



# Pekuakamiulnuatsh Takuhikan u tipatshimunauu

## Accès Transport

### Nouveau service de transport Mashteuiatsh - Roberval

Le service Accès Transport est maintenant disponible à Mashteuiatsh, pour tous ceux qui désirent se rendre à Roberval à peu de frais.

Au cours des derniers jours, vous avez reçu un dépliant explicatif qui comprend un plan identifiant les 35 bornes disponibles à Mashteuiatsh. Tout ce que vous avez à faire, c'est d'abord de devenir membre d'Accès Transport au coût de 5 \$. Par la suite, pour 5 \$ par personne, un usager pourra se déplacer à Roberval, à partir de Mashteuiatsh, vers un point d'intérêt identifié cet effet, soit l'hôpital, Stagem, le Carrefour Jeannois, la Plaza Roberval ou la Cité étudiante.



#### Promotion de lancement

**Jusqu'au 31 décembre 2019, afin de bien faire connaître le service, les transports sont totalement GRATUITS.** Tout ce que vous avez à payer, c'est votre carte de membre à 5 \$. Composez maintenant le 418 679-0333 pour avoir votre carte de membre et retenez le 418 275-2222 pour bénéficier de l'un ou l'autre des trajets identifiés dans le dépliant. Notez qu'il est obligatoire de réserver une heure à l'avance.

C'est la direction Santé et mieux-être collectif qui prend les rênes de ce projet, suite à une entente de partenariat d'une durée de deux ans signée entre la MRC Domaine-du-Roy et Pekuakamiulnuatsh Takuhikan. Par la suite, une évaluation sera faite sur la pertinence de maintenir le service.

Après le 31 décembre, le service sera disponible pour tous, mais ne sera plus gratuit. Vous ne paierez alors que 5 \$ pour chaque tronçon Mashteuiatsh – Roberval ou Roberval – Mashteuiatsh, aux heures indiquées.

## *Tshima milupaliek ume Nipaimahanan mahk Utshemitunan!*

Miam e tanuatsh e tshikauashtetsh, pipun, kie mahk peshinakuan tshetshi milu-atshikushinuanatsh.

Miam tshe tanuatsh mishta-milau e aluepinuanatsh, e miluelitakanitsh kie milu-atshikushinuanatsh. Kie mahk takuan tshetshi shutshi-mitunelitamuk e iapatitsh tshékuan kie shutshi-uelutishiuna, miam matinamatun, uitishiueun kie mamuhitunanuanatsh mamu e tshiluematanuanatsh.

Nitehinatsh uhtshipalu tshuitamatinan tshetshi ma milu-atshikushiek nipaimahanan kie tshetshi miluelitamek kie ma shutshi-mamitunelitamuk tshe tshitshipalitsh ussi-pipun 2020.

La saison lumineuse, pipun, et les fêtes de fin d'année sont déjà à nos portes.

Cette période est propice à la détente, au plaisir et aux célébrations. C'est aussi le temps de se concentrer sur l'essentiel et sur les valeurs profondes, comme le partage, l'entraide et l'esprit familial.

C'est de tout cœur que nous vous souhaitons de joyeuses fêtes et une nouvelle année 2020 heureuse et inspirante!

*Chef Clifford Moar,  
Stacy Bossum, Patrick Courtois, Jonathan Germain,  
Stéphane Germain, Élisabeth Launière et Charles-Édouard Verreault*

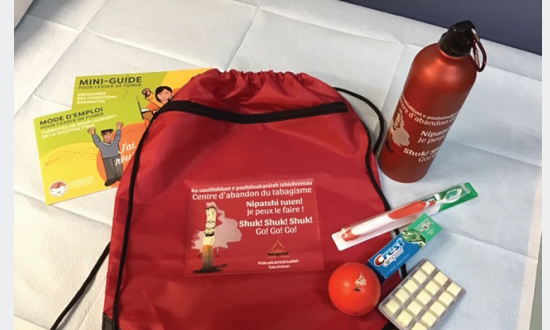


# Pekuakamiulnuatsh Takuhikan u tipatshimunau

## Campagne locale du Défi J'arrête, j'y gagne!

**Vous songez à vous débarrasser de votre dépendance à la cigarette? Saviez-vous que nous avons toutes les ressources pour vous aider à Mashteuiatsh? Et si cette fois c'était la bonne?**

À chaque début d'année a lieu le *Défi J'arrête, j'y gagne!*, la campagne provinciale, qui invite les fumeurs qui sont prêts à arrêter de fumer, à passer à l'action. L'engagement : ne pas fumer pendant 6 semaines, soit du 10 février au 22 mars 2020. Les inscriptions débuteront le 19 décembre 2019 à [defitabac.ca](http://defitabac.ca). En plus, vous courez la chance de gagner des prix très intéressants (voyages, prix en argent).



Ici, à notre Centre d'abandon du tabagisme, nous innovons cette année en lançant notre propre campagne *Défi local à Mashteuiatsh*. Il se déroulera en même temps que le défi provincial. Il suffit de s'inscrire au Centre de santé **entre le 6 et le 27 janvier 2020**. Une trousse pratique comprenant tout le matériel pour aider à votre cessation tabagique vous sera offerte gratuitement et il y aura de très beaux prix à remporter pour les personnes qui réussiront le défi.

Parmi les avantages de s'inscrire au *Défi local à Mashteuiatsh*, vous aurez la possibilité d'obtenir un suivi avec une infirmière formée en arrêt tabagique et de participer à des ateliers par petit groupe, d'une durée d'une heure chacun, qui seront offerts une fois par semaine à compter de la semaine du 27 janvier. Les ateliers seront planifiés avec les personnes intéressées, selon leur disponibilité, et seront adaptés aux besoins.

À l'approche d'une nouvelle année, c'est le moment idéal pour relever le défi. Vous êtes capable d'arrêter de fumer! Avec la participation aux deux défis proposés, vous augmentez significativement vos chances de réussir.

« **Nipatshi tuten! Shuk! Shuk! Shuk! Je peux le faire! Go! Go! Go!** »

**Pour information et inscription :** Susy Côté, infirmière en abandon du tabagisme  
Centre de santé de Mashteuiatsh  
418 275-5386, poste 1339

## Programmes de bourses aux Pekuakamiulnuatsh

Une période de sélection est actuellement en cours pour les programmes de bourses suivants :

- **BOURSES INDIVIDUELLES EN LOISIR, SPORT ET ILNU AITUN** : L'objectif du programme est de promouvoir l'adoption de saines habitudes de vie sur les plans physique, mental, spirituel et émotionnel ainsi que de stimuler la fierté identitaire d'être Pekuakamiulnu.
- **BOURSES DE MÉRITE** : L'objectif du programme est de soutenir les Pekuakamiulnuatsh qui se sont particulièrement démarqués quant à leurs initiatives de loisir, de sport et d'ilnu aitun tout en faisant rayonner la culture des Pekuakamiulnuatsh.

Les inscriptions prennent fin le **17 janvier 2020 à 12 h**. Les critères de sélection et le formulaire d'inscription sont disponibles à la Maison de la famille, au 77, rue Uapakalu, à l'édifice principal de Pekuakamiulnuatsh Takuhikan, au 1671, rue Ouiatchouan et sur le site Web [www.mashteuiatsh.ca](http://www.mashteuiatsh.ca).

## Pishimuss, Mashteuiatsh uashtepalu!

### En décembre, Mashteuiatsh s'illumine!

Depuis quelques jours, des décorations lumineuses agrémentent la promenade ainsi que le site Uashassihstsh, au cœur de Mashteuiatsh.

Alors que des raquettes étincelantes parsèment le décor et que les tipis arborent leurs lumières des fêtes, la promenade permet aux marcheurs et marcheuses de profiter pleinement de la proximité avec le Pekuakami cette saison. En effet, un déneigement sera assuré tout l'hiver.



Également à proximité du lac, un autre décor hivernal féérique est proposé au site Uashassihstsh où les gens peuvent profiter d'arbres lumineux et d'un sentier de marche accessible en tout temps.