients, désirent du matériel propre, en bon état de fonctionner et qui a tous ses morceaux. S'il ne fonctionne plus et n'est pas réparable, il est d'aucune utilité pour un client. Merci de votre collaboration.
- Nous continuons à ramasser les **GOUPILLES DES CANNETTES** comme activité de financement. Vous pouvez les apporter au Domaine de l'Hirondelle ou les remettre aux résidents, administrateurs et employés. Nous recueillons aussi les CD et DVD que vous n'utilisez plus. Ils serviront à la même cause.
- L'argent recueilli lors de l'activité de financement au printemps a servi à faire un **trottoir** à l'entrée est du Domaine de l'Hirondelle,

- menant aux portes de la vente de garage. Nous sommes vraiment très reconnaissants de la générosité des familles des résidents, des organismes et de notre population qui aident ainsi à assurer la continuité de notre résidence privée pour personnes âgées.

- Merci à **Marie-Félix Bisson** qui s'est engagée à **pelletier et entretenir les perrons et trottoirs** du Domaine de l'Hirondelle durant la saison hivernale.

- **CARTES DE MEMBRES 2022:** Vous pouvez vous procurer votre carte de membres du Domaine de l'Hirondelle, au coût de 5\$/l'unité, auprès du conseil d'administration, des employés et des familles de nos résidents ou lors de nos ventes de garage.

Il y aura tirage de montants de 50\$, 20\$ et 10\$ à la rencontre du Conseil d'administration de décembre 2022.

- **HÉBERGEMENT:** Pour informations ou réservations, communiquez avec la présidente Lucille Giroux, au Domaine de l'Hirondelle au 819-787-2035.

FONCTIONNE SUR TOUTES LES TÂCHES !!!



L'ultime détachant qui fonctionne vraiment sur un ensemble sérieusement mis en tâche !

N'achetez plus jamais d' « oxyclean » !

Le mélange est composé de :

- ❖ Une cuillère à café de détergent à vaisselle Dawn
- ❖ 3-4 cuillères à soupe de peroxyde d'hydrogène
- ❖ Quelques cuillères à soupe de bicarbonate de soude.

Frottez avec une brosse à exfolier

Vous pouvez même en faire un plus grand lot et ajouter de l'eau. Mettez-le dans une bouteille de spray. Pulvérisez sur les tâches avant de déposer dans la machine à laver.

NÉCROLOGIE



**M. Donald
GAGNON,**
1938 - 2022

Macamic: Est décédé à la Résidence Doré de Macamic le 25 septembre 2022 à l'âge de 83 ans, M. Donald Gagnon, fils de feu Adrien Gagnon et de feu Émilie Blanchette.

M. Gagnon laisse dans le deuil ses frères: feu Claude et Benoit (Claudette Coulombe); sa belle-soeur: Simone Pépin; ses neveux et nièces ainsi que de nombreux parents et amis (es).



**M. Réal
GAUTHIER,**
1938-2022

Sainte-Germaine-Boulé: Est décédé au CISSS AT CH La Sarre le 1^{er} octobre 2022 à l'âge de 84 ans, M. Réal Gauthier, domicilié à Sainte-Germaine-Boulé, fils de feu Pierre Eugène Gauthier et de feu Maria Gagnon, époux de Claudette Morin.

Outre son épouse, M. Gauthier laisse dans le deuil ses enfants: Christine (Jacques Chabot), Joëlle (Pierre Campagna), Carol (Johane Demers), Nathalie (Yves Audet); ses petits-enfants: Simon (Mélodie), Raphaël (Vanessa), Marie-Pier (Sylvain), Carol-Ann (Michaël), Gabrielle (Guillaume), Laurence, Audrey-Ann (Maxime) et François; ses arrière-petits-enfants: Milan (Eva), Zoé, Emrik, Samuelle, Florence, William, Romy, Eve et Axel ainsi que sa "Rosie" ; ses frères et sœurs: Céline (feu Jean-Paul Denis), Gisèle (feu Jacques Pelletier), Jean-Pierre, Gérard (feu Pauline Allaire), Nicole (feu Rémi Audet), Benoît (Nicole Morissette), Françoise, Denis (Lise Pouliot), Marielle (Jean-Charles Lajeunesse), Luc (Réjeanne Shink) et Réjean (Sylvie Dudemaine); ses beaux-frères et belles-soeurs;

Louissette Morin (feu Émile Daigle), Jean-Luc Morin (Denise Pouliot), feu Réjean Morin (feu Dorothée Pelletier) ses neveux et nièces ainsi que de nombreux parents et amis (es).



M. Jasmin Bergeron
1960 – 2022

Paru le 12 octobre 2022

Rawdon, Qc – Est décédé subitement à sa résidence de Rawdon, M. Jasmin Bergeron, âgé de 62 ans., fils de feu Gaston Bergeron et Solange Bégin, frère d'Harold(Carole Rancourt) et David (Laura Kormos).

Il laisse aussi pour le pleurer sa fille bien-aimée Amily Bergeron et sa chère maman France St-Amour de Laval et ses nièces aimantes Alycia et Madison Bergeron de Welland, Ontario ainsi que de nombreux parents et amis.

Karl Bégin
PDG
T 819 787-6154
C 819 333-8155
F 819 787-6401
karl@transportbegin.com



Mme Jeannine LEBLOND,
1932 - 2022

Roquemaure: Est décédée au CISSS A-T CHSLD Foyer de La Sarre le 10 octobre 2022 à l'âge de 90 ans, Mme Jeannine Leblond, domiciliée à Roquemaure, fille de feu Louis Leblond et de feu Marie-Louise Boucher, épouse de feu Jean-Louis Verrette.

Mme Leblond laisse dans le deuil ses enfants: Luc (Nicole), Micheline (Sylvain), Claude (Sylvie), Gilles (Raymonde) et Daniel; ses petits-enfants: Stéphane, Martin, Mélanie, Marie-Josée, Yves, Christian, Arienne, Julie, Maryse, Isabelle, Marie-Eve et Amélie; ses arrière-petits-enfants; ses frères: Armand, Roland, Henry, Bertrand et Réjean; ses beaux-frères et belles-soeurs; ses neveux et nièces ainsi que de nombreux parents et amis (es).



PAPY RÉAL

**À CEUX QUE J'AIME..
ET CEUX QUI M'AIMENT.**

*Quand je ne serai plus là
Relâchez-moi, laissez-moi partir.*

J'ai tellement de choses à faire et à voir.

*Ne pleurez pas en pensant à moi, soyez
reconnaissants pour les belles années.*

*Je vous ai donné mon amitié, vous
pouvez seulement deviner le bonheur
que vous m'avez apporté.*

*Je vous remercie de l'amour que chacun
m'avez démontré, maintenant, il est
temps de voyager seul.*

*Pour un court moment, vous pouvez
avoir de la peine.*

*La confiance vous apportera réconfort
et consolation.*

*Nous serons séparés pour quelques
temps.*

*Laissez les souvenirs apaiser votre
douleur.*

Je ne suis pas loin et la vie continue...

*Si vous avez besoin, appelez-moi et je
viendrai.*

*Même si vous ne pouvez me voir ou
me toucher, je serai là.*

*Et si vous écoutez votre cœur, vous
éprouverez clairement la douceur de
l'amour que j'apporterai.*

*Et quand il sera temps pour vous de
partir, je serai là pour vous accueillir.*

*N'allez pas sur ma tombe pour pleurer,
je ne suis pas là, je ne dors pas.*

Je suis les mille vents qui soufflent

*Je suis le scintillement des cristaux de
neige.*

*Je suis la lumière qui traverse les
champs de blé.*

*Je suis la douce pluie d'automne. Je
suis l'éveil des oiseaux dans le calme
du matin.*

Je suis l'étoile qui brille dans la nuit.

*N'allez pas sur ma tombe pour pleurer,
je ne suis pas là. Je ne suis pas mort.*

PASSION Ste-Germaine

Chronique # 3

avec Mme Réjeanne Pigeon passion orgue et piano

Pour cette troisième chronique, j'aimerais vous faire découvrir la passion de Mme Réjeanne Pigeon avec le piano et l'orgue. Cette passion anime cette charmante dame depuis près de 67 ans déjà.



Son histoire débute lorsqu'elle avait à peine 10 ans. Le curé Roy avait mandaté la sœur Gabriel de l'Immaculé, enseignante de musique, de dénicher de nouvelles recrues dans la paroisse afin de préparer la relève à l'orgue pour l'église.

C'est ainsi que Réjeanne, accompagnée de Louiselle Tardif, ont débuté les cours. Les leçons se donnaient le samedi matin. À peu près deux ans plus tard, elle jouait son premier morceau musical lors d'une messe à l'église. Elle se souvient très bien de ce moment, un vendredi pendant la communion. Son enseignante l'avait prise un peu par surprise en lui demandant pendant la messe de venir jouer.

À l'adolescence, elle poursuit son apprentissage avec des cours à La Sarre afin de perfectionner ses techniques. À cette époque, elle commençait aussi à jouer plus régulièrement aux messes à Ste-Germaine. Après ses cours à La Sarre, elle poursuit ses leçons à l'école de musique de La Sarre et avec Mme Francine Lavallée à Ste-Germaine.

Quand deux de ses collègues musiciennes à l'église, soit Mme Côté et Mme Bernier ont eu un certain âge, Réjeanne prit la relève à temps plein. Encore aujourd'hui, elle continue à l'orgue avec l'aide de Mme Labelle à la direction musicale.

Une de ses belles fiertés est d'avoir partagé et transmis sa passion de la musique à trois de ses enfants. D'ailleurs, pendant ma visite chez elle, elle m'a montré un message que sa fille venait de lui envoyer par internet. Message qui disait " La vie c'est comme un piano. Il y a du blanc et du noir et il faut jouer des deux pour avoir une belle mélodie."

Le plus beau dans cette histoire c'est qu'encore aujourd'hui, Mme Pigeon aime s'amuser à son piano chez elle et ça, 67 années plus tard que la journée de sa première leçon. Une belle passion qui l'accompagne depuis son enfance !

Mario Tremblay, 12 octobre 2022

BINGO DE L'AMITIÉ

À ne pas oublier

Les bingos de l'Amitié les samedis après-midi à 13h au coût de 5,00\$ au Domaine de l'Hirondelle.

Les bingos sont aux deux semaines.

Octobre 29 octobre
Novembre 12 et 26 novembre

On vous attend

Carmen Leblond

&&&&

JOFFRE ET 500

N.B. : Les tournois de « JOFFRE » se tiennent toujours le 4^e samedi du mois et les tournois de « 500 » le dimanche qui suit, donc pour novembre ce sera :



« **JOFFRE** » :
26 novembre
au Centre à 12h30

« **500** » :
27 novembre au Centre
à 12h30.



IDÉES CADEAUX POUR NOËL



**Exposition artisanale de
Bernadette Carrier**



au sous-sol de l'église de
Rapide-Danseur,
le 05 novembre de 10 à 17h.

Bienvenue à tous

FÉLICITATIONS

Les gagnants du 24 septembre au Joffre sont :

- ❖ **Vyole Bellavance**
- ❖ **Michèle Audet**
- ❖ **Jean-Guy Couillard**

Les gagnants du 25 septembre au 500 sont :

- ❖ **Rachel Pouliot**
- ❖ **Yvan Boulé**
- ❖ **Lucie Boisclair**

DANS MON CALEPIN

Le mois d'octobre a été un peu sombre pour notre communauté et je ne parle pas ici de température. Le 1^{er} octobre le décès de M. Réal Gauthier a secoué notre village. M. Gauthier a été une figure importante pour Ste-Germaine.

Tous les gens qui ont eu le bonheur de côtoyer celui qu'on surnommait Papy Gauthier, que ce soit à son Épicerie, pendant une de ces nombreuses implications pour la communauté, dans son autobus ou encore dans une chambre de hockey, vont se rappeler de lui.

M. Gauthier a été une personne importante pour notre collectivité et nous en sommes très reconnaissants.

Mes plus sincères sympathies à sa famille, à ses proches et à la communauté.

Y a un dicton qui dit qu'une mauvaise nouvelle n'arrive rarement seule. Le 6 octobre dernier au début de la nuit le feu allait ravager le HLM de Ste-Germaine. Heureusement pour nous, aucune perte de vie et de blessé dans la tragédie.

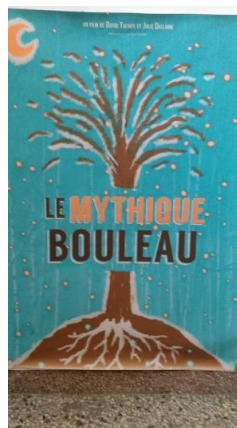
Je tiens à souligner l'excellent travail de nos dévoués pompiers volontaires. Votre implication ainsi que celle de vos collègues des autres municipalités fût remarquable! MERCI!

Le malheureux incident aura jeté 11 personnes à la rue. Cette situation est tellement triste. Ceux et celles qui veulent faire un don pour les sinistrés peuvent le faire via la plateforme "Go Fund Me". Le lien se retrouve sur la page Facebook de la municipalité soit "Ste-Germaine communauté". La somme amassée sera remise à la direction du

HLM qui va la redistribuer à ses locataires. Merci pour le coup de pouce qui aidera certainement ces gens.

Sur une note plus joyeuse, le samedi 17 décembre prochain sera la date à retenir pour notre fête des bretelles.

L'horaire complet des festivités sortira pour l'édition de votre journal l'Info de décembre. La fête permettra de projeter notre nouveau film le Mythique Bouleau. L'affiche du film fût présentée lors des Journées de la Culture le 1^{er} octobre dernier.



La projection du film permettra de voir défiler 83 personnes de notre communauté.

Un beau projet collectif dont on peut être fier.

Le 19 novembre prochain, la municipalité récidive avec un souper hommage aux bénévoles. Après deux ans de pandémie où l'activité du souper avait fait place à un cadeau, l'occasion de se réunir et de fraterniser avec tous les gens qui font le tissu communautaire de notre collectivité sera génial.

Tous les organismes sont présentement en train de faire le tour de leur monde pour valider leur présence. Je voudrais remercier Mme Denise Vachon qui a accepté de préparer le souper pour l'évènement.

Au moment d'envoyer mes textes, des activités étaient sur le point d'avoir lieu. Comme le début des saisons de hockey-Jeunesse et hockey Broncos-Ados. Je vous reviendrai avec plus de détails dans votre prochain journal.

N'hésitez pas à communiquer avec moi au besoin au 819-787-6221 # 42 ou mariotremblay7607@gmail.com

Mario Tremblay,
organisateur du milieu communautaire de Ste-Germaine.

ACCUEIL DES NOUVEAUX ARRIVANTS

Le 15 octobre dernier, le Comité Local de Développement et la Municipalité tenaient l'activité "accueil des nouveaux arrivants. Pour l'occasion ceux-ci étaient invités à vivre la visite du sentier Historique, Culturel et Légendaire de Ste-Germaine.

Beaucoup de plaisir, de belles rencontres et même un petit coup de chartreuse attendait nos nouveaux arrivants dans le détour. Bienvenue à Ste-Germaine ❤️❤️.



NOTRE ÉGLISE

Activités à venir :

- Pour des raisons de sécurité, travaux au carillon afin d'alléger le poids à l'avant de l'église.
- Visites à domicile des marguilliers afin de recueillir la capitation 2022 et les dons pour les rénovations au clocher.
- Commémoration de nos défunts (parents et amis) en novembre, lors d'une célébration dans notre église. Nous invitons donc les familles endeuillées qui veulent participer à cette célébration, à communiquer 819-787-6137 ou 819-787-6651.
- Campagne de participation au chauffage de l'église en novembre.
- Collecte spéciale pour la Solidarité inter-paroissiale, le 20 novembre.
- Assemblée générale des paroissiens en décembre.

Le conseil de fabrique

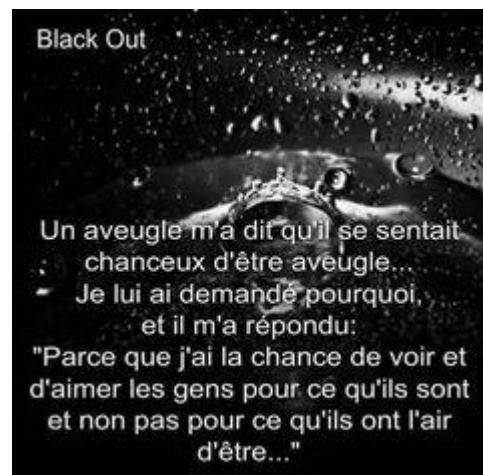
SERVICE DE DÉNEIGEMENT



**FERME PRINCY
BERTRAND BÉGIN**

**222, rue principale
Ste-Germaine-Boulé (Québec)
Tél. : 819 787-6138
Cell. :819-333-7746**

&&&&&



VOTRE CAISSE VOUS INFORME

CARTE DE CRÉDIT

Votre carte a été volée ou vous pensez l'avoir perdue? Utilisez la fonction **Suspendre la carte** offerte dans AccèsD pour bloquer temporairement son utilisation. Vous éviterez les transactions frauduleuses, le temps de la retrouver ou de la faire remplacer. Comment?

Sur AccèsD internet :

- Sous **Cartes, prêts et marges de crédit**, cliquer sur le bouton **Options** de la carte visée, puis choisir **Gestion de la carte** ;
- À côté de **Suspendre la carte**, faire glisser le bouton vers la droite ;
- Accepter les **Conditions d'utilisation**.

Sur appli mobile :

- Sous **Accès rapide**, cliquer sur **Mes comptes** ;
- Sous **Cartes, prêts et marges de crédit**, cliquer sur la carte visée ;
- Dans l'écran **Détail** de la carte, cliquer sur **Information**, puis sur **Gérer la carte** ;
- À côté de **Suspendre la carte**, faire glisser le bouton vers la droite ;
- Accepter les **Conditions d'utilisation**.

Vous pouvez réactiver votre carte en tout temps en faisant glisser le bouton vers la gauche. Le statut indiquera **Carte réactivée**. Une fois votre carte bloquée, communiquez immédiatement au **1 800 363-3380** pour signaler sa perte ou son vol. Le service est offert 24 heures sur 24, 7 jours sur 7.

MON BUDGET

L'outil de gestion budgétaire **Mon budget**, disponible dans AccèsD Internet et sur les services mobiles Desjardins, vous permet d'avoir un portrait clair de vos revenus et de vos dépenses de tous les jours.

Il vous aide également à définir des objectifs budgétaires réalistes de manière simple, rapide et sécuritaire. De plus, si vous avez un projet en tête, **Mon budget** vous permet de créer des projets et d'épargner en vue de la réalisation de ceux-ci.

<https://www.desjardins.com/particuliers/comptes-services-relies/modes-acces-comptes/internet/outil-budgetaire/index.jsp>

ÊTRE MEMBRE DESJARDINS
À SES AVANTAGES !
[desjardins.com/avantages](https://www.desjardins.com/avantages)

 **Desjardins**
Caisse de l'Abitibi-Ouest

Coups



Ce mois-ci nous vous présentons les coups de coeur de **Lindsay Gingras**.

Quel est le livre qui vous a marquée?

« *La fenêtre* » de *Carol Ellis* dans la série Frisson. Je peux dire que c'est le livre que j'ai préféré lire n'étant pas une grande liseuse hihi ! Ce roman est qualifié d'horreur mais je le qualifierais plutôt de suspense! J'ai adoré le lire je l'ai même fini en 3 soirs ce qui ne m'arrive pas souvent! Je vous le conseille si vous aimez les livres de suspenses et enquêtes.



Quel est votre film à revoir?



Le film que je pourrais revoir et revoir est certainement « *Soleil de minuit* » !! Une histoire d'amour entre Charlie un jeune homme sportif et Katie une jeune femme atteinte d'une maladie où elle ne peut avoir aucun contact avec le soleil! Clairement vous finirez le film en pleurant..(pis je pleure à chaque fois)

Quel est votre spectacle coup de cœur?

Ce serait probablement celui de « *Mariana Mazza* »!! J'ai tellement ri cette soirée-là que j'ai même décidé d'aller la revoir en spectacle l'année d'après !!!



Et dans le domaine musical

Je suis assez diversifiée mais je dirais que *le country* tombe dans ma palette assez souvent



Que se soient des chanteurs anglophones comme *Matt Lang* ou *Morgan Wallen* autant que des artistes québécois !

Quelle exposition vous a séduite?

L'exposition qui m'a le plus marquée est certainement le « *Américain Museum of Natural History* » à New York (musée des dinosaures). Je l'ai visité avant la pandémie en juillet 2019 !



Wowww c'était super intéressant et magnifique. Si jamais vous avez la chance de passer à New York je vous le conseille à 100% !!

Rejoignez-nous sur Facebook : **Les amis de la culture de Ste-Germaine**

DES NOUVELLES DE NOTRE MAISON DES JEUNES

DE STE-GERMAINE

Le 8 octobre dernier nos ados ont célébré en grand la réouverture de leur Maison des Jeunes. La nouvelle année de la MDJ est marquante pour nos ados et nos installations.

Tout d'abord nous voulons **souhaiter la bienvenue et remercier Sylvie Jalbert la nouvelle animatrice. Sylvie a travaillé vraiment fort avec sa complice de la friperie Julie Boudreau afin de nettoyer et réaménager le local pour nos ados!**

Votre travail est remarquable les filles! En plus du local rafraîchi, nos ados ont pu bénéficier de nouveaux matériels et d'anciens réparés qui leur permettent d'en profiter.



Sylvie Jalbert,
animatrice de la
MDJ

Nos ados veulent **remercier grandement notre Commission des Loisirs pour l'achat de la nouvelle (très grosse) télévision intelligente.**

Votre contribution est grandement appréciée par nos ados !! Merci CDL!

Un **ÉNORME MERCI** également à **M. Jean-Louis Lavoie** pour son travail minutieux fait pour le changement du tapis et du remontage de notre table de billard. Merci Jean-Louis !!

Vous avez mis beaucoup d'heures et de savoir-faire et nos ados vous remercient! On vous invite prochainement à venir nous partager vos trucs au pool 😊.



M. Jean-Louis Lavoie devant la table de billard qu'il vient de remettre à neuf.

Un **grand MERCI** également à **M. Claude Pigeon** pour avoir remis littéralement notre table de "babyfoot" sur pied. Votre travail est solide et permettra à nos jeunes de jouer à nouveau au soccer de table.



M. Claude Pigeon avec la table de "Baby foots" qu'il a réparée.

La Maison des Jeunes est maintenant ouverte à tous les jeudis soir de 18h30 à 21h30. NOTEZ aussi que notre animatrice Sylvie lance, aidée d'ados bénévoles, la Petite Maison des Jeunes.

La soirée réservée aux enfants de 1^{ère} année à 5^è année est les lundis soir de 18h00 à 20h00. Au moment d'envoyer mes textes, la première soirée de la petite Maison des Jeunes n'avait pas encore eu lieu mais générait beaucoup de "on a hâte" parmi les enfants. Cette soirée d'ouverture a eu lieu le lundi 17 octobre. Beaucoup de plaisir pour nos enfants !!

En terminant, nos jeunes et nos ados aimeraient **remercier Sylvain Pigeon pour le prêt de sa boule disco** pour nos partys! Il se peut qu'on te l'emprunte souvent...

Notre Maison des Jeunes et des petits a littéralement le vent dans les voiles.



Nos ados lors du party d'ouverture posent devant la nouvelle télévision offerte par notre CDL.



Des enfants heureux de l'ouverture de la petite Maison des Jeunes.

Mario Tremblay

BONNE NOUVELLE
SEMAINE NATIONALE DU M F C
(Du 13 au 20 novembre 2022)

LE 60e DU M F C ... ÇA SE FÊTE!
QUAND? Mardi 15 nov 2022
À 13h30

OÙ?

Centre récréatif à Ste-Gemaine-Boulé
(près de l'église)
Occasion de se divertir et de partager ce
que le M F C a changé dans votre vie.
Il nous fera plaisir de partager un goûter
pour cette occasion.
BIENVENUE À TOUTES LES FEMMES
Comité du diocésain

RÉFLEXION

Une dame se présente chez une
guérisseuse avec confiance pour se
plaindre de gros malaises; voici ce que
cette guérisseuse lui dit :

« **Ce n'est pas ton dos qui te fait mal,
mais le fardeau que tu portes. »**

« **Ce ne sont pas tes yeux qui te font
mal, mais l'injustice que tu vois.»**

« **Ce n'est pas ta gorge qui te fait mal,
mais ce que tu n'exprimes pas.»**

« **Ce n'est pas ton estomac qui fait
mal, mais ce que ton âme ne digère
pas.»**

« **Ce n'est pas ton foie qui fait mal,
c'est la colère qui ne sort pas.»**

« **Ce n'est pas ton cœur qui fait mal,
mais le manque d'amour... »**

Dolores



CÉLÉBRATION
DES MESSES

Voici les intentions des messes qui
seront célébrées au cours du mois de
novembre 2022.

Dimanche le 06 novembre :

- Simone Fortin, Arthur et Roger
Samson
/ Les enfants, son frère et ses soeurs

Dimanche le 13 novembre :

- Célébration de la Parole (ADACE)

Dimanche le 20 novembre :

- Johanne Rancourt
/ Famille de Rachel Vallières

Dimanche le 27 novembre :

- Cécilia Blanchette
/ Rachelle Giroux et ses enfants

Dimanche le 04 décembre :

- Célébration de la Parole (ADACE)

Dimanche le 11 décembre :

- Florian Bégin / Par ses enfants

&&&&
JOURNÉES DU
PATRIMOINE
RELIGIEUX
À STE-
GERMAINE-



BOULÉ

DÉPRESSION SAISONNIÈRE: NOVEMBRE, LE DÉBUT D'UNE PÉRIODE DIFFICILE

Pour plusieurs, le mois de novembre est le début d'une période difficile. Plusieurs ressentent différents symptômes à l'approche de la saison hivernale. C'est ce que l'on appelle les « bleus de l'hiver » ou encore la dépression saisonnière.

On l'appelle dépression saisonnière parce que cette forme de dépression se manifeste surtout en automne et en hiver, année après année, quand les jours raccourcissent et que la luminosité diminue.

Que faire si on a les blues de l'hiver?

En premier lieu, habillez-vous chaudement et adonnez-vous, par exemple, à de la marche rapide à l'extérieur, pendant 30 à 60 minutes, le matin. Ainsi, en plus de bénéficier des effets positifs de la lumière du jour, vous sécrétiez de la sérotonine grâce à l'activité physique.

Il est suggéré d'avoir une saine alimentation comprenant entre autres plus d'aliments protéiques (lait, dinde, légumes verts) qui apportent une plus grande énergie, et on y ajoute des aliments riches en vitamine B6 comme les poissons, les noix, etc.

Pour ceux qui ont des symptômes importants plus ou moins améliorés avec l'exercice et une meilleure alimentation, il est suggéré de faire des séances de luminothérapie, d'une durée de 30 minutes devant le journal ou l'ordinateur, chaque matin.

Ce type de traitement s'avère efficace pour 60 % à 70 % des gens souffrant du trouble affectif saisonnier. Dans leur cas, les symptômes sont réduits de 50 % à 80 %. Trois à quatre semaines d'utilisation sont habituellement nécessaires avant d'observer une amélioration significative.

Et, pour être efficace, ce type de traitement doit se pratiquer avec une lampe spécifiquement conçue à cet effet, tout au long de l'hiver. À l'achat, vérifiez qu'il s'agit d'une lampe de 10 000 lux et qu'elle ne vous expose pas à des rayons ultraviolets. La source de lumière doit être placée à la hauteur des yeux, à une distance de 40 cm à 60 cm.

En conclusion, ne laissez pas les blues de l'hiver vous empêcher de profiter de beaux moments.

(Dr Johanne Blais,
Clinicienne, Passeport santé)

Qu'est-ce qu'un proche-aidant?

Un proche (conjoint, amie, voisin, petite-fille...) atteint de perte d'autonomie, autisme, déficience, parkinson, Alzheimer, cancer, problèmes de vision... Ça vous parle?

Vous êtes un proche-aidant!

Que ce soit par de l'aide fréquente, des commissions de temps en temps ou par le fait que vous côtoyez quelqu'un qui supporte une autre personne, n'en reste pas moins que vous pouvez vivre de la solitude, une baisse d'énergie ou de motivation, du stress, etc.

La trajectoire des proches aidants

À travers son rôle, la personne proche aidante traversera différentes phases que l'on nomme la trajectoire de l'aidant:

Phase 1 Entrée dans le rôle de proche aidant

Phase 2 Prendre conscience de la réalité changeante de la personne aidée et de ses besoins

Phase 3 Être confronté à des décisions importantes en lien avec son rôle et devoir prendre les choses en main.

Phase 4 Engagement actif et devient expert (veteron coregiver)

Phase 5 Approche la fin de la cohabitation, épuisement, effritement du réseau de soutien

Phase 6 Nouveau rôle pour le proche aidant à la suite de l'hébergement

Phase 7 Fin de vie de la personne aidée, deuil

Phase 8 La post-aidance : l'aidant doit se redéfinir comme personne

Également, il arrive souvent que le **deuil blanc** se fasse sentir. Il s'agit du deuil de la personne qui a été ou du futur qui ne sera plus pareil. La personne est toujours en vie, mais différente de ce que nous avons connu.

Saviez-vous que le **Regroupement Proches-aidants Abitibi-Ouest (RPAAO)** supporte et reconforte les personnes s'occupant d'un proche atteint de tout type d'incapacité par le biais de séances d'information, cafés-rencontres, groupes d'entraide, de même que groupes de soutien, conférences, soutien psychosocial individuel et activités sociales.

Dans le cadre de la **Semaine de Proche-aidance, du 7 au 13 novembre 2023**, vous êtes invités à une conférence ouverte à tous sur le thème de la culpabilité. Pour s'inscrire à la conférence:

Sujet: La culpabilité

La culpabilité c'est le sentiment d'avoir commis une faute, d'être responsable d'une mauvaise situation.

Quand:

le mercredi 9 nov. 18h30 à 20h

Où:

**À la salle de la Troupe à cœur ouvert
au 74 AV. DU CHEMIN-DE-FER , La
Sarre, QC J9Z 1N1**

Qui:

**Élaine Clavet -Travailleuse sociale,
psychothérapeute, superviseure et
formatrice**

**Inscription par téléphone au 819 333-
5777 option 2 ou au
intervenante@prochesaidants.ca**

Vous pouvez également passer au 364 A rue Principale, La Sarre pour plus d'informations ou pour voir l'étendue de notre programmation d'activités automnales qui touche autant les prestations gouvernementales disponibles, le lâcher-prise, la communication, que de prendre soin de soi, par exemple.

La rentrée pour les personnes proches Aidantes

- ✓ Prendre le bon rythme pour prévenir l'épuisement

Conserver une routine rassurante

- ✓ Adopter un rythme sain de sommeil, une alimentation équilibrée, faire de l'exercice physique et ne pas oublier les loisirs.

Apprendre à limiter son stress

- ✓ Se rappeler les situations angoissantes et exigeantes que l'on a vécues dans le passé et se remémorer les actions que l'on a mises de l'avant pour mieux gérer ses craintes

Prendre du temps pour soi

- ✓ Continuer à avoir une vie en dehors du rôle de parent et de proche aidant

Réorganiser le quotidien

- ✓ Prendre connaissance des nombreuses solutions désormais mises en œuvre pour tout faire depuis son ordinateur

Faire appel aux services de soutien

- ✓ Ne pas hésiter à contacter Info-aidant, un service téléphonique d'écoute, d'information et de référence professionnel, confidentiel et gratuit

Sans oublier toutes les consignes sanitaires de base

**On vous souhaite
une bonne rentrée**



LA PÊCHE D'AUTOMNE ET SON DEGRÉ D'ACTIVITÉ.

Probablement que vous avez déjà tous entendu parler de la pêche d'automne. Je sais l'automne c'est aussi la saison de la chasse. Mais admettons que votre chasse est complétée, pourquoi ne pas profiter d'une belle journée de pêche.

Premièrement, prévoyez de vous habiller chaudement, la température de l'eau étant froide, les déplacements sur l'eau sont le plus grand défi du pêcheur. Pour ce qui est de la pêche, le degré d'activité ne peut pas être plus élevé que cela. Par contre, j'ai remarqué que les poissons étaient plus actifs en après-midi. Ma théorie est que par une belle journée de soleil, la température de l'eau réchauffe plus la journée avance et plus les poissons se dégoûdissent.

L'automne j'aime bien utiliser des dandinettes un peu spéciales. Ces dandinettes sont en fait destinées pour la pêche sous la glace. Ces imitations de petits menés de plomb sont tout indiqué pour la pêche d'automne. Premièrement parce qu'ils sont quand même assez lourds. Comme j'aime bien pêcher des structures entre 20 et 30 pieds de profond, le contact avec ce dernier sera plus facile.

Deuxièmement, vous aurez la possibilité de pêcher avec ces leurres d'une façon très agressive. Comme la présentation est assez lourde, vous pourrez le remonter vigoureusement pour ensuite les laisser frapper le fond. Lors du contact avec le

fond, un nuage de sédiment sera soulevé ce qui attirera sans aucun doute les prédateurs. Comme les dorés, achigans et brochets sont en chasse à tout moment, ils frapperont votre leurre sans poser de question.

Utilisez des couleurs assez voyantes, l'eau a souvent tendance à être brouillée durant l'automne due aux précipitations de pluie fréquente. L'orange, la chartreuse ou bien le tigre de feu sont des couleurs gagnantes. Ne placez pas de vers de terre sur ces leurres, cet ajout nuira à coup sûr à l'action erratique recherchée en utilisant ces leurres.

Bonne pêche à tous.



CHANGEMENT D'HEURE, AVERTISSEURS ET RAMONAGE

Cet automne, on recule nos horloges d'une heure dans la nuit du 5 au 6 novembre prochain.

Profitez de ce changement d'heure pour vérifier vos avertisseurs de fumée !

Votre service de prévention des incendies et de la sécurité civile vous partage ces conseils pour l'entretien de vos avertisseurs :

- Remplacez la pile lorsque l'avertisseur émet un signal sonore intermittent. Utilisez le type de pile recommandée par le fabricant.
- N'utilisez jamais de pile rechargeable, à moins que le manufacturier le recommande
- Remplacez la pile lorsque vous emménagez dans une maison ou un logement.
- Pensez à utiliser une pile de longue durée comme une pile au lithium.
- Passez légèrement l'aspirateur, en utilisant une brosse douce, à l'extérieur et à l'intérieur du boîtier de l'avertisseur à pile, sauf pour l'avertisseur électrique (on ne doit jamais l'ouvrir).

Cela empêche la poussière de s'accumuler sur les capteurs de fumée.

Ramenez au moins une fois par année vos cheminées!

Le ramonage contribue à prévenir les incendies.

- ✓ Il permet aussi : de prévenir les intoxications au monoxyde de carbone.
- ✓ D'éliminer la suie et les dépôts inflammables (créosote).
- ✓ D'optimiser l'efficacité de l'appareil de chauffage.
- ✓ Au professionnel de déceler la présence de bris ou de détérioration du système de chauffage et de ses composantes.

HORAIRE DES BACS POUR LE MOIS DE NOVEMBRE :

À tous les jeudis

03 novembre :	Bac vert
10 novembre :	Bac bleu
17 novembre :	Bac vert
24 novembre :	Bac bleu
1 ^{er} décembre	Bac vert
08 décembre	Bac bleu

AUX INTÉRESSÉS :

À vendre :
Bureaux et chaises

Contactez : Georges Goulet
819-333-5204

Mille mercis à nos précieux commanditaires !

**LES ENTREPRISES
ELECTRIQUES ROLAND
RICHARD INC.**
PROPS CHANTAL RICHARD
819 333-4338 819 333-0708

MMA 
**MACHINERIES HORTICOLES D'ABITIBI
INC.**

1056, Route 101
C.P. 39, Pouliaries Qc J0Z 3E0

Tél. : 819 782-5604
Fax : 819 782-5608
cs_mha@yahoo.ca

 *ca. ent.*
Janel Lecours


Service vente et location
de contenants
Transport et cueillette
de matières résiduelles

1071, Rangs 6-7 • C.P. 246
La Sarre Qc J9Z 2X5 **333-6626**
Fax : 819-333-6605

Christian & Michaël Rancourt
Propriétaires
895, Rang 10 Ste-Germaine-Boulé

CMR Rénovation
Entrepreneur général
Résidentiel • Commercial • Agricole
R.B.Q. : 5738-7326-01

Cellulaire :
819 339-4058
819 301-6565


MÉCANIQUE
ÉLECTRIQUE

RÉPARATION ET RECONSTRUCTION
D'ÉQUIPEMENTS MINERS
www.ljmecanique.com

Gino Trudel, ing.f.M.Sc.
Directeur général

203, Parc Industriel C.P. 209
Ste-Germaine-Boulé (Québec) J0Z 1M0
ginotrudel@cablevision.qc.ca

Tél. : 819 787-6509
Fax : 819 787-6510
Cell. : 819 333-0620

Buro PLUS **BURO CONCEPT**

Papeterie • Ameublement
Équipement de bureau • Articles scolaires

370, rue Principale, La Sarre (Québec) J9Z 1Z8
Tél. : 819 333-2406


Agent Commercial Autorisé


Ferme Princy

Ferme Princy
Bertrand Bégin
T : 819 787-6138
C : 819 333-7746

SERVICE DE DÉNEIGEMENT

BÉGIN
Transport scolaire nolisé adapté

200, Parc industriel C.P. 217
Ste-Germaine-Boulé Qc J0Z 1M0
www.transportbegin.com

Karl Bégin
PDG
T 819 787-6154
C 819 333-8155
F 819 787-6401
karl@transportbegin.com

Patrick Descarreaux
Arpenteur-géomètre
Arpenteur des terres du Canada
patrick.descarreaux@descarreaux.com

 PATRICK DESCARREAU, ARPEUTEUR-GÉOMÈTRE INC.
ARPEUTEUR DES TERRES DU CANADA
367, rue Principale
La Sarre (Québec) J9Z 1Z7
Téléphone : 819 333-3155, poste 1



18 juin 2022

**Festival du Boeuf
De Ste-Germaine-Boulé**



41^e

**Les Cowboys Fringants
Bienvenues à tous !**

**LE COTILLON
STE-GERMAINE-BOULÉ**

Frédéric Audet, président
301-1109

Nicole Fournier, secrétaire
787-2289



PROMUTUEL

ASSURANCE

BORÉALE **819 333-4144**



**Municipalité de
Ste-Germaine-Boulé**

199, rue Roy
Casier postal 5
Ste-Germaine-Boulé Qc J0Z 1M0

Tél. : 819 787-6221
Télé. : 819 787-2560
direction@sainte-germaine-boule.com



RBQ : 5629-0513-01 9242-8945 Québec inc.

Entrepreneur général

Téléphone : 819 787-6246

211, rue du Parc Industriel
Ste-Germaine-Boulé (Québec)
J0Z 1M0

Télécopieur : 819 787-2853
Cellulaire : 819 339-1010
joel.brochu@hotmail.com



LES CHEVALIERS DE COLOMB

Conseil de 12007 – Palmarolle

Monsieur Alain Bédard
C.P. 175
Palmarolle QC J0Z 3C0

Téléphone : 819 787-2383

**Jean-François Rondeau, Bruno Sévigny et
Stéphanie Galarneau**

PHARMACIENS-PROPRIÉTAIRES

84, 5e Avenue Est
La Sarre (Québec) J9Z 1K9
Tél. : (819) 333-1160
Fax : (819) 333-3534

Pharmacie Jean-François Rondeau, Bruno Sévigny et Stéphanie Galarneau Inc.

Affiliée à



45, 7^e Avenue Est Tél. : 819 333-5405
La Sarre Qc J9Z 1M5 Téléc. : 819 333-1264

www.roberge1917.com



- ▶ Dr Dany Loignon, o.d.
 - ▶ Dr Geneviève Massicotte, o.d
- Docteurs en optométrie

IRIS LA SARRE
49, 5^e Avenue Est
La Sarre (Québec)
J9Z 1L1



819.787.2430