



Carrefour Beausoleil



# Le Réveil de

# MIRAMICHI



www.carrefourbeausoleil.ca

144<sup>e</sup> édition

Le Coeur du développement de la francophonie à Miramichi

Mars 2016

## Je danse, tu dances, il/elle danse

Par Line Thibodeau,

directrice du développement culturel

Il nous fait plaisir de vous inviter à la quatrième édition de ce festival de danse qui est devenue, au fil des ans, un incontournable à Miramichi. Si vous n'avez jamais assisté à l'une ou l'autre des activités de ce festival, c'est votre chance cette année car nous avons deux productions très impressionnantes qui vous fera vivre une expérience que vous ne serez pas prêt d'oublier, peu importe votre niveau de connaissance en danse. D'ailleurs, aucune expérience n'est nécessaire pour venir voir les spectacles, il suffit d'avoir une ouverture d'esprit et d'être ouvert à être un peu déstabilisé. Le premier rendez-vous aura lieu, dimanche, le 13 mars 2016 à 19 h au Théâtre Gilles Laplante (TGL) avec le Ballet Théâtre Atlantique du Canada qui nous présente le ballet – Piaf. Le second rendez-vous aura lieu, le dimanche suivant, le 20 mars à 19 h, toujours au TGL avec la compagnie la Otra Orilla qui vous présente Unplugged, un flamenco contemporain. Des ateliers de danse sont aussi offerts, communiquez avec moi pour tous les détails.

(Suite en page 4)



### À lire ....

- P. 2 - Mot du directeur général
- P. 3 - Remerciements
- P. 4-5 - Chronique culturelle
- P. 6-7 - Nos communautés voisines
  - Santé et Mieux-être
- P. 8 - Buzz communautaire
- P. 9 - Ferme Terre Partagée
  - Chronique nutrition
- P. 10 - École Carrefour Beausoleil
- P. 11 - À votre Médiathèque PLL
  - Paroisse N-B-V-M
- P. 12 - Petite enfance du CB

*Équipe du Centre communautaire  
Carrefour Beausoleil*

**Directeur général**

Marc Allain  
[mallain@carbeau.ca](mailto:mallain@carbeau.ca)

**Adjointe administrative**

Yvette Maillet  
[ymaillet@carbeau.ca](mailto:ymaillet@carbeau.ca)

**Directrice des services financiers**

Charline Le Blanc-Beaupré  
[cleblanc@carbeau.ca](mailto:cleblanc@carbeau.ca)

**Directrice du développement culturel**

Line Thibodeau  
[lthibodeau@carbeau.ca](mailto:lthibodeau@carbeau.ca)

**Directrice du développement  
communautaire**

Rachel Bernard  
[rbernard@carbeau.ca](mailto:rbernard@carbeau.ca)

**Coordonnatrice des services pré-scolaires**

Stacey Morin  
[smorin@carbeau.ca](mailto:smorin@carbeau.ca)

**Directeur des opérations et infrastructures**

Gérard Picot  
[gpicot@carbeau.ca](mailto:gpicot@carbeau.ca)

**Chef cuisinier**

Patrick Mills  
[pmills@carbeau.ca](mailto:pmills@carbeau.ca)

**Coordonnateur d'événements**

Yvan McGraw  
[ymcgraw@carbeau.ca](mailto:ymcgraw@carbeau.ca)

**Préposé à l'entretien**

Vincent Savoie  
[vsavoie@carbeau.ca](mailto:vsavoie@carbeau.ca)

**Réceptionniste**

Susan Bertin  
[sbertin@carbeau.ca](mailto:sbertin@carbeau.ca)

**Agente communautaire de la santé et du  
mieux-être**

Alda Poirier  
[apoirier@carbeau.ca](mailto:apoirier@carbeau.ca)

**Agent communautaire jeunesse**

Nataniel Michaud  
[nmichaud@carbeau.ca](mailto:nmichaud@carbeau.ca)

Pour nous joindre  
300, chemin Beaverbrook  
Miramichi, NB E1V 1A1  
Tél. 627.4125  
Télé. 627.4592  
[www.carrefourbeausoleil.ca](http://www.carrefourbeausoleil.ca)

## Mot du directeur général

**Marc Allain**  
**Directeur général**  
[mallain@carbeau.ca](mailto:mallain@carbeau.ca)

Comme à tous les mois, le temps de rédiger ce mot dans le Réveil me cause beaucoup de tracas dans le sens de choisir le sujet sur lequel écrire. Le problème n'est pas un manque de sujet, bien au contraire. La difficulté se trouve dans le fait qu'il y a tellement de choses qui se passent au Carrefour de ce temps-là, qu'il est vraiment difficile de limiter le choix à l'espace disponible pour cet article.

Le nombre impressionnant d'activités qui se déroulent autour du Carrefour nous permettent de s'approcher de plus en plus des objectifs du plan stratégique 2015-2019, que nous avons élaboré ensemble il y a un peu plus d'un an. Un des objectifs principal qui est ressortit de ce plan est le besoin d'augmenter le rayonnement du Carrefour communautaire Beausoleil et de la communauté francophone de Miramichi. Depuis un certain temps, nous avons eu beaucoup de succès au niveau de l'atteinte de ce résultat. Je pense ici, entre autre, de la couverture accrue que nous recevons dans les médias, de l'obtention des Jeux de l'Acadie 2018, du choix de notre communauté comme lieu pour des événements d'envergure provinciale comme le Festival 506 et j'en passe.

De plus en plus, nous avons eu et nous aurons la chance de montrer à l'ensemble de l'Acadie, que la

communauté acadienne de notre région se porte très bien. De démontrer, à qui veut bien le savoir, à quel point cette communauté est vibrante, passionnée et dynamique.

Bien que ces réussites représentent de beaux acquis pour notre région, plusieurs défis importants restent à surmonter avant de pouvoir atteindre le plein potentiel du développement de notre communauté. Un de ceux-ci est le nombre d'enfants des ayants droit sur le territoire qui ne se retrouvent pas dans notre système scolaire francophone. Le Carrefour Beausoleil, en partenariat avec le District scolaire francophone Sud, a commandé récemment une recherche de l'Institut canadien de recherche sur les minorités linguistiques. Le résultat de cette étude démontre que, sur le territoire de l'École Carrefour Beausoleil, 655 enfants auraient le droit d'être inscrits à l'école en français. Ce nombre représente plus que le double des enfants qui se trouve actuellement à l'ÉCB.

Cette étude nous met en évidence le besoin que notre organisme, en partenariat avec l'école et le District, élabore une stratégie visant à corriger la situation et augmenter le nombre d'enfants des ayants droit au sein de notre école. Au cœur de cette stratégie se trouve sans aucun doute le service à la petite enfance du Carrefour Beausoleil, qui se veut le meilleur outil de recrutement que nous avons.

## Événements à ne pas manquer

04 mars	5 à 7 - 50 ans +
13 mars	Ballet Théâtre Atlantique du Canada - Piaf
13 mars - 15 avr.	Exposition Marcel Boudreau
19 mars	Ronald Bourgeois
20 mars	La Otra Orilla - Unplugged



## UN GROS MERCI

Les membres de la troupe Lalarmaloeil désirent remercier tous les gens qui se sont déplacés afin de les appuyer lors du déjeuner du 14 février dernier. Avec votre grande générosité et celle de nos généreux commanditaires, nous avons atteint la somme de 1611.75\$.

**Merci à nos commanditaires :** Conseil communautaire Beausoleil Inc, McDonald, Carroll's Bakery (Eric Carroll), Superstore Newcastle, Patterson, Northumberland Coop, Trevors Nissan, Sobey's Douglastown, Jungle Jim's, Renaud's Furniture, Shoppers Drug Mart Douglastown, John Deere et Jean Delaporta



**Merci à notre  
commanditaire**



## LIRE ET FAIRE LIRE ACADIE

Lire et faire lire Acadie est un programme de développement du plaisir de la lecture destiné aux enfants des écoles primaires francophones. Ce programme est à la recherche de bénévoles dans toutes les régions du Nouveau-Brunswick! Vous êtes à la retraite ou vous avez plus de 50 ans? Vous aimez la lecture et voulez partager ce plaisir avec des jeunes enfants de votre région? Devenez lecteur ou lectrice et passez un moment agréable avec les enfants pour développer leur goût de la lecture tout en tissant des liens entre les générations! C'est simple et valorisant. **L'école Carrefour Beausoleil de Miramichi a des besoins immédiats de bénévoles.** Peu importe où vous demeurez, n'hésitez pas à vous inscrire par téléphone au (506) 854-0060 ou à [lireetfairelireacadie@yahoo.ca](mailto:lireetfairelireacadie@yahoo.ca).

## LES P'TITES NOUVELLES DU CARREFOUR BEAUSOLEIL, ÇA T'INTÉRESSE?

Elles sont envoyées chaque jeudi sous forme de courriel. Vous y retrouverez des nouvelles brèves, des activités et informations importantes pour la communauté. Rendez-vous sur notre site web pour vous inscrire [www.carrefourbeausoleil.ca](http://www.carrefourbeausoleil.ca) et cliquez sur « Abonnez-vous aux P'tites nouvelles ».

## Chronique culturelle

Line Thibodeau  
Directrice du développement culturel  
lthibodeau@carbeau.ca

### Un mois de mars très culturel à Miramichi

Suivi de la page 1

#### Ballet Théâtre Atlantique du Canada - PIAF (ballet)

C'est une compagnie de ballet basée à Moncton et qui interprète des œuvres inédites du directeur artistique et chorégraphe, Igor Dobrovolskiy. Piaf raconte les hauts et surtout les bas, de la grande Édith Piaf. Cette légende de la chanson française fut abandonnée par sa mère à sa naissance, élevée par sa grand-mère dans un bordel et encouragée à

chanter par son père, qui est amuseur public. Une pièce grandiose qui tente de lever le voile de mystère, d'amour et de tragédie qui plane sur les chansons et la vie de la grande Édith Piaf. Veuillez noter que la représentation sera précédée à 18h, du vernissage de l'exposition de Marcel Boudreau.



#### La Otra Orilla - Unplugged (flamenco contemporain)

La Otra Orilla (l'autre rive), compagnie fondée à Montréal en 2006, est née de la complicité artistique entre la danseuse et chorégraphe Myriam Allard et le metteur en scène et chanteur Hedi Graja. Poétiques, souvent teintés d'humour, leurs spectacles constituent un alliage inattendu de danse, chant, musique, théâtre et vidéo. Ce qu'il y a de particulier avec ce spectacle, c'est que danseurs, musiciens et chanteur se côtoient sur scène, ce qui rend l'expérience artistique plus intéressante. On a l'impression de faire partie du spectacle, tout en étant assis bien confortablement dans son siège. Soyez sans crainte, on ne vous demandera pas de danser mais de juste apprécier. Billets en vente à la réception du Carrefour Beausoleil ou au [www.carrefourbeausoleil.ca](http://www.carrefourbeausoleil.ca)



#### Vernissage et exposition de l'artiste Marcel Boudreau

Du 13 mars au 15 avril, vous aurez la chance d'admirer le travail de l'artiste du Nouveau-Brunswick – Marcel Boudreau. Son exposition s'intitule : Harmonie sous les eaux et un vernissage en compagnie de l'artiste aura lieu le dimanche 13 mars à 18h, tout juste avant le spectacle de Piaf. Bienvenue à tous!



A MEMBERSHIP OF THE  
Atlantic Presenters Association and RADARTS  
Canada



City of — Ville de  
MIRAMICHI



Le Conseil des Arts  
du Canada | The Canada Council  
for the Arts

## Chronique culturelle (suite)

Line Thibodeau

Directrice du développement culturel

lthibodeau@carbeau.ca

### Ronald Bourgeois : un spectacle qui va droit au coeur

Dans le cadre de la tournée en Plein dans le mille de Radarts, il nous fait plaisir d'accueillir l'auteur compositeur interprète, Ronald Bourgeois, originaire de Chéticamp en Nouvelle-Écosse. La représentation de Miramichi est prévue le samedi, le 19 mars 2016 à 20h au Théâtre Gilles Laplante du CB. Ronald est l'auteur de plusieurs chansons qui figurent au répertoire de beaucoup de chanteurs acadiens ainsi que certains artistes du Québec, de la Louisiane et de la France. Il a écrit plus de 300 chansons dont 55 se retrouvent sur les disques des autres, tels que Suroît, George Belliveau, Hert LeBlanc, Swing, Ode à l'Acadie et Lennie Gallant. Un spectacle aux couleurs de blues, de country et de la musique folk, mélangé à une voix chaleureuse et des textes solides. Veuillez noter qu'une surprise locale fera également partie du spectacle, pour la découvrir, faut vraiment être là, vous allez adorer. Billets en vente à la réception du Carrefour Beausoleil ou au [www.carrefourbeausoleil.ca](http://www.carrefourbeausoleil.ca)



### Spectacles et ateliers scolaires

14 mars – 10 h  
Nicolas Pellerin  
et les Grands Hurleurs  
(mat à 8<sup>e</sup>)

Atelier à 13 h pour  
les 4<sup>e</sup> et 5<sup>e</sup> année

24 mars – 10 h  
Robert Gauvin (6<sup>e</sup> à 12<sup>e</sup>)

Atelier – 13 h pour  
les 11<sup>e</sup> et 12<sup>e</sup> année

### Saviez-vous que....

- La maternelle a débuté ses activités en septembre 1982 avec 18 enfants au sous-sol de l'église St-Mary's
- Le 8 août 1983, le grand public apprenait la nouvelle pour la réalisation d'un centre scolaire communautaire pour tous les francophones de Miramichi
- En 1984, il y avait une bibliothèque de 300 livres située au Cercle Français de la Miramichi qui était en haut de la pharmacie Dickison
- La première activité sociale au Carrefour Beausoleil a eu lieu le 28 décembre 1985 avec un souper suivi d'une danse avec le groupe « Les Makis »



## Des nouvelles des communautés voisines

### Rogersville

Par Lise Barrieau



Danika Thibodeau, Alain Martin, Travis Barrieau et Kevin LeBlanc

### Les Cadets de l'air 816 Rogersville au Championnat provincial de biathlon

**Félicitations aux cadets pour les résultats spectaculaires à la course de biathlon « Sprint 4.5 Km » durant la fin de semaine du 6 et 7 février 2016 à Charlo, NB.**

Kevin Leblanc - 2e position catégorie junior gars

Alain Martin - 3e position catégorie junior gars

Travis Barrieau - 4e position catégorie junior gars

Danika Thibodeau - 6e position catégorie junior fille

**Félicitations aussi pour leurs résultats de la course « Pursuit 6 Km » qui avait lieu le dimanche.**

Danika - 3e position catégorie junior fille

Alain - 2e position catégorie junior gars

Travis - 3e position catégorie junior gars

Kevin - 4e position catégorie junior gars

**Résultats d'équipe de la fin de semaine:**

**Travis et Alain – 1<sup>ère</sup> position catégorie équipe junior gars**

**Danika et Kevin - 2<sup>e</sup> position catégorie junior mixte**

### Félicitations à

Mathieu McCaie, originaire de Rogersville, pour l'obtention des prix de « Top Broker Atlantic Canada » et « Top 5% in Canada » qui lui ont été présentés à Scottsdale en Arizona.



### Baie Ste Anne

Par Annick Daigle

### Racines de l'empathie

Cette année, j'ai la chance d'offrir pour la 5<sup>ème</sup> fois, le programme de Racines de l'empathie à L'École Régionale de Baie Ste-Anne. Le programme qui peut être donné aux élèves de la maternelle à la huitième année est un programme d'enseignement scolaire fondé sur les résultats de recherches scientifiques, qui permet de réduire considérablement l'agressivité chez les élèves tout en développant leurs compétences sociales et affectives et en cultivant l'empathie.

Les enfants de la 5<sup>ème</sup> année de la classe à Mme Guylaine Schofield ont le plaisir de découvrir ce programme avec notre belle famille! Moi, comme animatrice, je visite les élèves pour une pré-visite ou j'explique le thème du mois. Christie-Lee et Kim Martin avec leur petit bébé Spencer se rendent dans la classe pour la visite de la famille et ensuite, je rencontre les enfants une dernière fois pour terminer le thème. Les enfants ont la chance de parler de 9 différents thèmes durant l'année, qui encouragent l'empathie chez nos jeunes. J'adore ce programme et les enfants semblent toujours émerveillés par ce que bébé Spencer et ses mamans peuvent nous apprendre!



## Des nouvelles des communautés voisines

### Baie Ste Anne

Par Rina Manuel

### Fête du Mardi Gras à Baie Sainte Anne

Le tout s'est déroulé à notre club La Goelette en après-midi du 9 février. Nous avons été comblé d'une belle présence de la part de nos membres. Je revois les gens franchir la porte portant dans leurs mains différentes gâteries pour le repas. Il faut dire que la générosité débordait.

La fête a débuté par une simple jasette entre les gens qui semblaient se plaisir de se revoir. Plusieurs d'entre eux ont choisi de se divertir à travers des parties de cartes et des jeux de bingo.

En fin d'après-midi les gens présents ont pu déguster un délicieux repas qui fut préparé par des bénévoles. Au menu nous avons, du bon râpé acadien, des crêpes aux œufs, des fèves au lard, de bons biscuits chauds, des crêpes au pain que nous nommons « des talons de botte » et du dessert à

volonté.

Il faut dire que notre fête de Mardi Gras à La Goelette de Baie Sainte Anne a été un succès!



### Néguac

Par Carmel Robichaud

### CLUB D'ÂGE D'OR DE NÉGUAC

Le Club vient d'avoir son premier souper à l'éperlan le vendredi 29 janvier, qui fut un très grand succès.

Ce souper fut organisé par Ethelbert Godin et son équipe. Bravo pour votre travail! Un gros merci à tous les bénévoles impliqués. Sans vous autres, on ne pourrait y arriver.

Merci également à tous ceux et celles qui sont venus déguster nos bons éperlans!



## “Merci de votre accueil”

### Alda Poirier

Agente communautaire de la santé et du mieux-être

apoirier@carbeau.ca

Encore une fois, quel bel accueil de la part des membres des Clubs d'âge d'or de la grande région francophone de Miramichi! Que je me suis amusée ce mois-ci! Les quatre réunions annuelles auxquelles j'ai assistées, étaient très intéressantes. Le râpé et les talons d'bottes à la fête du Mardi Gras étaient délicieux. La Saint-Valentin, quelle belle occasion pour souligner l'amitié entre les membres! Et finalement, une participation extraordinaire au déjeuner communautaire.

Le mois de mars s'annonce pas mal excitant également. Tout d'abord, le

vendredi 4 mars, c'est à mon tour d'accueillir les gens. Il y aura un 5 à 7 pour les 50 ans + à la galerie Artcadienne du Carrefour Beausoleil. Vous pourrez renouveler votre carte de membre ou encore devenir un nouveau membre au Club d'âge d'or Beausoleil. Un fricot sera servi gratuitement pour ceux et celles qui auront acheté leur carte. Venez en grand nombre fêter dans le cadre du 30<sup>e</sup> anniversaire du Carrefour communautaire Beausoleil. Ensuite, le Comité de la sécurité alimentaire du Nouveau-Brunswick dont je fais partie, lance l'idée d'un projet de *Boîtes de fruits et légumes*. Est-ce un besoin pour votre communauté? Nous apprécierions votre opinion à ce sujet.

Enfin, *Selon vous, est-ce que les établissements de soins de santé de la grande région de Miramichi sont en mesure de vous offrir des services adéquats dans la langue de votre choix?* Voilà une question qui figure sur le sondage qui circule dans les communautés francophones de Beaverbrook, Bellefond, Baie-Sainte-Anne, Néguac et Rogersville. Je vous encourage de remplir ce formulaire. La **demande active** à l'accueil à Horizon, est-ce qu'elle existe?

Si vous avez des questions, des suggestions, ou des commentaires, mon bureau est toujours situé au Carrefour communautaire Beausoleil, et vous pouvez me rejoindre au 506.623.8138 ou apoirier@carbeau.ca.

## Buzz communautaire

**Rachel Bernard**  
Directrice du développement communautaire  
rbernard@carbeau.ca

### Beausoleil Broussard, héros Acadie, arrière-grand-père (6e) de Beyoncé



Joseph Broussard dit Beausoleil est né à Port-Royal en 1702. En 1747, Beausoleil s'est joint avec les Français et les Canadiens pour essayer de reprendre l'Acadie. Les autorités anglaises du Massachusetts ont déclaré Beausoleil et ses 11 compagnons acadiens des hors-la-loi, parce qu'ils ravitaillaient les troupes françaises.

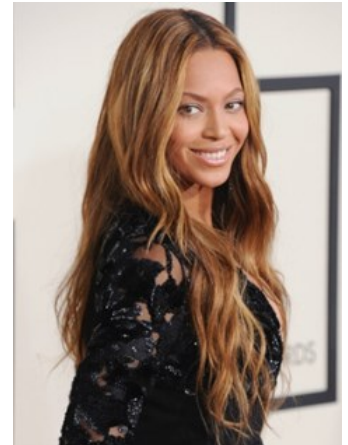
Lors de la déportation des Acadiens, Beausoleil s'est réfugié avec sa famille dans la forêt.

Il s'est allié avec Charles Deschamps de Boishébert et d'autres chefs de famille de la région pour se défendre contre les Anglais durant la bataille de Petitcodiac, en septembre 1755.

C'est lors du raid de George Scott, en novembre 1758, qu'il fut blessé au pied, ce qui le força à se réfugier près du fleuve Miramichi.

En 1764, Broussard mène un groupe d'Acadiens vers la Louisiane, où, le 8 avril 1765, il est nommé capitaine de milice et commandant des Acadiens des Attackapas. Il meurt en octobre de la même année. D'après certaines recherches, on dit qu'il est possiblement l'ascendant de \*Tina Knowles (née Beyoncé), la mère de Beyoncé (artiste américaine) et Solange. Les grands-parents de Beyoncé sont tous deux nés en Louisiane. Beausoleil Broussard est le 6e arrière-grand-père de Beyoncé.

\*information sur Wikipedia



## Pat Finnigan, Député Miramichi Grand Lake

Notre bureau est situé au  
**514 Rue Water, Miramichi, NB E1V 3G5**

**Pour nous joindre:**

Téléphone: 506-778-8448 1-800-567-5564

Fax: 506-778-8150

Courriel électronique: Pat.Finnigan@parl.gc.ca

lundi au vendredi 8h30 - 16h30





## L'agriculture soutenue par la communauté: un modèle à privilégier.

Par Rébeka Fraser-Chiasson  
fermeterrepartagee@gmail.com



Ça y est! Notre saison 2016 est officiellement lancé. C'est-à-dire que nous avons ouvert la vente de paniers de notre programme d'agriculture soutenue par la communauté. Chaque année depuis les derniers trois ans, nous privilégions cette sorte de partenariat

avec nos clients où ceux-ci achètent leurs fruits et légumes au printemps et nous les livrons durant la saison estivale et l'automne. Cet échange nous permet de recevoir une somme d'argent dans une période où nos dépenses sont très élevées (semences, machines, préparation de la serre, etc.) mais où nos revenus ne le sont pas. En s'abonnant au programme de paniers, nos partenaires nous offre une garantie qui nous donne la capacité de mieux prédire nos ventes et de même nos récoltes et nos quantités au jardin. En échange, pendant 18 semaines, nous livrons des paniers de légumes à nos partenaires. Ceux-ci sont d'une valeur de 15 ou 30\$ mais nous y ajouterons aussi certains légumes afin que les gens puissent profiter de l'abondance du jardin. Le

format est le mieux adapté pour les gens qui aiment une grande variété de légumes. Plusieurs fois, on y retrouvera un nouveau légume à essayer donc parfait pour ceux qui aiment découvrir des nouvelles recettes ainsi que pour ceux qui aiment la surprise de semaine en semaine. Pour nous, le modèle d'agriculture soutenue par la communauté nous permet un rapprochement avec nos partenaires et la possibilité de vraiment faire connaître notre métier ainsi que d'en apprendre plus sur les gens et les familles avec qui nous faisons des échanges. Si vous voulez en savoir plus, n'hésitez pas à nous contacter au 626-0057 ou [fermeterrepartagee@gmail.com](mailto:fermeterrepartagee@gmail.com) ou encore visitez notre site web [www.fermeterrepartagee.org](http://www.fermeterrepartagee.org)

**MANGO**

### Chronique nutrition Mars est le Mois de la nutrition!

**MANGO**

**Renée Murphy, RD/DT.I.**  
Diététiste du programme Mango  
Réseau de santé Horizon  
[renee.murphy@horizonnb.ca](mailto:renee.murphy@horizonnb.ca)

Le thème de cette année est « Relevez le défi des 100 repas : Faites de petits changements, un repas à la fois ».

Une saine alimentation peut améliorer votre santé et vous aider à vous sentir mieux. Plutôt que d'essayer de tout changer d'un seul coup, concentrez-vous sur de petits changements durables. Chaque semaine en mars, suivez les conseils ci-dessous afin de faire de petits changements positifs à vos repas et collations.

**Semaine 1** : Préparez-vous! Engagez-vous à apporter de petits changements : dressez une liste du contenu de votre garde-manger, de votre réfrigérateur et de votre congélateur.

- Mettez plus de légumes et de fruits dans votre assiette.
- Essayez de nouveaux grains comme le son, l'orge et le quinoa.
- Mangez du poisson plus souvent.
- Buvez de l'eau.

**Semaine 2** : La qualité compte! Posez de petits gestes pour rehausser la qualité de vos repas et collations. Choisissez des aliments de couleurs différentes – orange, vert, pourpre, rouge! Commencez la journée du bon pied. Alimentez votre matinée en savourant un bon déjeuner.

**Semaine 3** : Mettez sur la taille des portions, car la quantité d'aliments consommée peut avoir autant d'importance que les aliments consommés. Ralentissez lorsque vous mangez. Soyez à l'écoute de vos sensations de faim et de satiété. Limitez votre consommation d'aliments à teneur élevée en gras, en sel ou en sucre.

**Semaine 4** : Essayez quelque chose de nouveau! Vous croyez que la saine alimentation est ennuyeuse? Préparez vos aliments préférés de façon différente. Ajoutez-y de nouvelles fines herbes et épices.

**Semaine 5** : Conservez les habitudes nouvellement adoptées. Un peu de planification vous aidera à manger sainement et garder le cap lorsque vous êtes confronté à des obstacles qui

peuvent nuire à vos objectifs. Mettez en place des stratégies de soutien. Faites appel au soutien de votre famille et de vos amis afin qu'ils vous aident à maintenir vos bonnes habitudes alimentaires.

Pour de plus amples renseignements sur le Mois de la nutrition, visitez [www.moisdelanutrition2016.ca](http://www.moisdelanutrition2016.ca)

#### Suggestions de recettes

Pressé?

Faites-vous un bon smoothie avec des baies congelées, du yogourt et du lait. Ajoutez-y de jeunes épinards et des graines de lin moulues pour le rendre encore plus sain. Pour un bon déjeuner sur le pouce, enroulez une banane, du beurre d'arachide et un mélange de noix dans une tortilla de blé entier.

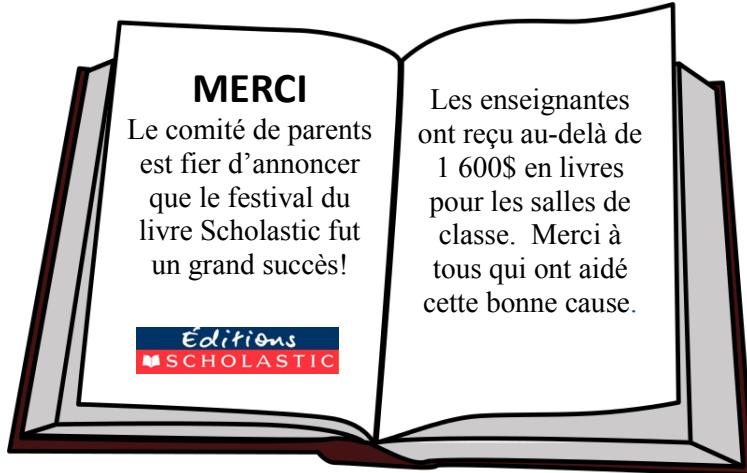


## Ça bouge à l'École Carrefour Beausoleil

Gina Matheson

Directrice adjointe, École Carrefour Beausoleil

gina.matheson@nbed.nb.ca



Gérard Picot

Directeur des opérations et infrastructures

gpicot@carbeau.ca

### Félicitations aux Cougars de l'école Carrefour Beausoleil.

Les Cougars ont fini en égalité en première position en fin de saison régulière avec huit victoires et deux défaites. Ils se sont donc classer pour continuer au niveau provincial où ils ont remporté la victoire contre l'équipe de Bellisle le 12 février, ce qui leur a permis de jouer en quart de finales le 19 février contre l'équipe de Harvey.

Dans le cadre d'un tournoi provincial, les Cougars ont joué le vendredi 19 février contre l'équipe de Harvey. Même s'ils n'ont pas remporté la victoire, nous avons beaucoup raison d'être fiers de cette équipe du Carrefour.

Félicitations à l'équipe du Carrefour qui est la seule équipe francophone du Nouveau Brunswick qui s'est rendu au niveau provincial. Le match à Harvey a été perdu par seulement 32 points ce qui démontre la force de l'équipe du Carrefour car l'équipe de Harvey est sans exception la meilleur équipe de la province. Bravo Cougars

### Félicitations!

Par Gérard Picot

Aux Cougars de l'École Carrefour Beausoleil qui ont été choisis par l'association de Basketball Nouveau Brunswick pour recevoir le prix de L'Esprit Sportif.

Ce prix est accordé à nos Cougars et à leur entraîneur en reconnaissance du comportement exemplaire des membres de l'équipe. Ils font preuve d'un bon esprit sportif tout en étant respectueux face aux concurrents, à la fois sur et hors du terrain.

La bannière a été présentée au Cougars le vendredi 26 février au Harbour Station de Saint Jean durant les cérémonies de demi-finales du Basketball Senior du Nouveau Brunswick.



Assis: Will Martin 10<sup>e</sup> année, Bailey Richardson 11<sup>e</sup> année, Colby Richardson 10<sup>e</sup> année, Alexandre MacIntosh 9<sup>e</sup> année.

Debout: Patrick Godin 12<sup>e</sup> année, Nathan Picot 12<sup>e</sup> année, Rémi LeBlanc 11<sup>e</sup> année, Alexis Arsenault 11<sup>e</sup> année, Jace Ward 10<sup>e</sup> année. (Absent James Hannan 12<sup>e</sup> année)



Saviez-vous qu'il reste

28 mois avant

la finale des jeux de l'Acadie à Miramichi en 2018

rbernard@carbeau.ca



## À votre Médiathèque Père-Louis-Lamontagne

**Geneviève Thériault McGraw**  
Directrice de la Médiathèque  
mediathequeP@gnb.ca



Notre programmation pour les jeunes familles commence à connaître un franc succès. N'hésitez pas à vous joindre à nous lors de nos différentes activités. La Médiathèque est un lieu très chaleureux et vous êtes tous les bienvenues!

### CinéBiblio

En mars, la Médiathèque présentera

*Hôtel Transylvanie 2*  
Mercredi le 30 mars 2016  
de 18h00 à 19h30  
Au Théâtre Gilles Laplante.  
Toute la famille est invitée!  
Gratuit



### Heure du conte de Pâques

Il y aura une heure du conte pour les enfants âgés de 3 et 4 ans à la Médiathèque Père-Louis-Lamontagne le mardi 22 mars de 11h00 à 11h30. Inscription : 627-4084. Gratuit



### Fête de Pâques avec Féeli Tout

Il y aura une fête de Pâques le mercredi 16 mars de 18h00 à 19h00 à la Médiathèque Père-Louis-Lamontagne.

Venez écouter une fée conteuse qui fera découvrir aux enfants toute la magie des livres!

Les parents doivent accompagner leurs enfants lors de cette activité. Gratuit



### Bambins à la bibliothèque

Les enfants de 0 à 4 ans sont invités à venir s'amuser avec nous; histoires, comptines, exercices et petits bricolages sont à l'horaire. Venez-vous amuser en français avec vos jeunes enfants le mercredi 23 mars dès 18h00! Gratuit



## Nouvelles de la Paroisse de la Nativité-de-la-Bienheureuse-Vierge-Marie

**Jeannine Morris**  
nbvm@bellaliant.co,



Comme vous le savez, le Carrefour Beausoleil fête cette année son 30e anniversaire d'ouverture. Dès les débuts, la Communauté chrétienne du Carrefour Beausoleil a eu une présence active dans la communauté francophone. Le Père Donald Savoie est devenue notre premier prêtre-administrateur. Au fil des ans, plus précisément depuis 2011, la Communauté chrétienne du Carrefour Beausoleil est devenue la Paroisse Nativité-de-la-Bienheureuse-Vierge-Marie et célèbre ses messes à l'église de Chatham Head (devenue paroisse bilingue). Toutefois, nous avons encore une présence au Carrefour pour

les cours de catéchèse, les messes du mercredi soir et autres. Faisant partie du Carrefour communautaire Beausoleil tout en desservant aussi les jeunes de l'École Carrefour Beausoleil, dans le cadre du 30e anniversaire, le Comité pastoral avec son curé le Père Paul LeBlanc, ont décidé de revenir célébrer une messe du dimanche au Carrefour.

Donc, la Paroisse de la Nativité conjointement avec sa Paroisse sœur, la Paroisse de l'Ascension (Beaverbrook-Bellefond) auront une messe au Carrefour Beausoleil le dimanche 24 avril à 10h30. Cette messe sera célébrée par Monseigneur Robert Harris, évêque du diocèse de Saint John, et concélébrée par nos anciens prêtres les Pères Donald Savoie, John Beaumaster, Jacques

Landry, Stanislas Paulin et notre présent curé Paul LeBanc. Nous soulignerons aussi le Père Alfred Landry, notre 2e prêtre, maintenant décédé. La messe sera suivie d'un repas gratuit avec choix de poutines râpées, pâtés à la viande, fricot au poulet, dessert et breuvage.

Quelle belle occasion de venir rencontrer l'évêque, les membres du clergé, des amis-es du passé et de voir tous les beaux changements qui ont eu lieu dans les 30 dernières années. C'est aussi l'occasion pour nos anciens étudiants-es de venir se rencontrer et parler du passé. De proche et de loin, on vous attend en grand nombre. Amenez des photos!

**30 ANS ÇA SE FÊTE !!!!!**

## Danse de la St-Valentin: un beau succès

**Stacey Morin**

**Directrice des services à la petite enfance**

smorin@carbeau.ca

Les amis de l'halte scolaire ont eu leur première activité dans le cadre du 30e anniversaire du Carrefour Beausoleil, le mercredi 10 février dernier. Une danse de Saint-Valentin a été organisée pour les jeunes qui ont eu beaucoup de plaisir. Un gros merci aux personnes suivantes: Patrick Mills pour son super beau et délicieux gâteau, Nataniel Michaud et le groupe GAAJ pour leur aide et les éducatrices pour leur travail constant. Les jeunes ont dansé, joué à des jeux « Minutes à gagner » et même pris des belles photos dans la cabine à photos.



Chef Patrick Mills avec le beau gâteau de St Valentin



*Le Réveil de*  
**MIRAMICHI**

Prochaine date de tombée du Réveil: le 20 mars 2016. Le Carrefour Beausoleil commande cette publication ainsi que sa distribution gratuite par la poste. Toute reproduction, par quelque procédé que ce soit, en tout ou en partie, sans l'autorisation écrite de l'éditeur est strictement interdite.

Votre Réveil est disponible en format PDF sur notre site internet: [www.carrefourbeausoleil.ca](http://www.carrefourbeausoleil.ca)

**Adresse:**

300, chemin Beaverbrook  
Miramichi, N.-B.  
E1V 1A1

Téléphone : 506 627 4125  
Télécopieur : 506 627 4592  
Courriel : [ymailet@carbeau.ca](mailto:ymailet@carbeau.ca)



**POSTES CANADA**  
**CANADA POST**

Port payé

Postage paid

Poste-publications

Publications Mail

**42167515**