

## Joyeuse Halloween





**Recherchiste:**  
 Karline Paul  
 karline\_paul@opitciwan.ca  
 819-974-8837 poste 430

**Technologie:**  
 Coordonnateur: Marc Awashish  
 Réseautique: Rodrigue Dubé



Le journal Petapan est une publication du  
 Conseil des Atikamekw d'Opitciwan.  
 Imprimé au C.A.O.



### SOMMAIRE

|                               |     |
|-------------------------------|-----|
| L'Halloween et la sécurité    | p.2 |
| Recette à la citrouille       | p.3 |
| Santé et semaine culturelle   | p.4 |
| Programme d'aide aux employés | p.5 |
| Informations...               | p.6 |
| Loisirs                       | p.7 |

Chers lecteurs, chères lectrices,  
 Il nous fait toujours plaisir de vous présenter le journal Petapan à chaque mois. Nous espérons que le journal vous satisfait et vous divertit. N'oubliez pas de visiter régulièrement notre site web au [www.opitciwan.ca](http://www.opitciwan.ca)

Si vous avez des commentaires ou des suggestions, n'hésitez pas à communiquer avec nous.

**Bon congé culturel et joyeuse Halloween**

Marc Awashish 819-974-8837 poste 337 (marc.awashish@opitciwan.ca)  
 Karline Paul 819-974-8837 poste 430 (karline\_paul@opitciwan.ca)



## MONA FORTIN PHARMACIENNE

|   |   |   |
|---|---|---|
| 865, boul. St-Joseph<br>Roberval, Québec<br>G8H 2L8<br>(418) 275-4444 | 1221, boul. Marcotte<br>Roberval, Québec<br>G8H 3B8<br>(418) 275-5288 | 1682, Principale<br>Chambord, Québec<br>G0W 1G0<br>(418) 342-6263 |
|---|---|---|










# HALLOWEEN










L'Halloween est le temps magique de l'année où les enfants se déguisent avec des costumes magnifiques et extravagants pour se chercher des sacs pleins de friandises. L'Halloween est vraiment pour les enfants, et ils devraient participer à tous ses aspects tels que la décoration de leur maison et le choix de leurs costumes. Voici quelques petits rappels de sécurité:



## costumes sécuritaires

-  La conception d'un déguisement créatif ne signifie pas qu'il faut oublier de prendre des mesures sécuritaires.
-  La soirée du 31 octobre peut être froide, donc assurez-vous que les costumes soient assez amples pour être portés par-dessus des vêtements chauds, mais ni encombrants ni trop longs pour éviter que les enfants trébuchent.
-  Les enfants devraient chausser des souliers confortables pour la marche.
-  Faites le choix de costumes aux couleurs vives pour qu'ils soient visibles aux yeux des automobilistes. Ajoutez ou incorporez du ruban phosphorescent aux costumes pour accroître leur visibilité.
-  Le maquillage et la peinture pour le visage sont plus sécuritaires que les masques, car ces derniers peuvent réduire la visibilité et la respiration.
-  Les épées, les couteaux et les accessoires semblables devraient être fabriqués avec des matériaux souples et flexibles.
-  Cherchez des costumes qui ont des barbes et des perruques portant une étiquette « résistant aux flammes » - les meilleurs costumes sont confectionnés en nylon ou en polyester épais. Résistant aux flammes ne signifie pas « à l'épreuve du feu ». Évitez le port des costumes aux manches ou aux jupes amples pour minimiser le contact avec les chandelles et autres sources de chaleur. Des costumes fabriqués d'un tissu léger brûlent plus rapidement lorsqu'ils sont exposés aux sources de chaleur.





## Decorez votre maison

-  En décorant votre maison vous indiquez aux autres enfants que vous célébrez l'Halloween.
-  Les enfants trop jeunes pour courir l'Halloween peuvent se déguiser et aider leurs parents à distribuer les friandises.
-  Les jeunes enfants ne devraient jamais découper les citrouilles, donc laissez-les dessiner le visage de la citrouille.
-  Assurez-vous que votre maison soit un endroit sécuritaire pour les jeunes. Enlevez tous les objets qui peuvent faire trébucher et tomber les enfants aux alentours de votre maison. Allumez vos lumières extérieures pour que les enfants sachent qu'ils peuvent venir chez vous.
-  Gardez vos chandelles, feux follets, allumettes et briquets hors de la portée des enfants.
-  Vérifiez les lumières pour vous assurer que les prises de courant ne soient pas brisées ou craquées et que les fils ne soient pas effilochés. Jetez les lumières endommagées et ne surchargez pas vos rallonges.
-  Gardez vos animaux domestiques à l'intérieur et loin des jeunes, surtout si la présence d'étrangers les excite ou leur fait peur.



## « Portes a portes »

-  À l'Halloween, la plupart des jeunes sortent vers le crépuscule, mais la plus jeune vague de fantômes, de sorcières et de rockeurs peuvent arriver à votre porte dès la fin de l'après-midi.
-  Les parents devraient accompagner leurs enfants à chaque année jusqu'à ce qu'ils soient assez grands pour sortir seuls, mais pour plus de sécurité, les parents peuvent suivre les enfants à distance pour jeter un coup d'oeil sur eux




## Autres trucs

-  Dites à vos enfants de ne pas manger leurs friandises avant que vous ne les ayez examinées. Assurez-vous que vos enfants mangent avant de sortir pour qu'ils soient moins tentés de manger leurs bonbons en cours de route.
-  Un sac à dos pourrait être utile au cas où le sac de friandises deviendrait trop lourd.
-  Les enfants devraient rester dans les endroits bien illuminés et ils devraient seulement visiter les maisons qui ont leurs lumières extérieures allumées. Les enfants ne devraient jamais rentrer à l'intérieur des maisons.
-  Les enfants devraient marcher, et non courir, de maison en maison, et ils devraient rester sur le trottoir ou sur le côté de la rue qui fait face à la circulation. Ils devront traverser aux coins des rues et regarder dans toutes les directions avant de traverser une rue.

## Les friandises

-  Les friandises sont la meilleure partie de l'Halloween. Examinez les bonbons de vos enfants avant qu'ils les mangent. Jetez ceux qui ne sont pas bien emballés ou ceux qui sont dans des emballages desserrés ou perforés. Vérifiez les jouets et les nouveautés pour vous assurer qu'ils n'ont pas de petites pièces, et ne laissez pas les moins de trois ans jouer avec ces jouets.
-  Pensez à offrir une alternative aux friandises à base de sucre. La gomme à mâcher devrait être sans sucre. Les autocollants et les crayons multicolores, par exemple, peuvent remplacer une partie des friandises. Demandez à vos enfants de suggérer ce qu'ils croient être un bon choix de friandises.

## En voiture

-  Les enfants deviennent plutôt turbulents durant l'Halloween et peuvent oublier les règles de la sécurité routière. En tant que conducteur, vous devez être encore plus vigilant que d'habitude à cette date.
-  Ralentissez lorsque vous passez par des endroits où il y a des enfants.
-  Entrez et sortez des ruelles et des entrées de garage en faisant très attention.

# Amusez vous bien et Joyeuse Ha l l oween



# OCTOBRE



C'est le temps des citrouilles, un fruit qu'on connaît peu et qu'on utilise pas assez dans nos cuisines. Pourtant c'est un aliment très nutritif, rempli de vitamines, de minéraux et de bonnes fibres alimentaires et en plus très peu dispendieux. Son goût délicat nous permet de le camoufler facilement dans une purée de pomme de terre, un potage aux légumes ou autres recettes.

Je vous présente une recette facile et délicieuse qui contient de la purée de citrouille.

## Petits gâteaux au chocolat et à la citrouille

Tiré de : Les meilleures recettes anti-cancer de Geneviève O'Gleman aux éditions La semaine

Donne 6 muffins, 1 muffin : 207 kcal, 5g de protéines, 14 g de matière grasse, 20 g de glucides et 4 g de fibres.

### Petits gâteaux

|                       |  |
|-----------------------|--|
| 2                     | oeufs  |
| 1/3 tasse (80 ml)     | sucre  |
| 1/4 tasse (60 ml)     | beurre fondu   |
| 1/2 tasse (125ml)     | purée de citrouille maison ou en conserve non sucrée |
| 2 c. à table (30 ml)  | lait   |
| 1/2 c. à thé (2 ml)   | vanille  |
| 1/4 tasse (60ml)      | farine de blé entier (ou farine tout usage)          |
| 2 c. à table (30ml)   | d'amandes moulues                                    |
| 1/2 c. à thé (2 ml)   | poudre à pâte  |
| 1/3 tasse (80 ml)     | cacao  |
| 1 pincée              | cardamome moulue ou cannelle moulue (facultatif)     |
| 1/2 c. à table (7 ml) | zeste de citron                                      |

### Pour les moules

|                      |                                      |
|----------------------|--------------------------------------|
| 1 c. à table (15 ml) | farine de blé entier (ou tout usage) |
| 1 c. à table (15 ml) | cacao                                |
| 1 c. à table (15 ml) | huile de canola                      |

Préchauffer le four à 375 °F

Dans un bol, à l'aide d'un batteur électrique, fouetter les œufs avec le sucre jusqu'à ce que le mélange blanchisse. Ajouter le beurre fondu, puis la purée de citrouille, le lait et la vanille. Mélanger.

Dans un autre bol, mélanger la farines avec les amandes, la poudre à pâte, le cacao, la cardamome (ou cannelle) e le zeste de citron. Faire un puit au centre des ingrédients secs et y verser les ingrédients liquides. Mélanger jusqu'à ce que la pâte soit homogène.

Pour fariner les moules, dans un petit bol, mélanger la farine et le cacao. Huller six moules à muffins et les poudrer de ce mélange.

Répartir la pâte dans les moules. Cuire au centre du four 25 minutes. Démouler et servir chaud ou à la température ambiante.

## BONNE APPÉTIT!

### Truc santé :

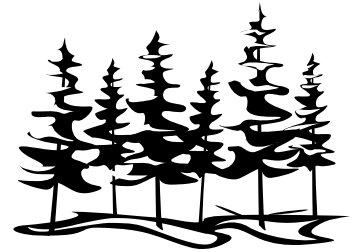
Dans cette recette, c'est la purée de citrouille qui permet d'obtenir des muffins tendres et moelleux sans ajouter beaucoup de matière grasse. Dans la plupart des recettes de gâteaux, muffins, biscuits et pains desserts, on peut remplacer la moitié du gras demander par la purée de fruits (citrouilles, pommes, bananes, dattes...) Ce petit truc ajoutera des éléments nutritifs, des fibres et moins de calories à vos recettes.

Cathy Paré, Nutritionniste





# Santé et semaine culturelle...



La belle saison de l'automne est à nos portes et la semaine culturelle approche à grands pas. Donc, voici quelques petites recommandations pour profiter au maximum de cette semaine en forêt :

D'abord, prévoir des vêtements chauds et de pluie. Cela diminuera le risque de vous ramasser avec un rhume à la fin de votre semaine.

Toujours penser à aviser quelqu'un de l'endroit où vous serez ainsi que le moment prévu de votre retour.

## Important d'apporter avec vous :

Tous les médicaments que vous prenez ainsi que ceux de vos enfants. Il est important de prévoir à l'avance et de commander une semaine avant votre départ pour être certain d'avoir tout en main.

**Une petite trousse de premiers soins simple :**  
Désinfectant pour plaies ou coupures, onguent antibiotique, pansements.

Si vous partez en canot :

Vous devez avoir un gilet de sauvetage pour chaque personne à bord.  
Pensez à apporter avec vous une couverture de laine chaude, l'eau étant très froide à ce temps-ci de l'année, elle pourra être pratique.

## Quelques conseils de premiers soins en cas d'urgence :

### En cas de coupure :

Nettoyer avec de l'eau propre si vous n'avez pas de désinfectant

Mettre ensuite un onguent antibiotique

Puis un pansement

Il est extrêmement important de nettoyer et de changer le pansement à tous les jours.

Si la coupure est profonde et saigne beaucoup : mettre un linge propre sur la coupure et appuyer fortement. Si le linge se remplit de sang, ne pas l'enlever et en rajouter par-dessus.

Si vous avez un objet dans la plaie, par exemple un clou, **NE PAS L'ENLEVER, FAIRE UN PANSEMENT ET VOUS PRÉSENTER AU DISPENSAIRE.**

## Petites annonces...

### Éducation et intégration populaire

Les personnes inscrites aux cours d'éducation et d'intégration populaire sont priées de se présenter **à 9h00 du matin le 17 octobre 2006**

pour le commencement des cours. Ces cours auront lieu à la maison rose (où se tiennent les cours aux adultes, en face de l'école Niska). Les bénéficiaires de ce programmes sont également invitées à apporter les documents suivants:

- 1- Votre acte de naissance
- 2 - Votre dernier bulletin scolaire

Nouhad Chraïbi-Valette  
Coordonnatrice du projet

### Deuxième atelier de purée pour bébé

Quand? Jeudi le 19 octobre 2006  
Heure? À 9h30 AM  
Endroit? À déterminer  
Pour qui? Pour les mamans qui ont des bébés de 0-6 mois et les futures mamans.

Les purées de maison sont plus économique, moins de temps de préparation et c'est plus pratique. Pour un sac de carotte de 3lbs, on peut faire 24 blocs de carottes, soit pour 12 jours de repas.

Les purées du marché peuvent contenir des ingrédients superflus comme l'amidon, le sucre, la farine, le tapioca, de la crème etc...

Tout peut se faire à la maison, les purées de légumes, fruits et viandes

Pour inscription et informations, contactez Sonia au 819-974-8822

**Des prix de présences seront remis aux participantes**



Vous aimeriez publier un article? Vous avez une annonce à faire passer?

Communiquez avec nous!

819-974-8827 poste 120 / Petapan @ enitapen.ca



# Services sociaux

Je m'appelle Denyse Bélanger, je suis psychothérapeute, je travaille au programme d'aide au employé depuis 2002 à Opitciwan. Je suis à l'écoute des personnes qui vivent du stress, des problèmes conjugaux, des difficultés relationnels au travail, de mal de vivre, de problème de toxicomanie, de jeux compulsif, ou pour tout problème dans lequel vous avez un malaise. Je fais également du REIKI, (la description du REIKI est plus bas) Ce service est offert exclusivement aux employé du Conseil des Atikamekw à raison de 10 rencontres par année. Vous pouvez me rejoindre au 819-974-1867.

Pour le mois d'octobre Madame Denyse Bélanger sera à Opitciwan le **16-17-18 et 19 octobre** ainsi que le **30-31 octobre, 1<sup>er</sup> et 2 novembre 2006**. Elle peut vous recevoir sur rendez-vous, à partir du premier soir jusqu'à l'après midi du dernier jour de la semaine.

Prenez rendez-vous en laissant le message sur son répondeur au numéro : 819-974-1867

Elle vous recontactera à son arrivée pour confirmer votre rendez-vous. Ce service gratuit s'adresse exclusivement aux employé-e-s du CAO. Entre temps, si vous avez besoin d'information au sujet du PAE, contactez Rémy Clary. Merci et Bonne rencontre.

## 1- Qu'est-ce que le REIKI?

Le REIKI, art ancien de guérison naturelle, a été redécouvert par le Dr Mikao Usui, professeur japonais de théologie, vers la fin du siècle dernier (1850). Dans sa forme actuelle, comme nous la connaissons, l'énergie du REIKI est une technique qui est utilisée par les moines tibétains depuis plus de 4000 ans.

Le mot REIKI est un mot japonais qui signifie « énergie vitale universelle. » L'univers est constitué de cette énergie. Cette force, en somme, est à l'intérieur de nous.

On peut considérer le REIKI comme étant une médecine douce; c'est une approche d'auto-guérison globale.

## 2- À quoi sert le REIKI?

On peut dire qu'un individu sain est un individu qui, en rapport avec son niveau évolutif, vit dans un état d'équilibre relatif entre ses conditions intérieures (physiques, émotionnelles, mentales et spirituelles) et les conditions extérieures. S'il change de niveau ou si les circonstances auxquelles il est confronté changent, toutes les parties de son être vont s'articuler autour d'un nouveau point d'équilibre, lui aussi temporaire et relatif. La transformation est l'essence même de la vie et un corps sain sait comment s'auto-soigner, s'auto-purifier, s'auto-protéger, s'auto-renforcer.

Par ailleurs, la santé peut être définie comme la « flexibilité » du corps dans la mutation de son propre équilibre relatif et la maladie comme la « rigidité » au changement, le blocage, la stagnation de l'énergie, le refus. En général, ces résistances se manifestent sur le plan physique, car nous ne les percevons pas consciemment. Amener ces résistances à la lumière de la conscience, cela signifie donner au corps la possibilité d'intervenir.

Guérir, c'est grandir et passer à un nouveau stade évolutif. Le renouvellement se produit en même temps sur des plans différents : spirituel, mental, émotionnel et physique.

## **Compte tenu de ces énoncés, le REIKI est un outil de guérison, de transformation et d'évolution :**

- Il guérit, dans le sens où il amène à la lumière de la conscience ce que nous avons tenté de faire bouger; il conduit au réveil des contenus profonds de la conscience et nous oblige à la sincérité et à l'honnêteté avec nous-mêmes;

- Dans tous les cas, il fournit l'énergie nécessaire pour dénouer les blocages physiques et psychologiques et s'en libérer;

- Il permet de retrouver l'harmonie, et surtout sa propre harmonie, par l'atteinte de l'équilibre énergétique et l'harmonisation des dimensions physique, émotionnelle, mentale et spirituelle;

## 3- Comment agit le REIKI?

Le REIKI agit sur tous les corps énergétiques de l'être humain. Appelés également « corps subtils » ils entourent l'enveloppe physique comme un cocon de plusieurs couches superposées.

Les différents plans subtils se croisent en des points particuliers appelés « chakras ». Ceux-ci fonctionnent comme des centres de réception, d'assimilation et de transmission de l'énergie vitale, tant dans le corps que dans le milieu environnant. Il y a présentement sept chakras principaux dans les corps énergétiques de l'être humain.

L'intervenant réactive l'énergie vitale de l'individu par l'imposition des mains sur les principaux centres d'énergie et organes du corps. Il utilise la technique de clés ou symboles sacrés pour augmenter son taux vibratoire ainsi que celui du receveur. Lors de cette intervention, chaque personne absorbe la quantité d'énergie vitale dont elle a besoin pour libérer, activer ou transformer l'énergie du corps physique et éthérique.

Nous avons, tous le pouvoir de nous auto-guérir. Le REIKI nous fait prendre conscience de ce pouvoir en réactivant le processus de guérison de l'organisme; la transmission d'énergie libère le potentiel naturel d'auto-guérison.

Recevoir le REIKI c'est accueillir la vie, c'est accepter la transformation, c'est prendre sa vie en main.

## 4- Les bienfaits d'un traitement de REIKI

### **Voici les principaux bienfaits d'un traitement de REIKI :**

- Il suscite une profonde relaxation semblable à un état de méditation profonde;
- Il est excellent contre le stress et la fatigue;
- Il calme l'esprit et clarifie les pensées;
- Il permet d'établir un lien profond avec notre sagesse et notre paix intérieure;
- Il harmonise, stimule et régénère l'être entier;
- Il vitalise le corps et l'esprit et apporte un mieux-être;
- Il agit sur les causes de la maladie et s'adapte aux besoins naturels de la personne qui le reçoit;
- L'énergie du REIKI est une énergie qui purifie en profondeur et qui élimine la cause du désordre mental, psychique ou physique, sur tous les plans de l'être.

- Le REIKI peut également être transmis à distance.

## 5- Une mesure préventive

Même lorsqu'on se sent bien, on peut profiter des effets bénéfiques d'une séance de REIKI. C'est le meilleur moyen d'aider l'organisme à se maintenir dans un état de santé optimal.



## Informations...

# Nous sollicitons à nouveau votre participation!

Si vous répondez « OUI » à ces questions, allez voir votre RSC !!! (Représentant Santé Communautaire)

- \* J'ai déjà participé à la Phase I du Projet Mercure en répondant à un questionnaire alimentaire et en donnant une mèche de cheveux, dans le but d'évaluer les niveaux en mercure dans les cheveux et caractériser la consommation de poisson.
  - \* Je désire participer à la phase II, qui vise à évaluer les niveaux de plusieurs contaminants environnementaux qui peuvent se retrouver dans la nourriture traditionnelle et qui peuvent être mesurés dans le sang.
  - \* Je désire participer à la phase II dont l'objectif premier est de maximiser les avantages nutritifs provenant de la nourriture traditionnelle tout en minimisant les risques des contaminants pour la santé.
  - \* J'accepte de fournir des échantillons de sang et répondre à quelques questions concernant mes médicaments, mon poids, la nourriture que j'ai mangé la journée précédant l'entretien, ma consommation d'alcool, de cigarettes et de drogues\*
- ☆ Données strictement confidentielles nécessaires pour éliminer des résultats potentiellement similaires à ceux des contaminants)

☆ Compensation de 50\$ offerte aux participants

## Questions ou commentaires ??

**CNA (Conseil de la Nation Atikamekw) :** **RSC (Représentant en Santé Communautaire) :**

Thérèse Niquay au 819-523-6153  
 Micheline Petiquay au 819-523-6153  
 290 St-Joseph, C.P. 848, La Tuque (Québec)  
 G9X 3P6, Fax.: (819) 523-8706  
 e-mail : [information@cnalatuque.com](mailto:information@cnalatuque.com)

**Manawan :** Gildor Echaquan au 819-971-8818  
**Wemotaci :** Arthur Quoquochi au 819-666-2241  
**Opitciwan :** Fernand Denis-Damée au 819-974-8822



## UQÀM (Université du Québec à Montréal) :

Sylvie de Grosbois au 514-987-3000, poste 4673#, [de\\_grosbois.sylvie@uqam.ca](mailto:de_grosbois.sylvie@uqam.ca)  
 Julie Borduas au 514-987-3000, poste 4673#, [borduas.julie@courrier.uqam.ca](mailto:borduas.julie@courrier.uqam.ca)  
 Isabelle Bertrand au 514-987-3000, poste 4673#, [bertrand.isabelle.6@courrier.uqam.ca](mailto:bertrand.isabelle.6@courrier.uqam.ca)



## Présence à Opitciwan : Semaine du 22 au 28 octobre 2006

Coupe de hockey Junior  
 Au centre sportif Opitciwan  
 Le 1er, 2 et 3 décembre 2006

**Bourses:** Junior : 4 500\$ + coupe  
 Midget: 3 000\$ + trophée

**Invitation spéciale:** Hockey super Old Timer 50 ans et plus

**BIENVENUE À TOUS  
 KWEI KASKINA E TACIEKW  
 WELCOME TO ALL**

Pour informations: 819-974-1225  
[www.opitciwan.ca](http://www.opitciwan.ca)

Formation sur le deuil  
 Le 17, 18 et 19 octobre 2006

La définition du mot DEUIL est la douleur, la tristesse causée par la mort de quelqu'un.

Mais il y a aussi un DEUIL à traverser lors d'une séparation ou divorce. Un deuil sur la cessation d'une habitude de vie.

Il y aura deux groupes, un groupe en après-midi et l'autre en soirée.

La formation sera offert par :  
 Janique Dion, psychologue  
 Sonia Chachai, Agente de relation humaine.  
 Jacquelin Awashish, agent de prévention en toxicomanie.

Si vous êtes intéressé à suivre cette formation, vous pouvez vous inscrire auprès de Janique, Jacquelin ou Sonia. Vous avez jusqu'à mardi midi, le 17 octobre pour vous inscrire.



# Loisirs

Le Centre sportif Opitciwan a repris ses activités pour la saison 2006-2007 depuis le 27 septembre dernier. Voici les règles de fonctionnement ainsi que l'horaire de la saison. Pour plus d'informations, veuillez contacter Monsieur Philippe Dubé au **819-974-1437**

## Réservation

À tous les utilisateurs, il est **obligatoire** pour réserver la glace de se présenter au secrétariat du centre sportif aux heures et aux jours suivants :

**Du lundi au vendredi de 8 h à 12 h et de 13 h à 16 h.**

**N.B Aucune réservation par téléphone ne sera acceptée.**

## Politique de réservation de glace et mode de paiement

### Mode de paiement (Toujours au secrétariat aux jours et heures d'ouverture)

Pour une réservation à l'heure, l'utilisateur devra déposer un minimum de 20.00\$ du montant total de la location et recevra une facture qu'il devra acquitter dans les 24 h suivant la date de réservation.

**N.B** Si l'utilisateur n'acquitte pas la totalité du paiement de sa facture il ne pourra réserver à nouveau. Aussi, Pour une réservation à long terme, un contrat de location est complété par l'utilisateur et payable en totalité ou par versement.

### Politique d'annulation de glace

L'utilisateur qui désire annuler une réservation à l'heure sera remboursé intégralement à condition d'avertir le secrétariat du centre sportif sur place ou par téléphone **avant 12h00** le jour même de la réservation. si non, le 20.00 \$ ne sera pas remboursé.

### Location de glace

Coût d'une location : 80.00\$ pour une heure  
(Une heure de location inclus 10 minutes pour la réfection de la glace)

### Règlements généraux

Il est strictement interdit de :

- ✓ Lancer des objet sur la patinoire
- ✓ Vendre et/ou consommer de la drogue
- ✓ Introduire et/ou consommer de l'alcool
- ✓ Courir, se bousculer ou se bagarrer
- ✓ Cracher
- ✓ Endommager les locaux et l'équipement
- ✓ Se regrouper dans les toilettes
- ✓ Manquer de respect envers les employés et les bénévoles
- ✓ Vendre des billets (sauf avec autorisation)
- ✓ Fumer dans l'établissement

LE VANDALISME NE SERA PAS TOLÉRÉ

TOUT MANQUEMENTS À CES RÈGLEMENTS EST SUJET À DES SANCTIONS

### Patinage libre

Toutes les mardis et jeudis de 19h à 20h

Samedi et Dimanche de 15h à 16h

Coût: Adulte - 3.00\$    Enfant - 2.00\$

## **HORAIRE DE L'ARÉNA SAISON 2006-2007**

| Heure     | Lundi          | Mardi          | Mercredi      | Jeudi          | Vendredi      | Samedi                    | Dimanche                  |
|-----------|----------------|----------------|---------------|----------------|---------------|---------------------------|---------------------------|
| 11h à 12h |                |                |               |                |               | Benjamine-novice          | B-B cadet                 |
| 12h à 13h |                |                |               |                |               | B-B (5,6,7) développement | B-B (5,6,7) développement |
| 13h à 14h |                |                |               |                |               | Hockey Atome - Pee-wee    | Hockey Atome - Pee-wee    |
| 14h à 15h |                |                |               |                |               | Moskitos                  | Moskitos                  |
| 15h à 16h |                |                |               |                | Hockey novice | Patinage libre            | Patinage libre            |
| 16h à 17h |                |                |               |                | B-B cadet     | Hockey Bantam-Midget      | Hockey Bantam-Midget      |
| 17h à 18h | Hockey Atome   | Benjamine      | Hockey Bantam | Hockey Atome   | Hockey Bantam | Hockey féminin            | Hockey féminin            |
| 18h à 19h | Hockey novice  | B-B Midget     | Hockey Midget | Hockey Pee-wee | Hockey Midget | B-B cadet                 | B-B Midget                |
| 19h à 20h | Hockey Pee-wee | Patinage libre | B-B Cadet     | Patinage libre | B-B Midget    | Hockey Midget-junior      | Hockey Midget-junior      |
| 20h à 23h | Hockey adulte  | Hockey adulte  | Hockey adulte | Hockey adulte  | Hockey adulte | Hockey adulte             | Hockey adulte             |

## LA RÉFÉRENCE

**Problème de crédit  
Besoin d'un véhicule**

**APPROUVE**

**EN MOINS DE 20 MINUTES**

**OUVERT 7 JOURS**

sur notre site 24h/24

**[www.quebec-auto-credit.ca](http://www.quebec-auto-credit.ca)**

A L'ATTENTION DE SERGE BRIZARD

OU TÉLÉPHONEZ MOI MAINTENANT  
SANS FRAIS AU

**1-800-636-5772**

DEMANDER SERGE BRIZARD

*TOUS VOS FRAIS VOUS SERONT  
REMBOURSÉS À VOTRE ARRIVÉE*

- TRANSPORT
- HÉBERGEMENT
- ESSENCE
- REPAS

**QUÉBEC AUTO CRÉDIT**  
[www.quebecautocredit.ca](http://www.quebecautocredit.ca)