

CHRONIQUE À CLAUDINE

La chronique à Claudine

Maintenant que nous avons obtenu des conseils concernant notre consommation de sel, nous allons voir comment réduire le gras. Il ne suffit pas d'éliminer certains aliments gras comme le beurre ou la margarine parce qu'on en retrouve aussi dans la viande, les noix, le lait entier, le fromage, les huiles de cuisson, les sauces, les pizzas et autres. Comparées aux hydrates de carbone, les graisses sont une source d'énergie très concentrée, il en faut donc peu pour rester en santé.

Tout comme le sel nuit à l'hypertension, la consommation de gras hausse le taux de cholestérol dans le sang. Le cholestérol est une matière grasse synthétisée par le foie et l'organisme en a besoin; cependant, trop de cette matière augmente les risques de durcissement des artères ce qui peut entraîner des problèmes cardiaques.

On peut éviter le cholestérol en choisissant la viande maigre, le poisson, la volaille et les légumineuses et utiliser des produits laitiers écrémés ou partiellement écrémés. Il est recommandé de ne pas manger plus que deux ou trois jaunes d'œufs par semaine et de dégraisser les viandes. Préférez la cuisson au gril ou au four tout en évitant les aliments panés et cuits en friture. Mangez plus de fruits, de légumes et de grains riches en fibres comme la farine, le son d'avoine et les pains de blé entier. Pour rôtir, utilisez l'huile d'olive ou une autre huile végétale. Enfin, surveiller son poids et faire de l'exercice est aussi une bonne initiative à prendre.

MESSAGES

La chronique à Claudine (suite)

Afin de digérer toutes ces recommandations, pourquoi ne pas profiter du beau temps qui nous revient pour aller faire une promenade. Ça ne coûte rien et ça fait du bien.

Claudine Arseneau Roy

Joyeuses Pâques

Le conseil municipal et les employés de la municipalité de Pointe-Verte vous souhaitent de passer d'excellentes fêtes de Pâques.

Veuillez noter que le bureau municipal sera fermé le vendredi 2 avril et le lundi 5 avril 2021.

Collecte des objets encombrants

Un petit rappel que la prochaine collecte des gros objets (les encombrants) est prévue pour le mardi 18 mai 2021.

La Barque

La coopérative La Barque accepte maintenant les candidatures pour les emplois d'été pour étudiants. Vous pouvez faire parvenir votre curriculum vitae et votre lettre de motivation par courriel à dg@labarquecoop.org. La date limite pour soumettre votre candidature est le vendredi 7 mai 2021.

Postes disponibles: commis de bureau et moniteur de camp d'été. Bilinguisme essentiel.

Veuillez également noter que l'AGA de la coopérative La Barque, initialement prévue pour le mois de mars, a été repoussée à une date ultérieure (à déterminer).



LE LOUP-MARIN

Le bulletin d'information du village de Pointe-Verte de avril 2021
Volume 29, numéro 3

CHRONIQUE DU CONSEIL

Cela fait plus d'un an maintenant que nous vivons un épisode compliqué. Plus d'un an que des travailleurs et travailleuses de première ligne prennent des risques et relèvent des défis en essayant de garder le sourire. Plus d'un an que ces gens travaillent pour maintenir les services essentiels tout en se préoccupant de la santé de leurs proches.

Le conseil municipal du village de Pointe-Verte souhaite souligner les efforts et le dévouement inestimables de tous les travailleurs essentiels. Que vous travailliez à l'hôpital ou dans les foyers, les écoles ou les garderies, les services correctionnels, les épiceries, les pharmacies, les centres d'aide sociale, la sécurité publique, les services municipaux, les services d'urgence, et nous en oublions certainement encore beaucoup, nous tenons à vous exprimer toute notre reconnaissance et notre gratitude pour votre implication. Merci à tous!

Monsieur le maire Normand Doiron désire vous aviser qu'il ne se représentera pas au poste de maire à la fin de son mandat. Si le monde municipal vous intéresse, vous avez jusqu'au 9 avril à 14 h pour soumettre votre candidature. Pour plus d'information, visitez le site www.electionsnb.ca.

LE CONSEIL MUNICIPAL DE POINTE-VERTE

Normand Doiron - maire

Brigitte Guitard - maire adjointe

Conseillers: Roger Guitard, Maxime Lejeune

THÉÂTRE VERT

Théâtre Vert fête ses 20 ans!

En février 2000, un groupe de citoyens se réunit pour discuter de la possibilité de mettre sur pied une troupe de théâtre à Pointe-Verte. Sans ressources financières mais avec beaucoup d'optimisme et d'ambition, le défi est lancé et en juillet 2001, une première production est à l'affiche avec une formule souper-spectacle.

À cette époque, la salle communautaire n'était pas équipée d'une cuisine comme aujourd'hui. Ainsi, pour les trois années qui ont suivi, les repas étaient préparés par des restaurants de la région.

Étant donné qu'un des buts était de contribuer à la communauté en répondant à diverses demandes de dons, il est vite devenu évident qu'il fallait trouver une autre formule. Entretemps, le Club amical de l'âge d'or de Pointe-Verte et la municipalité obtenaient des octrois pour améliorer la cuisine existante. C'est à partir de ce moment-là que le Club amical de l'âge d'or de Pointe-Verte a commencé à préparer les repas pour quelques soupers. Ensuite vint l'idée d'organiser un souper plus représentatif du village: un souper au homard! Se joignent alors au groupe un nombre considérable de bénévoles... des bénévoles grandement appréciés!

Pendant plusieurs années, la troupe a présenté deux pièces différentes par an, et toujours des pièces inédites. De la comédie au drame, les comédiennes et comédiens ont réussi à faire rire autant qu'à émouvoir le public. Beaucoup sont montés sur la scène, certains à titre d'essai pour se rendre compte que ce n'était

INFORMATION

Théâtre Vert fête ses 20 ans! (suite)

pas fait pour eux. À l'inverse, d'autres sont montés sur scène à maintes reprises. Il est juste de dire que Théâtre Vert est un organisme communautaire regroupant les gens de la région et qui donne à plusieurs l'occasion de faire l'expérience de la scène.

Félicitations à Théâtre Vert pour son 20e anniversaire! Merci à la troupe, au comité et à tous les bénévoles.

Centre de ressources pour l'Alzheimer Chaleur et Péninsule

- Groupe de soutien en ligne (sur plateforme Zoom) chaque 4e mardi du mois à 18 h 30. Inscription obligatoire.
- Service de counselling offert par téléphone, sur la plateforme Zoom ou par texto. Gratuit pour les familles et amis de gens affectés par une maladie neurocognitive. Inscription à l'avance.
- Programme « Approches douces et persuasives » offert en ligne aux aidants afin d'apprendre à réagir de manière respectueuse, avec confiance et compétence, aux comportements associés à des troubles neurocognitifs.
- « Marchons pour l'Alzheimer » durant le mois de mai. Feuille disponible pour collecte de dons. « Allumez en bleu pour l'Alzheimer » pendant quelques jours du mois de mai. Bénévoles recherchés pour aider à la marche.

La pandémie n'a pas arrêté la maladie; nous continuons de soutenir les familles. Votre appui nous aide à poursuivre notre mission. Info: Huguette Duguay, coordonnatrice 1^{er} lien (506) 600-7000.

MESSAGE

Avril est le mois mondial de la sensibilisation à l'autisme



Bonjour ! Je m'appelle Mireille Roy et je suis la directrice du Centre familial Chaleur de l'autisme et Asperger.

Saviez-vous que l'autisme apparaît durant les trois premières années de vie et touche les garçons quatre fois plus souvent que les filles?

Au Canada, on estime que l'autisme touche plus d'une personne sur 68. Le trouble du spectre de l'autisme est une réalité présente dans notre communauté.

Saviez-vous que 80 % des adultes aux prises avec l'autisme sont sans emploi, malgré leurs grandes forces dans les domaines de la logique, la mémoire des faits, le souci du détail et le respect des règles? Sensibilisons les employeurs et donnons aux adultes atteints d'autisme la chance de s'intégrer dans la société.

Si vous désirez en connaître plus sur l'autisme, communiquez avec le Centre familial Chaleur de l'autisme et Asperger à Petit-Rocher au 542-9448.

Courriel: cfca.caafc@gmail.com

Site internet: <http://www.autismchaleur.com/>

RÉDACTION

375, rue Principale, Pointe-Verte, N.-B. E8J 2S8
Tél. 506-542-2606 ou info@pointevert.net / www.pointe-verte.ca
Équipe: Emilie Dilhac, Jeanne Lanteigne et Claudine Arseneau-Roy



NOTICE

If you need information, please do not hesitate to contact us
at (506) 542-2606