

L'info Baie-Johan-Beetz

Votre mensuel de la vie communautaire

www.baiejohanbeetz.qc.ca

4^{lème} édition – Mars 2015



Municipalité

La municipalité est inscrite pour une autre année au **défi santé 5/30**.

Nous vous encourageons donc à y participer activement.

Voici un petit rappel de ce qu'est le défi santé 5/30:

6 semaines de motivation pour améliorer ses habitudes de vie!

Concrètement, le Défi Santé c'est viser l'atteinte de 3 objectifs, en solo, en famille ou en équipe, pendant 6 semaines, du 1^{er} mars au 11 avril.



Objectif 5

Manger au moins 5 portions de fruits et légumes par jour



Objectif 30

Bouger au moins 30 minutes par jour. Et pour les jeunes, c'est au moins 60!



Objectif Équilibre

Prendre une pause pour avoir un meilleur équilibre de vie

Le Défi Santé, c'est aussi:

- apprendre à s'organiser pour manger mieux
- trouver ses façons pour bouger plus
- s'arrêter un moment pour prendre soin de soi

www.defisante.ca

Voici des petits trucs proposés pour réaliser le défi santé:

- Prenez trois courtes marches à intensité moyenne de 10 minutes au lieu d'une longue de 30 minutes.
- Une portion de fruit ou légume à chaque repas complété par deux collations et vous aurez réussi votre objectif.
- Le rire est l'un des remèdes les plus faciles, économiques et efficaces contre le stress. Rire dix minutes par jour réduit la pression artérielle, améliore la circulation sanguine et l'oxygénation du muscle cardiaque. Riez!

Nous vous invitons aussi à vous inscrire sur le site internet pour recevoir des trucs, des vidéos de motivation et autres.

Pour commencer le défi du bon pied, la municipalité organise des activités pour tous durant le **Festival des neiges**. Les activités auront lieu à la salle communautaire Phidélem-Harvey sauf avis contraire. Consultez le calendrier des activités.

Pour toutes questions, rejoindre Sylvain Roy au 418-539-0007





épicerie • essence • café • SAQ

15A, rue du Nord, Baie-Johan-Beetz
418 539 0238
coop@baiejohanbeetz.qc.ca
Coopérative de solidarité de
Baie-Johan-Beetz

HEURES D'OUVERTURE
Lundi, mardi et mercredi 8 h à 18 h
Jeudi et vendredi 8 h à 19 h
Samedi et dimanche 9 h à 17 h



SPÉCIAUX la Relâche



BISCUITS
FARINE D'AVOINE GLACÉE (325 g)
COCO AU LAIT (250 g)
FEUILLE D'ÉRABLE (300 g)
TARTES AUX FRAISES (285 g)
DAVID

2,89

RABAIS DE **0,90\$**

CÉRÉALES MINI-WHEATS
GIVRAGE ORIGINAL
SAVEUR DE FRUITS DES CHAM
KELLOGG'S 510 g



4,39

RABAIS DE **1,70\$**



BEURRE SALÉ
LACTANTIA 454 g

4,59

RABAIS DE **1,70\$**

FROMAGE
CHEDDAR DOUX
CHEDDAR MARBRÉ
MOZZARELLA
BLACK DIAMOND 270 g

3,29

RABAIS DE **2,80\$**



FROMAGE FICELLO
CHEDDAR
MOZZARELLA
ZÉBRÉ
BLACK DIAMOND 188 g

3,49

RABAIS DE **1,90\$**



BIÈRE
MOLSON DRY
MOLSON EXPORT
COORS LIGHT
18 x 341ml BOUTEILLES

23,99

BUDWEISER
12 x 341ml BOUTEILLES

18,99



Joyeuses Pâques 2015 !

Venez voir notre gamme de produits chocolatés pour l'occasion
Disponible certificats cadeaux et cartes de souhaits de Pâques!

Du jeudi 26 février au mercredi 25 mars 2015 ou jusqu'à épuisement des stocks

Calendrier des activités

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
						1 10h30: Célébration de la parole
Festival des neiges de Baie-Johan-Beetz! Bienvenue à tous!						
2 19h00: Glissade sur la rue Johan- Beetz	3 19h00: Patinage libre	4 19h00: Sports de groupe à l'extérieur	5 10h00: Cours danse Hip-Hop 19h00:Création sur la neige	6 9h30: Workout 19h00: Just Danse géant et DJ Râ-lâche	7 10h00: Journée jeux et films	8 Heure avancée 10h30:célébration de la parole 12h00:Journée de la femme, Salle Comm. CYF
Semaine des évaluations des besoins en logements par le MICA						
9 18h30: Bibliothèque Gymnase ouvert Heure du conte	10 Grand arrivage à la COOP 19h00: rencontre équipe communauté locale	11 19h00: Séance ordinaire du conseil	12 			14 10h30: Célébration de la parole
16 18h30: Bibliothèque Gymnase ouvert	17	18 19h00: CA COOP	19 13h30: Des mots sur les maux et de la couleur sur la douleur (CYF) 19h00: Rencontre conseil et MICA			22 10h30:Célébration de la parole 15h00: Cercle d'écriture (A-M Tanguay)
23 18h30: Bibliothèque Gymnase ouvert	24 Grand arrivage à la COOP. Invitation aux bénévoles.	25 	26		27 19h15: Célébration des Rameaux	29 10h30: Célébration de la parole
30 18h30: Bibliothèque Gymnase ouvert	31 19h15: Célébration du pardon	1 19h15: Célébration du Jeudi Saint	2 15h00: Célébration de la Passion du Seigneur	3 19h15: Célébration de la Veillée Pascale	4 10h30: Célébration du dimanche de Pâques	5



Légende: Municipalité Loisirs COOP Citoyens Église École Organisme

Des mots sur les maux et de la couleur sur la douleur : Ces ateliers de création nous amènerons à produire une œuvre collective (une dans chaque village) sur le thème de la violence. Les participantes pourront exprimer leur sentiment par la peinture, le dessin, le collage ou les mots. Tous les non-dits se transformeront et s'inscriront symboliquement dans l'œuvre. Vous pourrez développer vos sens, vos émotions, vous retrouver, vous intégrer au groupe, découvrir et élargir votre autonomie individuelle. Ouvrez les portes de votre imagination et utilisez cet espace créatif pour révéler de nouvelles et différentes potentialités. Venez-vous faire plaisir en créant du beau. Aucune aptitude artistique nécessaire. **Présenté par le Centre Volet des Femmes d'Aganish à la salle du bâtiment multifonctionnel de la municipalité de Baie-Johan-Beetz.**

Annonces communautaires

Bibliothèque

C'est Florianne Devost qui a gagné le concours du mois coup de cœur. Bravo Florianne!

La bibliothèque sera fermée les 2 mars et 6 avril prochain.

MICA

Vous avez reçu avec votre journal un formulaire sur l'évaluation des besoins en logement. Le MICA fera le tour des maisons du village durant la semaine du 9 mars prochain. Si vous connaissez des gens ou familles qui désireraient s'installer à Baie-Johan-Beetz, veuillez, S.V.P., communiquer avec Claudia au 418-539-0125. Merci!

FADOQ

La FADOQ de Baie-Johan-Beetz veut donner sa machine à coudre. C'est une machine en métal incorporée dans un meuble en bois. Elle fait des points droits seulement et ne vient pas avec des accessoires. Pour démontrer votre intérêt ou en savoir plus, veuillez contacter Anne-Marie Tanguay au 418-539-0153

Centre le Volet des Femmes

La journée internationale des femmes s'en vient à grand pas. Cette année, *Le Centre le Volet des Femmes* souligne cette journée avec le thème: « *Femmes en marche pour l'égalité. Solidaires contre l'austérité!* »

Nous vous invitons, mesdames, à un dîner le 8 mars prochain, à midi, à la salle Phidèle-Harvey de Baie-Johan-Beetz.

Vous avez jusqu'à mardi le 3 mars à 16h pour réserver votre place.

Au menu: Soupe Won-ton, egg rolls, spare ribs, ailes de poulet, Chow mein, nouilles, riz, dessert, thé, café, 20\$

Réservez dès maintenant au 418-533-2212.

Hélène et Françoise