

# Des nouvelles de vos associations...



## VESTIAIRE COMMUNAUTAIRE

Organisme qui accepte vos surplus de maison; situé au 37, de l'Église à Saint-Pamphile. Nous, les bénévoles, plaçons ces vêtements pour revente. Des gens viennent chercher ces vêtements, décorations, articles de cuisine, revues à très bon prix.

Quand vous apportez au Vestiaire vos vêtements encore propres, nous leur donnons une 2<sup>e</sup> vie tout en rendant service aux gens de notre région.

**LE VESTIAIRE EST OUVERT  
TOUS LES JEUDIS :**  
De 11 h À 16 h.

**Le dernier jeudi du mois, soit le  
28 juin 2018 de 11 h à 17 h.**

Nous vendons des guenilles taillées pour le garage et le ménage.

Au plaisir de vous rencontrer.  
Merci !

**Numéro de téléphone au local aux  
heures d'affaires : 418 710-2037.**

Gisèle, présidente au 418 356-5012 ou  
Lise au 418 356-2235. ✉

## SOUPER DANSANT POUR LES AINÉS À SAINT-MARCEL



Souper dansant pour les aînés  
**samedi, le 9 juin 2018 dès  
16 h** à la salle municipale de  
Saint-Marcel avec les musi-  
ciens Jean-Yves et Denis.

**SVP, réservez pour le souper au 418-  
356-5133, le vendredi 418-356-2691.**

**Bienvenue à tous!** ✉



## FILLES D'ISABELLE CERCLE MARIA CHAPDELAINE CONSEIL 794 SAINT-PAMPHILE

La prochaine réunion des Filles d'Isabelle aura lieu mardi le 12 juin 2018 à 19 h 30 à la salle de l'Age d'Or de Saint-Pamphile. ✉

**Marlène Bourgault rédactrice**

## LOTÉRIE MÉDIATHEQUE RÉGIONALE L'HERITAGE DE SAINTE-PERPÉTUE



Le tirage de mai 2018 a eu lieu à la sacristie de l'église, dimanche le 20 à 11 h 30.

Les heureux gagnants sont : Mme Christine Bélanger et son conjoint M. Claude G. Pelletier de Sainte-Perpétue. Billet no 0003. Félicitations ! Le tirage a été fait par M. André Lagacé.

La capsule est remise au baril pour les autres tirages.

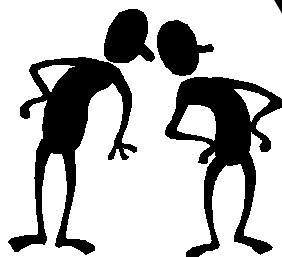
Le prochain tirage aura lieu le dimanche 17 juin. Il reste toujours quelques billets à vendre.

**Mme Christine Bélanger  
418-359-3457.** ✉

**Vous n'avez pas encore  
votre carte de membre  
de L'Écho d'en Haut !!!**

**Seulement 15 \$.**

**S.V.P. Aidez-nous à  
conserver en bonne santé  
financière votre journal  
et procurez-vous-la...  
(voir notre petit coupon  
ci-dessous)**



# Carte de membre Écho d'en Haut Inc.

Carte de membre 15 \$

Don \_\_\_\_\_ \$

Nom : \_\_\_\_\_ Tél.: \_\_\_\_\_

Adresse : \_\_\_\_\_

*Écho d'en Haut Inc., 35, Principale, Bureau 209, Saint-Pamphile, G0R 3X0*

# Des nouvelles de vos associations...



## VOS ACTIVITÉS AU CENTRE CULTUREL GODEND'ART

JUIN 2018

Au Gourmet, Chouinard Meubles, Norteck

### APPEL À TOUS :

Le Centre culturel Godend'Art aimerait recueillir des photos, documents ou objets qui concerneraient le Gourmet de Sainte-Perpétue et/ou des documents et photos de Chouinard Meubles, considérant qu'il s'agirait d'un prêt. Communiquez avec nous aux heures ci-dessous ou avec Clermont au 418 356-5561.

### MOSAÏQUE

(« Oeuvres d'artistes de la région dont le thème est « Le vent au fil des saisons »)

### UNE ÉCOLE D'ANTAN

(Ce qui pourrait rappeler des souvenirs, heureux ou malheureux, mais... ce qui fut un mal nécessaire!)

### PARTY DU PÈRE BAPTISSE

Événement culturel : Chants et participation du Père Baptiste .

Le 24 juin en l'église de Saint-Omer (à guichet fermé )

*LES DIMANCHES DE 13 h À 15 h*

*LES VENDREDIS DE 9 h À 12 h ET DE 13 h À 15 h*

*(Le Centre sera fermé exceptionnellement le 24 juin)*

Centre culturel Godend'Art  
60, rue du Foyer Nord  
418 356-5600

Courriel :  
[godendart@globetrotter.net](mailto:godendart@globetrotter.net)

## BINGO DE LA FABRIQUE DE TOURVILLE

Le **dimanche 10 juin** de 19 h 30 à 21 h 30 à la salle du gymnase (à l'ancienne école de Tourville). ✍

Pour informations : Louise Fortin  
au 418 359-2774. ✍



## PRÉSENTATION DE LA CERTIFICATION « AMIS DES FAMILLES »

*« Il faut tout un village pour élever un enfant »*

La certification « Amis des familles » est une reconnaissance pour souligner les efforts effectués dans l'amélioration des services offerts auprès des enfants de 0 à 5 ans et de leur famille. Le but est de démontrer qu'un milieu de vie peut être stimulant, sécuritaire et accueillant pour toutes les familles des MRC de Montmagny et de L'Islet.

Notre objectif est de faire en sorte que les municipalités, les organismes communautaires, les institutions et les entreprises aient une pensée pour les 0-5 ans dans leurs services et dans l'aménagement de leurs locaux et de leur environnement. Nous voulons que notre logo devienne une référence visuelle qui permettra d'orienter les familles vers des services adaptés à leurs besoins. Le logo est aussi utilisé dans d'autres MRC de la région de Chaudière-Appalaches. On remarque que l'enfant est au centre des préoccupations et que c'est avec le travail en équipe qu'on peut améliorer sa qualité de vie.

Si cette certification vous intéresse, nous vous invitons à compléter le formulaire (communiquer avec moi) et à nous le retourner. L'obtention de la certification vous permettra d'afficher le logo bien en vue, de bénéficier d'une visibilité sur notre page Facebook et d'être inscrit dans le répertoire des organisations « Amis des familles » qui se retrouvera sur le site Web des parte-

naires de L'Aventure 0-5 ans. De plus, nous vous remettrons 5 copies du cahier à colorier créé par L'Aventure 0-5 ans.

À titre de premier récipiendaire, vous serez invité à venir chercher votre certification lors d'un 5 à 7.

Merci de faire de notre milieu un endroit où il fait bon vivre! ✍

Annick Bélanger  
Coordonnatrice de  
L'Aventure 0-5 ans  
418 356-7441  
[aventure05ans@gmail.com](mailto:aventure05ans@gmail.com)



## MESSAGE DE LA PRÉSIDENTE

Année après année, le Centre culturel Godend'Art se veut fidèle à lui-même. Tout en poursuivant sa mission et selon les objectifs retenus, nous visons à augmenter notre taux de participation en diversifiant nos activités, en utilisant à la fois les ressources de notre milieu et de notre secteur.

Cette réussite ne va pas sans exiger une implication énorme de toute une équipe : le conseil d'administration, le comité local, le comité théâtre, le comité des spectacles, ainsi que tous les bénévoles du Centre et les membres du bureau.

Pour poursuivre notre mission, il faut des gens convaincus que les arts, la culture et le patrimoine sont des éléments fondamentaux qui reflètent notre identité régionale.

Je pense que chacun de vous aujourd'hui en est convaincu et je vous en remercie grandement. Il faut savoir que le Centre culturel Godend'Art est un digne représentant de la culture de notre région. ✍

Clermont Morneau, président

# Des nouvelles de vos associations...



## DES NOUVELLES DU DÉPANO-MEUBLES DE LA MAISON DE LA FAMILLE DE LA MRC DE L'ISLET

Oui, le Dépano-Meubles est encore là pour vous chers clients! Nous sommes heureux car nous avons le soleil qui entre par les grandes vitrines du magasin et il ramène les foules qui entrent par la grande porte! Vous nous apportez de nombreux dons d'objets et de meubles et nous tenons à vous remercier pour l'effort que vous faites en prenant le temps de faire ce tri du printemps! Nous vous remercions de la décision que vous prenez de ne pas jeter ce qui est toujours propre, fonctionnel et qui pourrait être utile à une autre personne qui en a besoin!

Ne manquez pas notre prochain EN-CAN SILENCIEUX, qui sera en vigueur du 12 au 23 juin 2018! Le principe est simple : nous avons quelques objets antiques ou, au contraire comme neufs, que nous affichons dans un présentoir en magasin. Ces articles sont numérotés et un prix minimum est associé à chaque article. Si l'un d'entre eux vous intéresse, vous pouvez miser un montant plus élevé que le prix minimum attribué à l'article que vous voulez. Cette mise se fait sur un papier que vous déposez dans une boîte fermée. Le 26 juin, nous allons rappeler la personne qui a misé le montant le plus élevé et ce, pour chaque article. Les personnes rappelées viennent en magasin acheter l'article au prix misé. C'est une activité au profit de la Maison de la Famille de la MRC de L'Islet. Merci de participer en grand nombre! Nous publierons aussi l'encan sur la page Facebook du Dépano-Meubles avec des indications pour y participer!

Vous avez des meubles à nous donner? Nous demandons les photos SVP! Vous pouvez nous les envoyer par courriel ou Facebook, ou venir nous les

montrer au magasin. Assurez-vous qu'ils sont propres, en bon état et fonctionnels avant de nous les offrir SVP!



Suivez-nous sur Facebook! Nous y mettons des photos du magasin et des meubles et objets en vente régulièrement.

Pour tous renseignements : 418-598-2012

Courriel : [depanomeubles@gmail.com](mailto:depanomeubles@gmail.com)  
[www.maisonfamillemrcislet.com](http://www.maisonfamillemrcislet.com)

Dépano-Meubles, 77-B ave. De Gaspé Est, St-Jean-Port-Joli

### Heures d'ouverture :

Lundi : fermé

Mardi et mercredi : 10h à 17h

Jeudi et vendredi : 10h à 18h

Samedi : 10h à 16h

Dimanche : fermé. ✉

Par Ariane Lacasse

## CLUB DE L'ÂGE D'OR DE TOURVILLE

Souper dansant **samedi le 16 juin** à 16 h à la salle du gymnase (à l'ancienne école de Tourville).

Musique : Diane et Charles.

Bienvenue à tous !

**SVP réservez pour le souper :**

418 359-3418 (Claudette)

418 359-3138 (Noëlla)

418 359-0121 (Georgette)

**Le Comité de l'Âge d'Or de Tourville  
vous souhaite la bienvenue ! ✉**



Participez à la 8e édition de la Tournée des Vainqueurs, le 18 août prochain, sous la présidence d'honneur du Dre Michelle Boulanger, également conférencière lors du souper spaghetti qui clôture l'événement.

Ce tour cycliste dans les MRC de Montmagny et L'Islet vise à amasser des fonds pour l'achat d'équipements servant au dépistage et au traitement des patients atteints de cancer à l'Hôpital de Montmagny.

En 2018, vos dons permettront l'acquisition d'un urétéroscope, d'un cystoscope et d'un laser pour le département d'urologie.

Cette année, trois parcours de 50, 90 ou 130 km. Sur le site, des activités récréatives pour toute la famille seront offerts durant la journée.

Inscrivez-vous d'ici le 8 juillet pour recevoir votre maillot.

**Pour toute information, consultez le site Internet : [tourneedesvainqueurs.com](http://tourneedesvainqueurs.com)**

Amateurs de vélo, soyez des nôtres... pour une randonnée dédiée à la santé !

✉ **Valérie Mercier, membre du comité organisateur de la tournée des vainqueurs**

**APPELLE-MOI  
POUR TE LIBÉRER UN PEU**

418 838-4095 Lévis et environs  
1 877 559-4095 Sans frais

**Tel-Écoute DU LITTORAL**  
Ligne d'écoute téléphonique. Confidentiel.

# Des nouvelles de vos associations...



## CHEVALIERS DE COLOMB DU QUÉBEC

### LISTE DES GAGNANTS

#### CAMPAGNE DES ŒUVRES 2017-2018

TIRAGE TENU LE 20 AVRIL 2018 À 15 H AU HILTON QUÉBEC

Avant de vous annoncer les gagnants, toutes nos excuses mais une erreur s'est glissée lors de notre dernière annonce. Le conseil a bel et bien vendu 700 livrets et non 750. Je tiens à m'excuser pour cette erreur. Voici la liste des gagnants:

<b>1er prix : Mustang Cabriolet 2018</b> Valeur : 55 000 \$ (No : 875923) <b>M. Normand Robitaille</b> Région 03	<b>9e prix : Cinéma maison</b> Valeur : 6 009 \$ (No : 402334) <b>Mme Thérèse Caron</b> Région 16
<b>2e prix : Spyder RT SE 2018</b> Valeur : 33 600 \$ (No : 461239) <b>M. René Sigouin</b> Région 12	<b>10e prix : Scooter Honda 2018</b> Valeur : 3 605 \$ (No : 868647) <b>Mme Sandra Côté</b> Région
<b>3e prix : Honda Civic SDN LX 2018</b> Valeur : 25 745 \$ (No : 407325) <b>Mme Chantal Arsenault</b> Région 01	<b>11e prix : Crédit Voyage</b> Valeur : 3 500 \$ (No : 111212) <b>M. Paul-Aimé Gagné</b> Région 02
<b>4e prix : Honda Fit M6 manuelle 2018</b> Valeur : 18 870 \$ (No : 504818) <b>M. Tommy Richard</b> Région	<b>12e prix : Crédit Voyage</b> Valeur : 3 000 \$ (No : 210390) <b>Mme Gisèle Héту</b> Région 09
<b>5e prix : Certificat-cadeau Meubles Accent.</b> Valeur: 12 000 \$ (No : 873774) <b>M. Jacquelin Bureau</b> Région 03	<b>13e prix : Tablette, ordinateur et appareil photo</b> Valeur : 2 931 \$ (No : 567950) <b>M. Martin Henrie</b> Région 02
<b>6e prix : CAN AM VTT 2018</b> Valeur : 10 340 \$ (No : 826791) <b>Mme Ginette Laroche Soucie</b> Région 08	<b>14e prix : Argent</b> Valeur : 2 670 \$ (No : 317318) <b>Mme Céline Gagnon</b> Région 12
<b>7e prix : Sea Doo Spark 2018 avec remorque.</b> Valeur:10 230 \$ (No : 857703) <b>Mme Lynda Henly</b> Région 01	<b>15e prix : Tracteur Club Cadet Enduro XT1</b> Valeur : 2 500 \$ (No : 155873) <b>M. Réjean Morin</b> Région 12
<b>8e prix : Argent</b> Valeur : 10 000 \$ (No : 092089) <b>Mme Claudine Blanchet</b> Région 09	

Nos remerciements les plus sincères à la population pour son encouragement et la réussite de cette campagne.

Pour ceux et celles intéressés à voir le tirage voici le lien vidéo:  
<https://www.youtube.com/channel/UCMeKG7IOZx8b8J0qJoHBSOA/live>

Le conseil de Saint-Pamphile tient à vous dire un gros merci de nous avoir encouragés. Ce fut très apprécié. ✍

**Guillaume Lebel, Chevalier de Colomb conseil 3075 Saint-Pamphile**  
Responsable de la campagne des Oeuvres 2017-2018



**MAISON**  
**DE LA FAMILLE**  
de la MRC de L'Islet

## MAISON DE LA FAMILLE DE LA MRC DE L'ISLET

### Activités de juin :

- Dîner communautaire le 13 juin à compter de 10 h 30
- Cuisine collective le 13 juin
- AGA le 13 juin à 19 h Chez Réjean

*Isabelle Bourgault, directrice*  
*Maison de la Famille de la MRC de*  
*L'Islet*  
418-356-3737 #105  
[www.maisonfamillemrcislet.com](http://www.maisonfamillemrcislet.com)



### OYEZ OYEZ !

L'Album-souvenir de Saint-Marcel est en préparation pour les Fêtes du 125<sup>e</sup> qui auront lieu en 2019.

Vous désirez laisser une trace de votre passage aux générations futures, vous devez dès maintenant vous inscrire pour votre page familiale en communiquant au 418-356-2698 (laissez votre message) ou par courriel :  
[livre125@outlook.com](mailto:livre125@outlook.com) ou  
[jocd@globetrotter.net](mailto:jocd@globetrotter.net).

L'implication de tous, résidents ou non résidents, anciens résidents est primordiale ... vous êtes importants et nous voulons enrichir notre album grâce à vous tous. Alors, passez le mot et ensemble nous ferons de cet album un souvenir impérissable de votre passage à Saint-Marcel.

**Le comité du livre 125e**  
**de Saint-Marcel**

# Encourageons nos organismes



# Des nouvelles de vos associations...



## MAISON DES JEUNES PROGRAMMATION JUIN 2018

### Heures d'ouverture du local de Saint-Pamphile

**Mardi** : 11 h 30 à 12 h 30  
**Mercredi** : 11 h 30 à 12 h 30 -  
 15 h 30 à 17 h - 18 h à 21 h 30  
**Jedi** : 11 h 30 à 12 h 30 - 15 h 30 à 17 h  
**Vendredi** : 11 h 30 à 12 h 30  
 - 18 h à 22 h 30

### Heures d'ouverture du point de service Sainte-Perpétue

**Mercredi** : 18 h 30 à 21 h  
 Menuiserie (Transport disponible)

**14 juin** : 13 h à 16 h  
**20-21 juin** : 13 h à 16 h

### ACTIVITÉS :

**Jedi 7 juin** : Souper thématique...  
 Gratuit  
 15 h 30 à 20 h  
 Inscription avant le 6 juin à 12 h 30  
 Transport disponible

**Vendredi 22 juin** : Souper casse-croûte  
 132 et Cinéma La Pocatière  
 Souper à vos frais et 10 \$ pour le cinéma  
 Inscription avant le 21 juin à 17 h  
 418-356-5655

Jedi 21 juin : Saint-Marcel  
 Local des loisirs

### OUVERTURE SPÉCIALE EXAMENS

14-15-18-19-20 ET 21 JUIN DE 9 h À 12  
 h 30

## RASSEMBLEMENT ESTIVAL DE SAINT-OMER

(Fin de semaine de pêche)

30 juin et 1<sup>er</sup> juillet  
 Publicité à venir. ☞

Pour information et inscription :  
 418-356-5655

## BINGO DE LA FABRIQUE DE SAINTE-PERPÉTUE À LA SALLE DE L'ÂGE D'OR

Bingo à la salle de l'Âge d'Or de  
 Sainte-Perpétue le **mercredi**  
**6 juin de 19 h 30 à 22 h.**

**Caroline Gauthier, responsable**  
 418 356-8856. ☞



## COMMUNIQUE DES FERMIERES DE TOURVILLE

Nous voilà rendues à la fin des activités  
 pour les Fermières, nous félicitons les  
 membres qui ont confectionné les arti-  
 cles demandés par la Fédération.

Lors du congrès régional, notre Cercle  
 s'est classé 2e pour l'ensemble de poin-  
 tages. Félicitations aux artisanes :  
 Mmes Huguette Anctil, Solange Lord,  
 Jacythe Pelletier, Madeleine Sénéchal  
 et Mariette St-Pierre. Le but de partici-  
 per fait déjà de nous des gagnantes, en  
 tant que membres nous avons un rôle à  
 jouer, celui d'être actives selon nos ta-  
 lents.

À la réunion de mai Mme Suzanne Ga-  
 mache fut élue Mère de l'année, bravo !  
 c'est une femme qui est assidue aux  
 rencontres et très responsable.  
 Notre prochaine réunion se tiendra mar-  
 di le 12 juin suivi du souper de partage  
 au local.

Je souhaite "Bonne Fête des Pères " et  
 spécialement à nos maris qui nous ap-  
 puient.

Belle saison estivale !

Mariette St-Pierre

## CÉLÉBRATIONS DANS NOS ÉGLISES DE L'ISLET-SUD EN JUIN ET JUILLET

Dates :	Heure et lieu :
<b>10 juin</b>	9 h : Sainte-Félicité
	10 h 30 : Saint-Clément de Tourville Saint-Pamphile
<b>17 juin</b>	9 h : Saint-Marcel Saint-Omer
	10 h 30 : Sainte-Perpétue
<b>24 juin</b>	9 h : Sainte-Félicité
	10 h 30 : Saint-Clément de Tourville Saint-Pamphile
<b>1<sup>er</sup> juillet</b>	9 h : Saint-Marcel Saint-Omer
	10 h 30 : Saint-Adalbert Sainte-Perpétue
<b>8 juillet</b>	9 h : Sainte-Félicité
	10 h 30 : Saint-Clément de Tourville Saint-Pamphile
<b>15 juillet</b>	9 h : Saint-Marcel Saint-Omer
	10 h 30 : Sainte-Perpétue
<b>22 juillet</b>	9 h : Sainte-Félicité
	10 h 30 : Saint-Clément de Tourville Saint-Pamphile
<b>29 juillet</b>	Messe inter-paroissiale à Saint-Adalbert

Marie-Claude : 418 356-3308

## Encourageons nos organismes

# Des nouvelles de vos associations...



## DES NOUVELLES DES FERMIERES DE SAINT-PAMPHILE

La prochaine réunion des Fermières de Saint-Pamphile, aura lieu mardi le 19 juin, à 19 h, à la salle du conseil municipal.

Bienvenue à toutes. ✍

**Annette Rouleau, communications.**



## DES NOUVELLES DES FERMIERES DE SAINTE-FÉLICITÉ

À notre réunion de mai, nous avons eu le grand plaisir d'accueillir Mme Nicole Fournier, représentante régionale de la Fédération 05 des Appalaches. Mme Pierrette St-Pierre la remercie de sa présence qui a été bien appréciée.

Mme Ghislaine Tanguay nous dévoile le résultat du concours d'artisanat textile de C.F.Q. au régional :

- Mme Raymonde Pellerin a obtenu une note de 97,5 % pour la confection de la veste et se classe au 2e rang.
- Notre Cercle se situe au 4e rang sur 26 Cercles participants. Bravo à nos artisanes et merci pour votre beau travail !

Mme Agathe Morin est choisie « Maman » de l'année. un présent lui est remis et le gâteau de Mme France Leblanc a fait le délice de chacune.

On se retrouve en juin pour la dernière réunion de l'année et la formation du C.A. pour 2018-2019. ✍

**Doris Pelletier  
Amie Fermière**



## LES BESOINS EN SANG SONT CONSTANTS, BEAU TEMPS MAUVAIS TEMPS

Les Chevaliers de Colomb de Sainte-Perpétue et le Club Lions, vous convient à la collecte de sang qui se tiendra le **mardi 19 juin entre 13 h et 20 h, à la salle de l'Age d'Or au 8, des Bouleaux ouest.**

Comme à chaque année, la collecte se déroulera dans l'unité mobile d'Héma-Québec et les donateurs sont invités à prendre rendez-vous en appelant au 418 780-7264 option 3 ou au 1 800-343-7264 - option 3. L'objectif de cette collecte est de 45 donateurs.

### Qui peut donner ?

Toute personne en bonne santé, âgée de plus de 18 ans, peut généralement faire un don de sang et il n'y a pas d'âge maximal pour donner du sang. Avant de se présenter à une collecte de sang, il est possible de vérifier son admissibilité auprès du Service à la clientèle-donneurs au 1 800 847-2525 et de consulter la section SANG (Est-ce que je peux donner du sang?) du site Web d'Héma-Québec au [www.hema-quebec.qc.ca](http://www.hema-quebec.qc.ca). Notez que vous pouvez consulter l'horaire des collectes à venir en tout temps sur notre site : <http://bit.ly/11ToyV8>.

### À propos d'Héma-Québec

Héma-Québec a pour mission de répondre avec efficacité aux besoins de la population québécoise en sang et ses dérivés, en tissus humains, en sang de cordon, en lait maternel et en produits cellulaires sécuritaires et de qualité optimal; développer et offrir une expertise et des services spécialisés et novateurs dans le domaine des produits biologiques humains.

Donnez du sang. Donnez la vie. ✍

**Mme Fernande Miville,  
responsable**

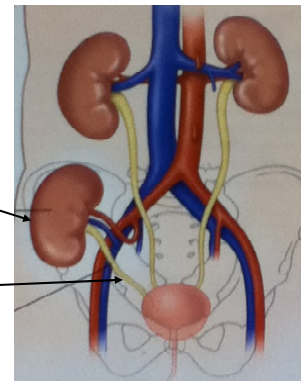
## Insuffisance rénale

Au Québec, plus de 9 000 personnes souffrent d'insuffisance rénale terminale. A ce stade, seule la dialyse ou la greffe peut assurer la survie de la personne atteinte. Des milliers d'autres personnes souffrent d'une maladie rénale mais à un stade moins avancé ou éprouvent des problèmes connexes...

### Votre greffe de rein

Nouveau rein

Nouvel uretère



**UNE GREFFE DE REIN**, signifie beaucoup pour ceux qui sont greffés. De vivre un jour à la fois et pour un retour à la vie normale, il faut bien suivre et prendre notre médication. La cortisone est un antirejet... Boire beaucoup d'eau pour bien faire fonctionner notre rein. Le sel (sodium) est omniprésent dans notre mode d'alimentation. Rehaussez les préparations de fines herbes, d'épices, de jus lime, etc... Modérez notre consommation de sucre, pour contrôler le poids et le taux de sucre sanguin. Prendre des marches régulièrement pour avoir une bonne santé. En plus, de toutes les prises de sang du CLSC que nous avons à passer et les journées que nous passons à l'hôpital.

J'ai amassé une petite quête pour la Fondation canadienne du rein. La somme recueillie est de 100 \$. ✍

**Gilbert Chouinard, sec.**