

JOURNAL DE LIAISON

VOL. 34 NUMÉRO 1 — DÉCEMBRE 2021

Des Joyeuses Fêtes!



Au cœur de sa communauté!



TABLE DES MATIÈRES

DÉPÔT LÉGAL,
1^{er} trimestre 1988
Bibliothèque Nationale du Québec

| | |
|--|-----------|
| Comment nous joindre | 2 |
| Mot de votre présidente | 3 |
| Mot de la directrice | 4 |
| Journée internationale des bénévoles | 5 |
| Soutien à domicile—PAIR | 6 |
| Info—ACEF | 6 |
| L'accompagnement en soins palliatifs et de fin de vie | 7 |
| Info—Éconologis | 7 |
| La gestion responsable des bénévoles | 8 |
| Nouvelles du P'tit bonheur | 9 |
| Les P'tits plats givrés | 10 |
| À proximité des aînés | 10 |
| Les anniversaires | 11 |
| Nos généreux commanditaires | 12 |

Un merci tout spécial à tous les bénévoles qui ont participé à la réalisation de cet édition du journal de liaison!



**CENTRE D'ACTION
BÉNÉVOLE**
SAINT-SIMÉON ♦ PORT-DANIEL

176, boul. Gérard-D.-Levesque Ouest
Paspébiac, Québec, G0C 2K0

Téléphone :
418-752-5577

Site Web: www.cabst-simeon-port-daniel.com

Adresse courriel: info@cabst-simeon-port-daniel.com



Suivez-nous sur Facebook

MOT DE VOTRE PRÉSIDENTE



Noël arrive comme chaque année, mais particulièrement cette année, j'ai remarqué que nous avons hâte. J'ai dit à mon conjoint la semaine passée: « j'ai le goût de faire mon sapin ». Nous avons besoin de nous rassembler, de voir des personnes, d'avoir de la lumière dans nos vies. L'important ne sera pas les cadeaux pour moi cette année, mais bien les moments précieux que je vais partager avec les gens autour de moi. Je crois que le fait de préparer le repas, rire, échanger sur notre vécu tous ensemble lors de rassemblement, ça sera mes moments préférés de ce temps des fêtes qui arrive à grands pas.

Nos plus sincères félicitations à nos bénévoles du mois :

| | | |
|---------------|-----------------------------|---------------------------------|
| Octobre 2021 | Gilles Duguay, Paspébiac | Lyne Lévesque, Bonaventure |
| Novembre 2021 | Roméo Delarosbil, Hope Town | Gilberte Michel, Port-Daniel |
| Décembre 2021 | David Royal, New Carlisle | Françoise Langlois, Port-Daniel |

Nos plus sincères félicitations à chacun et chacune d'entre vous, merci de votre engagement bénévole !

Il y a eu plein de défis que nous avons eu à relever et ensemble nous avons pu garder le cap. Je vous souhaite d'apprécier cette petite pause bien méritée qui est le temps des fêtes et ce peu importe ce que vous allez célébrer, l'important c'est de demeurer en santé et être en sécurité. Ensemble, réchauffons nos cœurs et apportons la joie autour de nous.



Au nom des membres du conseil d'administration :

Madame Marie Arsenault : vice-présidente
Madame Andrée Lepage : secrétaire et trésorière
Madame Diane Horth : administratrice
Madame Nicole Henry : administratrice
Monsieur Raymond Marcoux : administrateur

Ainsi que moi, qui sors mon cœur de Père Noël pour vous souhaiter le meilleur mois de décembre possible. À vous chers bénévoles, à vous chers employés et à vous personnes lectrices de notre journal, vous êtes précieux et précieuses pour nous.

Au plaisir de se voir!

Annie Léonard,
Présidente



MOT DE LA DIRECTRICE



Bonjour à vous toutes et tous,

Incroyable quand même, déjà décembre qui est à nos portes, une année assez particulière mais tranquillement la vie reprend la normale pour le bonheur de tous et toutes.

Depuis novembre, grâce au plan de communauté en développement social de la MRC Bonaventure, nous avons le plaisir d'accueillir un nouveau projet rejoignant les personnes âgées. Ce projet, à proximité des aînés vulnérables, souhaite rejoindre les personnes âgées qui ont besoin d'accompagnement dans des démarches, de l'écoute, du support, etc. C'est madame Louiselle Delarosbil qui a accepté de relever ce beau et nouveau défi. Bienvenue à madame Delarosbil au sein de notre équipe!

Je profite de ce journal pour souhaiter la bienvenue à mesdames Lyne Horth, Murielle Bélanger, Jacinthe Langlois et Nicole Proulx comme nouvelles bénévoles, merci de votre engagement pour les gens d'ici!

5 décembre, journée internationale des bénévoles, je profite de l'occasion pour saluer votre engagement mais surtout pour vous remercier chacun et chacune d'entre vous pour les belles couleurs que vous apportez dans le quotidien de ceux et celles qui en ont besoin.

Lorsque décembre est là, il y a cette grande générosité qui se fait sentir encore plus qu'à l'habitude, partager avec ceux et celles qui en ont besoin. C'est donc pourquoi j'invite la population à être des plus solidaires en ce temps des fêtes! Nous vous invitons à la générosité pour la guignolée 2021 organisée par **CASA**, le Comité d'action sociale anglophone. Toutefois, comme le Collectif Aliment-Terre a déjà une plateforme virtuelle de collecte de dons, vous pouvez apporter vos dons au Collectif Aliment-Terre à Paspébiac ou faire votre don en ligne à l'adresse suivante : <http://bitly.ws/jBed> . Les besoins seront sans aucun doute aussi grands que par les années précédentes, donc soyons généreux!

Le Centre fermera ses bureaux pour la période des Fêtes, soit du 22 décembre à 16 h jusqu'au 3 janvier inclusivement, nous vous remercions pour votre précieuse compréhension!

Enfin, mes meilleurs vœux de Santé et de Bonheur à chacun et chacune, je vous souhaite une année 2022 douce et belle! Bon repos au personnel du Centre, des moments précieux avec vos proches!

Nathalie Bujold, Directrice



5 DÉCEMBRE, JOURNÉE INTERNATIONALE DES BÉNÉVOLES



C'est sous le thème « ***C'est grâce à vous, merci de colorer nos vies*** » qu'aura lieu la 36^e édition de la journée internationale des bénévoles, cette année.

Cette journée est l'occasion privilégiée de souligner l'importance des bénévoles au sein des divers organismes, des clubs sociaux ou sportifs, dans le milieu de la santé et partout ailleurs dans notre société. Il faut bien l'avouer, sans les 2 millions de bénévoles au Québec, nos vies seraient bien ternes !

Alors, comme organisme, comme individu, prenons le temps de dire merci à toutes ces personnes qui colorent nos vies, la vie des jeunes et des moins jeunes, à ces personnes qui font que notre quotidien est plus beau, ensoleillé, rayonnant et très souvent rassurant.

Par ailleurs, dans le cadre de la journée internationale des bénévoles, le Réseau de l'action Bénévole du Québec présente la conférence **LA RÉSILIANCE : L'ART DE REBONDIR FACE AUX CHANGEMENTS**. Lors de cette conférence interactive, vous apprendrez comment faire face au changement avec des exemples concrets et des mises en situation.

La conférence aura lieu en ligne le 3 décembre 2021 à partir de 10 h 00. Elle sera gratuite et ouverte à tout le monde. Inscrivez-vous dès maintenant, car les places sont limitées : <https://www.rabq.ca/journee-internationale-des-benevoles.php>

Enfin, les membres de l'équipe du Centre d'action bénévole s'unissent pour vous remercier tous et toutes, car lorsque vous bénévoliez par plaisir, vous faites une grande différence sur notre mieux-être collectif! Grâce à vous, à vos actions, vos gestes généreux et humains, vous colorez la vie des gens d'ici, vous avez toute notre reconnaissance.



CENTRE D'ACTION
BÉNÉVOLE
SAINT-SIMÉON • PORT-DANIEL

*Au cœur de
sa communauté!*

Le 5 décembre, prenez le temps de dire merci pour ces milliers de couleurs qui embellissent nos communautés!



C'est grâce à vous!

Merci de colorer nos vies!

5 décembre 2021



RÉSEAU DE
L'ACTION BÉNÉVOLE
DU QUÉBEC

JOURNÉE
INTERNATIONALE
DES BÉNÉVOLES

rabq.ca/5decembre



Une présence rassurante !

SOUTIEN À DOMICILE



Le programme **PAIR** est un service rassurant qui permet aux aînés (es) et aux personnes vivant seules de se sentir en sécurité, tout en conservant leur autonomie, ainsi que la tranquillité d'esprit pour leur famille et leurs amis.



Patrick Normand, nouveau porte-parole provincial du programme PAIR

À une heure prédéterminée avec le responsable, l'abonné (e), reçoit son appel. En répondant, le système en déduit que tout va bien.

Le programme **PAIR** génère une alerte si l'abonné ne répond pas après trois tentatives, des démarches sont alors entreprises afin d'effectuer une vérification de la situation par deux répondants identifiés par l'utilisateur.

La moyenne d'âge qui utilise le service **PAIR** est de 79 ans.

Ce service est **gratuit** et accessible 5 jours par semaine.

Vous souhaitez plus d'informations pour vous ou pour un proche, contactez-nous au 418-752-5577 poste 2.

Voici quelques réactions des gens qui reçoivent le service du programme **PAIR** :

« C'est sécurisant pour une personne comme moi qui vit seule. J'apprécie beaucoup ce programme. » **E.B.**

« J'aime recevoir mon appel le matin, car je me sens en confiance et je trouve que c'est un beau service pour les personnes âgées ». **D.H.**



Marylène Grenier
Responsable accueil et services



VOTRE ARGENT ET VOS DROITS



L'ACEF de la Péninsule est une association coopérative d'économie familiale, un organisme à but non lucratif, établi depuis 1990 au siège social de Matane. Nous avons un point de services à Gaspé.

La mission de l'organisme est d'offrir des services d'aide directe en matière de droits des consommateurs et en éducation financière. Notre rôle est d'informer, de sensibiliser et d'éduquer les gens par rapport à la consommation de biens et services.

Nous offrons des ateliers d'éducation financière en collaboration avec des organismes et des entreprises de la région. Notre service de consultation budgétaire permet aux personnes qui vivent des difficultés financières ou qui a besoin de conseils de recevoir l'accompagnement nécessaire.

Nous travaillons aussi à informer la population de leurs droits et leurs recours lorsqu'ils font face à une pratique jugée illégale ou abusive de la part d'un commerçant de biens ou services.

Communiquez avec l'ACEF de la Péninsule pour en savoir plus sur nos services: **1-866-566-7645** ou www.acefpeninsule.ca, info@acefpeninsule.ca



Dominic Cyr
Intervenant en consultation budgétaire
Acef de la Péninsule | Bureau de Gaspé

SERVICE GRATUIT

ACCOMPAGNEMENT EN SOINS PALLIATIFS ET FIN DE VIE



Qu'est-ce que l'AFV ? (Accompagnement en soins palliatifs et de fin de vie)

À qui ce service s'adresse-t-il ? Il s'adresse aux proches aidants et à la personne en fin de vie vivant sur notre territoire. Nous offrons un service d'accompagnement par des bénévoles formés par la fédération du Mouvement Albatros pour vous supporter.

Accompagner un proche en soins palliatifs et en fin de vie n'est pas une période facile à vivre pour les proches aidants et la famille. En tant que personne proche aidante, vous vous donnez sans compter, vous aidez votre proche afin d'améliorer sa qualité de vie.

C'est à travers de petits gestes que nous pouvons faciliter le quotidien des proches aidants. Un mot, une attention, un café peuvent faire toute la différence.

INFO-AIDANT est un service téléphonique professionnel, confidentiel et gratuit qui s'adresse aux proches aidants et à leur entourage, aux intervenants et aux professionnels de la santé. **1-855-852-7784.**

Voici un guide qui pourrait vous aider proches aidants :

<https://www.lappui.org/Conseils-pratiques/Guides-pour-les-proches-aidants>



Diane Horth,
Intervenante en accompagnement
Soins palliatifs et fin de vie

SERVICE GRATUIT POUR MÉNAGES À REVENUS MODESTES



Le programme Éconologis du ministère de l'Énergie et des Ressources naturelles est un programme saisonnier offert d'octobre à mars qui permet d'obtenir **des conseils personnalisés et des produits liés à l'efficacité énergétique** à la maison, peu importe la forme d'énergie utilisée.

Éconologis comporte deux volets. Le premier inclut des conseils pratiques pour économiser en matière de chauffage et d'électricité et la réalisation de travaux légers pour faire face à l'hiver, comme le calfeutrage de fenêtre, l'installation de coupe-froid, l'isolation de prise électrique, etc.

Le deuxième volet prévoit le remplacement de thermostats mécaniques pour des électroniques, programmables ou non, sous certaines conditions.



Pour bénéficier du programme Éconologis, le participant doit respecter les seuils de revenus avant impôt. Pour le volet 2, il doit également recevoir une facture d'énergie pour le chauffage de son domicile.

Finalement, aucun occupant du logement ne doit avoir reçu la visite d'un conseiller dans le cadre du programme Éconologis ou d'un programme de même nature géré par le ministère de l'Énergie et des Ressources naturelles, et ce, au cours des cinq dernières années ou des trois dernières années s'il a déménagé.

Pour obtenir plus d'information sur les critères d'admissibilité et prendre rendez-vous avec un conseiller : **1-844-303-7333.**

Tous les détails du programme : Quebec.ca/econologis.

Des dépliants sont disponibles au centre d'action bénévole

SERVICE GRATUIT

LE GESTION RESPONSABLE DES BÉNÉVOLES



BIENFAITS DU BÉNÉVOLAT

Au cours des ans, de nombreuses études se sont penchées sur les bienfaits du bénévolat. Toutes arrivent à des résultats similaires. En plus de permettre de :

- Promouvoir une cause,
- Avoir un impact direct sur la collectivité,
- Rencontrer de nouvelles personnes, se faire des amis et des contacts,
- Apprendre de nouvelles compétences,
- Faire progresser une carrière.



Source : Doing Good is Good for You, 2013 Health and Volunteering Study, UnitedHealth Group

Le bénévolat a même des effets qui améliorent la santé mentale et physique. Un examen exhaustif de 73 études portant sur les effets du bénévolat¹ a notamment démontré que faire du bénévolat peut :

- Renforcer le système immunitaire, diminuer la fréquence de maladies cardiaques et même abaisser la tension artérielle,
- Diminuer des symptômes de stress et de dépression.

Par ailleurs, les bénévoles se sentant appréciés ou utiles, ils ont tendance à être plus heureux et plus sociaux.

¹Institut de recherche Rotman, du Centre des sciences de la santé Baycrest, Toronto, 2014

NOS BESOINS EN BÉNÉVOLES



Un simple petit rappel pour vous dire que nous sommes **toujours à la recherche** bénévoles sur tout le territoire, mais particulièrement pour les municipalités de Hope, Hope Town, Saint-Godefroi et Shigawake. **Nos besoins** se situent surtout pour l'accompagnement transport, le répit-gardiennage, la livraison de la popote roulante et les visites amicales.

MATÉRIEL SANITAIRE—LES LINGETTES

On a souvent l'impression que, parce qu'on se désinfecte les mains souvent, les surfaces que l'on touche le sont aussi. Et pourtant... Pour nos bénévoles qui font de l'accompagnement et des livraisons, le volant et les poignées de porte du véhicule sont des endroits particulièrement susceptibles d'être contaminés. Passez-y une lingette, vous verrez...

C'est pour cette raison que le Centre et les points de chute de Saint-Siméon, Bonaventure, New Carlisle, Paspébiac et Port-Daniel mettent **lingettes et désinfectants à la disposition des bénévoles**. N'hésitez surtout pas à les utiliser et à vous renflouer auprès des responsables au besoin.



Benoit Drapeau,
Intervenant soutien à la communauté
et à la gestion responsable des bénévoles





NOUVELLES DU P'TIT BONHEUR



Bonjour à vous tous!

Déjà le mois de décembre qui est à notre porte. Depuis mon arrivée au P'tit Bonheur, je me garde bien occupée. Nous nous efforçons à répondre aux besoins de plus de familles possibles. En octobre dernier, nous avons eu une activité de dépannage vestimentaire (friperie des Tout-P'tits). Nous avons réussi à aider quelques familles par cette friperie, ainsi qu'individuellement sur demande.

Nous aurons une friperie des Tout-P'tits au début décembre, vos dons de jouets y seront disponibles pour les familles.

Nous avons également différentes friperies dans la MRC, en voici quelques-unes :

| | |
|---|--|
| Saint-Siméon 112, avenue Du Viaduc | Mercredi – 13 h à 16 h Samedi – 09 h à 12 h |
| Bonaventure 107, avenue Grand-Pré | Samedi – 09 h à 16 h |
| Caplan 2, boul. Perron | Vendredi – 12 h à 19 h |
| New Carlisle 166, boul. Gérard-D.-Levesque | Mercredi – 13 h à 15 h Vendredi – 13 h à 15 h 1 ^{er} samedi du mois – 13 h à 15 h |



J'ai aussi eu le plaisir de faire la tournée de l'Halloween, accompagnée de Jolianne, ce fut un vrai bonheur de voir le sourire sur le visage des 74 enfants visités.

Nous avons fait la découverte d'un nouveau service pour les familles de la communauté Gaspésie Sud, **Accroche-Cœur**, qui est un centre de pédiatrie sociale. Nous travaillons également en collaboration avec plusieurs organismes et nous participons à diverses concertations familiales. Tout ceci dans le but de travailler pour le développement de l'enfant et rendre la vie familiale la plus agréable possible. Nous avons des familles en attente pour le répit, nous travaillons fort afin de trouver des bénévoles pour ce service.

Les heures d'ouverture du Centre d'action bénévole sont maintenant de 8h00 à 12h00 et de 13h00 à 16h00. Je suis au bureau du lundi au jeudi inclusivement.

Je profite de l'occasion pour remercier tous les bénévoles avec qui nous avons eu la chance de travailler au P'tit Bonheur. Je tiens également à souhaiter de joyeuses fêtes à tous et toutes!



Marie-Paule Allain-Castilloux
Intervenante et accompagnatrice au
P'tit Bonheur

LES P'TITS PLATS GIVRÉS



Aux P'tits plats givrés, nous avons eu un automne chargé. Malgré ce travail exigeant physiquement, mais combien gratifiant, nos vaillants bénévoles ont fait un travail remarquable. Ceux-ci nous mentionnent qu'ils aiment venir concocter les repas pour nos personnes rejointes, ils travaillent à leur rythme, ne trouvent pas ça stressant et font de nouvelles connaissances. Ils aiment discuter et échanger avec le personnel et les bénévoles. À notre cuisinière Tammy et nos indispensables bénévoles, un grand merci.

Dernièrement, nous avons fait un sondage auprès des personnes qui utilisent notre service. Cela nous a permis de connaître les goûts et commentaires de chacune des personnes rejointes. De l'avis générale, ils adorent les P'tits plats givrés et notre belle variété. Dans ce sondage, nous leur avons demandé quel était leur plat préféré. Tous les plats ont été nommés, mais le macaroni et la lasagne se sont démarqués. La soupe préférée est la soupe orge et poulet. Pour ce qui est d'un rajout de desserts au menu, c'est vraiment partagé. La moitié des personnes aimeraient des desserts au menu et l'autre moitié n'en mangent pas.



Quant au service de livraison, les gens sont très satisfaits des journées choisies. Celle-ci est faite aux 2 semaines le jeudi en avant-midi. Et finalement, ils trouvent nos bénévoles : très polis, gentils, jolis, fins, satisfaits du service reçu, du bon monde !

Merci à ceux qui ont répondu au sondage et MERCI à nos bénévoles. Merci de votre implication.

Si vous êtes intéressés à rejoindre notre équipe de bénévoles, n'hésitez pas à communiquer avec moi !

Petit conseil des P'tits Plats...

Le temps des fêtes approche, vous serez seul ou vous n'aurez pas la visite de vos proches ? Je vous propose pour votre repas de Noël, d'agrémenter votre table, mettez une belle nappe, sortez vos beaux ustensiles et assiettes, écoutez de la belle musique ! Appelez une personne pour piquer une petite jasette.

Nous vous souhaitons un beau temps des fêtes à tous !

Diane Horth, Responsable P'tits plats givrés

À PROXIMITÉ DES AÎNÉS

Bonjour, je me présente, Louiselle Delarosbil, travailleuse de proximité pour les aînés.

Je suis native de Paspébiac. J'ai vécu plusieurs années à l'extérieur de la Gaspésie, je suis revenue y vivre, un rêve que je chérissais depuis plusieurs années.

J'ai travaillé auprès des personnes âgées pendant 17 ans en résidence communautaire. J'ai développé un grand intérêt et des compétences pour le bien-être des aînés autant au niveau physique, psychologique et moral.



Mon rôle, en tant que travailleuse de proximité pour les personnes âgées, est d'écouter, de rencontrer, d'accompagner et de référer au besoin aux ressources existantes dans la communauté.

Au plaisir de vous rencontrer prochainement!

Louiselle Delarosbil, Travailleuse de proximité aînés

Tél. : 581-233-0866





LES ANNIVERSAIRES



Janvier

| | |
|---------------------|----|
| Arsenault, Marie | 01 |
| Larocque, Gabrielle | 03 |
| Cloutier, Nancy | 03 |
| Delarosbil, Gaétan | 03 |
| Whittom, Lina | 06 |
| Dallaire, Michelle | 17 |
| Larocque, Lise | 18 |
| Desroches, Dolorès | 21 |
| Bujold, Diane | 21 |
| Fortin, Lynn | 21 |
| Arsenault, Aurore | 23 |
| Arsenault, Alice | 27 |
| Noël, Loretta | 28 |

Février

| | |
|------------------------|----|
| Anez, Gina | 01 |
| Maldemay, Rita H. | 03 |
| Arsenault, Claire | 05 |
| Delarosbil, Marjolaine | 09 |
| Delarosbil, Cindy | 11 |
| Royal, David | 12 |
| Babin, Céline | 15 |
| Lévesque, Marthe | 16 |
| Pouliot, Nathalie | 18 |
| Arsenault, Julie | 18 |
| Gauthier, Micheline | 21 |
| Poirier, Suzette | 23 |
| Lapointe, Tracy | 24 |
| Henry, Nicole | 24 |
| Scott, Katherine | 26 |

Mars

| | |
|------------------------|----|
| Bélanger, Murielle | 01 |
| Appleby, Lorraine | 02 |
| Fulham, Fernande | 02 |
| Bujold, Thérèse | 12 |
| Moreau, Vilmont | 18 |
| Parisé, Pierrette | 19 |
| Larocque, Gabrielle W. | 21 |
| Charron, Daniel | 22 |
| Langlois, Marie-Claire | 24 |
| Allain, Lise | 26 |
| Delarosbil, Christiane | 28 |
| Delarosbil, Roméo | 29 |
| Bourdages, Évariste | 29 |
| Poirier, Adéline | 30 |

**Joyeux
anniversaire!**

Avril

| | |
|-------------------------|----|
| Horth, Lyne | 01 |
| Collette, Richard | 02 |
| Mackenzie, Lally | 04 |
| Lelièvre, Colette | 04 |
| Joseph, Léonie | 05 |
| Aubut, Conrad | 07 |
| Babin, Monette | 07 |
| Roussy, Johanne | 08 |
| Blais, Paule | 10 |
| Briggs, Bethany | 11 |
| Cavanagh, Firmin | 16 |
| Delarosbil, Gisèle | 17 |
| Arsenault, Charles-Omer | 17 |
| Guité, Cécile | 17 |
| Chatterton, Louella | 21 |
| Cayouette, Marie-Rose | 22 |
| Babin, Paul | 28 |



Les petites pensées...

*À Noël, il est tout aussi important
d'ouvrir notre coeur que d'ouvrir nos
cadeaux.*

- Janice Maeditere



LES COMMANDITAIRES



La 1^{re} Radio en Gaspésie

CHNC

radiochnc.com

3, boul. Gérard-D.-Levesque Est
Paspébiac (Qc) G0C 2K0
Tél.: 418-752-2215



À votre service depuis plus de 30 ans...

339, avenue Port-Royal
Bonaventure (Qc) G0C 1E0
Tél.: 418-534-2191



5, boul. Gérard-D.-Levesque Est
Paspébiac (Qc) G0C 2K0
Tél.: 418-752-2277
Télé. : 418-752-6566



300, rue Alexis-Poirier
St-Siméon (Qc) G0C 3A0
Tél.: 418-534-2155
Télé. : 418-534-3830

RESTAURANT

La Maison du M' Burger

124, boul. Gérard-D.-Levesque Ouest
Paspébiac (Qc) G0C 2K0
Tél.: 418-752-6121



Pharmacie Denis Babin
86, boul. Gérard-D.-Levesque Ouest
Paspébiac (Qc) G0C 2K0
Tél.: 418-752-6635



Marc Assels, propriétaire
395, route Bellevue
Port-Daniel (Qc) G0C 2N0
Tél.: 418-396-2866

