



L'EVEIL CAMPAGNARD



SAINT-MARC-DE-FIGUERY
«Ensemble pour construire l'avenir»



Volume 20, numéro 9, 28 septembre 2020

Elles nous rappellent qu'une autre saison est terminée
et que le temps passe... trop vite!



Ils sont là pour nous rappeler que nous avons de beaux grands espaces
et qu'il appartient à chacun de nous de les admirer, les enjoliver et les protéger!





51, 10^e Avenue Ouest

Amos (Québec)

J9T 1W9

Téléphone : 819-732-5995

Télécopieur : 819-732-1949

www.hyundaiaamos.com

- Franchisé CarXpert
- Atelier mécanique pour toutes marques de véhicules
- Dépositaire de plusieurs marques de pneus
- Acceptons en échange véhicules, VTT et motoneiges

ENEZ VOIR LES NOUVEAUX MODÈLES 2020 SUR PLACE !

Santa Fe



Tucson



Kona



TABLE DES MATIÈRES

Auteur des photos de la page couverture: Jocelyne Bilodeau

Table des matières & Pensées du mois	3
Section paroissiale	4
Section municipale/Info-budget/Info-citoyen	5 à 11
Info-agente de développement	12
Info-recyclage-réutilisation-récupération-valorisation	13
Info-environnement	14
Info-compost	15
Info-biblio	16
Info-pompier	17
Info-santé	18
Info-scolaire	19
Info-jeunesse	20
Info-parents	21
Info-aînés	22
Info-culture	23
Info-sécurité - Info-sécurité civile - citoyen	24 et 25
Recette du mois	26
Conseil projets construction	27
Chronique : pour un mieux-être total	28
Chronique météo et Chronique touche à tout	29 et 30
Section des nouvelles	31 à 38
Section des communiqués	39 à 44
Contact avec l'état	45
Calendrier détachable	47
Pause café	49

PENSÉES DU MOIS

«Tout le monde est ignorant, mais sur des sujets différents»

«Personne n'est parfait. Accepte-toi tel que tu es, ne sois pas si dur avec toi-même. Sois reconnaissant de la vie que tu as»

«Si tu ne te bats pas pour ce que tu veux, ne pleure pas pour ce que tu as perdu»

«Ceux qui rêvent éveillés ont conscience de mille choses qui échappent à ceux qui ne rêvent qu'endormis » – Edgar Allan Poe

Source : Les beaux proverbes

«N'importe qui peut te faire sourire. Plusieurs peuvent te faire pleurer. Il faut une personne vraiment spéciale pour te faire sourire avec des larmes aux yeux»

«Vois toutes choses comme un cadeau et ainsi, au fil du temps, toutes choses le deviendront»

«Tu n'as pas à être la même personne que tu étais hier. Tu peux faire des changements dans ta vie à partir de maintenant»

«Telle une perle, la vie nous façonne au fil du temps»

**POUR DE
L'ACCOMPAGNEMENT
DANS VOS
PROJETS
D'AFFAIRES**

**FAITES APPEL À L'EXPERTISE DE VOTRE
CENTRE LOCAL DE DÉVELOPPEMENT !**



Centre local de développement

491, rue de l'Harricana, Amos
819 732-6918
info@cldabitibi.com
cldabitibi.com
f CLDabitibi

SECTION PAROISSIALE



INTENTIONS DE MESSE POUR OCTOBRE 2020 :

Dimanche 04-10 à 9 h 30 :

André Cloutier (02-10-2015) / Offrande au service
Roland Boutin / Offrande au service

Dimanche 11-10 à 9 h 30 :

Claude Roy / Gilles Roy
Lucienne Boutin (08-10-2018) / Son frère et ses
sœurs

Dimanche 18-10 à 9 h 30 :

Yvette Paquette Beausoleil (16-10-2017) / Offrande
au service
Gabriel Lantagne / offrande au service

Dimanche 25-10 à 9 h 30 :

Alcide Lamoureux / Offrande au service

LAMPES DU SANCTUAIRE :

La lampe du sanctuaire rappelle la présence
du Seigneur dans notre église et le temps
qu'elle brûle, elle se fait présence et prière
pour qui en fait l'offrande.

Dimanche 4 octobre :

Marie-Marthe Boutin
/ Pour tous les paroissiens de St-Marc

Dimanche 11 octobre :

Estelle P. et Daniel Boutin
/ Pour l'unité des familles

Dimanche 18 octobre :

Alain Corriveau
/ Les Anges Gardiens de la Santé

Dimanche 25 octobre :

La famille Laurier Cloutier
/ Intentions personnelles

Toute personne qui le désire peut faire brûler
la lampe du sanctuaire. Le montant de
l'offrande est de 5\$.



Une carte de membre sera nécessaire.

*Faites immédiatement la demande de votre carte
d'adhésion au bureau municipal.*

Lorsque vous participez à des festoiments en tous
genres, faites vos déplacements
de façon sécuritaire.

VOICI LES POINTS DE VENTE DES CARNETS

À SAINT-MARC-DE-FIGUERY :

DÉPANNEUR C.D. BOUTIN

819-732-4030

ET

À LA MAISON DU CITOYEN

819-732-8601



SECTION MUNICIPALE

Municipalité de Saint-Marc-de-Figuery

www.saint-marc-de-figuery.org

Voici un résumé des résolutions qui ont été adoptées en août 2020 par la Commission Municipale du Québec (CMQ).

1. La Commission Municipale du Québec (CMQ) a résolu d'octroyer le contrat pour les travaux de voirie, à l'entreprise Excavation Gilbert Sheehy inc. selon les termes de ses soumissions datée du 12 août 2020 pour les réparations suivantes :
 - Changement de ponceau-chemin des Collines, pour un montant de 8 739.50 \$ taxes en sus.
 - Reprofilage de fossés-chemin des Riverains, pour un montant de 850.00 \$ taxes en sus.
 - Reprofilage de fossés, changement de ponceau- rue du Lac, pour un montant de 5 815.00 \$ taxes en sus.
 - 1100 tonnes de gravier MG-20-chemin de l'Hydro, pour un montant de 15 302.50 \$ taxes en sus.
2. Adoption des dépenses
Au 5 août 2020
Salaires payés D2000176 à D2000181 pour un montant total de 3 089.07 \$
3. Adoption des dépenses
Comptes fournisseurs payés au 13 août 2020 pour un total de 51 937.71 \$
Paiement en ligne sécurisée L2000059 à L2000060
Versement par chèque C2000084 à C2000091
Paiement par transfert électronique P2000150 à P2000160
Salaires payés D2000202 à D2000207 pour un montant total de 2 973.82\$
4. Adoption des dépenses
Comptes fournisseurs payés au 20 août 2020 pour un total de 37 124.18\$
Paiement en ligne sécurisée L2000061 à L2000065
Versement par chèque C2000092
Paiement par transfert électronique P2000161 à P2000165
Salaires payés D2000208 à D2000213 pour un montant total de 2 973.82 \$
5. Adoption des dépenses
Comptes fournisseurs payés au 27 août 2020 pour un total de 6 170.66 \$
Paiement par transfert électronique P2000166 à P2000168
Versement par chèque C2000093
Salaires payés D2000214 à D2000220 pour un montant total de 3 017.74 \$
Consulter la liste complète dans le journal Éveil campagnard de septembre 2020.



SECTION MUNICIPALE

Municipalité de Saint-Marc-de-Figuery COMPTE-RENDU SÉANCE DU CONSEIL MUNICIPAL www.saint-marc-de-figuery.org

Voici un résumé des décisions du conseil municipal, adoptées lors de la séance ordinaire du 14 septembre 2020.

1. Adoption des procès-verbaux des séances du conseil du 2 décembre 2019, 10 décembre 2019 et 19 décembre 2019 tels que déposés.
2. Le conseil adopte unanimement la proposition salariale pour l'année 2020, pour les employés et les pompiers de la municipalité.
3. Les membres du conseil ont unanimement résolu d'adopter l'indexation du traitement des élus pour l'année 2020 équivalente à l'IPC du mois d'octobre 2019, soit 1,86 %, de même qu'augmenter l'allocation de dépenses.
4. Le conseil a résolu de reporter les sommes prévues et non utilisées de la politique d'entretien des chemins agricoles de 2018 et 2019 pour un montant de 4 000 \$ à l'année financière 2020.
5. Les membres du conseil ont résolu d'autoriser la formation ainsi que le recrutement pour les pompiers.
6. Les élus ont résolu de soutenir financièrement l'activité physique d'un groupe de citoyennes pour la location de la salle à la Fabrique de St-Marc pour l'automne 2020 à raison de 15 \$ par semaine.
7. Les membres du conseil accordent une aide financière de 500 \$ à la Fondation Hospitalière d'Amos pour l'achat d'équipement médical.
8. Il a été résolu par le conseil de verser un montant de 846,94 \$ à la Fabrique de Saint-Marc-de-Figuery ce qui représente au paiement des taxes foncières pour l'année 2020.
9. Le conseil adopte la soumission d'Excavation Gilbert Sheehy inc. au montant de 17 677,64 \$ taxes comprises pour procéder à des travaux sur le chemin des Collines qui comprends le changement d'un ponceau, reprofilage de fossé et du chargement granulaire.
10. Il a été résolu de reporter la séance prévue le lundi 5 octobre au mardi 13 octobre 2020.
11. Il a été résolu de recommander le projet domiciliaire de Développement PBGLM S.E.N.C. selon l'article 62 à la (CPTAQ) Commission de la protection des territoires agricoles du Québec.
12. Les membres du conseil ont résolu d'adopter la proposition salariale du personnel électoral pour les élections partielles 2020.
13. Les membres du conseil ont résolu de ne pas prêter le local de l'âge d'or vu les circonstances de la pandémie.
14. Le conseil a résolu de conserver le concours pour les maisons décorées d'Halloween afin d'égayer les jeunes et moins jeunes en cette période difficile.
15. Le conseil a accepté la dérogation mineure au 98, chemin de la Baie-des-Outardes, recommandé par le comité consultatif en urbanisme pour l'ajout d'un appentis de 12' x 24' au garage existant, conditionnel à conserver un mur de végétation.
16. Sous recommandation du comité consultatif en urbanisme, le conseil a accepté la dérogation mineure au 253 chemin des Riverains, pour l'ajout d'un appentis de 12'x 24' au garage existant, conditionnel à conserver un mur de végétation.

**PROCHAINE RÉUNION DU CONSEIL, MARDI 13 OCTOBRE 2020, 19 H 30
À LA MAISON DU CITOYEN DU 10, AVENUE MICHAUD**

Les citoyens(ne)s qui se présenteront devront porter un cache-visage, se laver les mains avec le produit disposé à cet effet sur place, apporter leur matériel personnel pour la prise de notes et prendre place à l'un des sièges prévus pour le public dans la salle (capacité maximale de 16 citoyens) selon les règles de distanciation sociale.

Pour de plus amples informations, contactez l'administration municipale au 819-732-8501.



INFO-BUDGET

MUNICIPALITÉ DE SAINT-MARC-DE-FIGUERY

LISTE CHÈQUES 13 août 2020

N° chèque	Nom	Description	Montant
L2000059	MINISTÈRE DU REVENU DU QUÉBEC	Retenues à la source juillet 2020	5 944,70
L2000060	RECEVEUR GÉNÉRAL DU CANADA	Retenues à la source juillet 2020	2 274,04
C2000084	CIA INFORMATIQUE	4* licences antivirus Nod32 1/07/2020 au 30/06/2021	205,35
C2000085	C.D. BOUTIN	Quincaillerie, batterie, diesel (Kubota, camion incendie, niveleuse), nourriture pompiers, essence (pick-up, tracteur pelouse), produits entretien, insecticide, timbres	1 323,96
C2000086	VILLE D'AMOS	Site enfouissement juin, Entraide incendie Amos chemin du Domaine du Rêveur	9 955,40
C2000087	POSTE CANADA	Journal juillet	86,53
C2000088	CREAT	adhésion annuelle 2020-2021	50,00
C2000089	IMAGE HARRICANA INC.	Masques	137,97
C2000090	MUNICIPALITÉ DE ST-FÉLIX-DE-DALQUIER	Cueillettes matières résiduelles, recyclables et compostage du 1-06-2020 au 31-07-2020	12 254,40
C2000091	C.D. BOUTIN	Girouette aigle (dépense remboursée)	304,70
P2000150	LOCATION LAUZON AMOS INC	Locations : réservoir 33 lbs, scie à béton et lame au diamant, achat tondeuse	442,35
P2000151	BIGUÉ AVOCATS	Honoraires professionnels pour dossier à la cour du Qc et quittance	2 752,93
P2000152	BÉLANGER DORIS	Déplacement juillet 2020	72,00
P2000153	LA CAPITALE ASSUREUR ADM. PUBLIQUE INC.	Assurances collectives août 2020	1 292,38
P2000154	COSTE GUILLAUME	taille et désherbage des plates-bandes, entretien des structures Nord-Sud	508,19
P2000155	ENVIROBOUE GHISLAIN MORIN INC.	Vidanges	12 570,30
P2000156	EXCAVATION GILBERT SHEEHY INC.	Facture pesée enfouissement pour citoyen	683,85
P2000157	IMPRIMERIE HARRICANA	Journal juillet	446,10
P2000158	LACHAINE MARTINE	Eau	59,90
P2000159	RP EXPRESS	Transport test PP2	13,42
P2000160	SANIMOS INC.	Frais de disposition matières recyclables 20-07-2020	559,24
TOTAL			51 937,71

LISTE CHÈQUES 20 août 2020

N° chèque	Nom	Description	Montant
L2000061	RÉGIME RETRAITE EMPLOYÉS MUNICIPAUX QC.	Régime de retraite - Juin 2020	2 073,50
L2000062	TÉLÉDISTRIBUTION AMOS INC.	Internet Bureau municipal et Maison du citoyen	114,86
L2000063	BELL MOBILITE	Cellulaires	138,35
L2000064	HYDRO-QUÉBEC	Luminaires, Maison du citoyen	559,28
L2000065	TÉLÉBEC LTÉE	Téléphones bureau municipal et maison du citoyen	290,69
C2000092	MINISTRE DES FINANCES	1er sur 2 versements Sureté du Québec	32 524,00
P2000161	MUNICIPALITÉ DE LANDRIENNE	Analyse des eaux - technicien et déplacement	442,06
P2000162	LAROCHE BUREAUTIQUE	Copies du 28-05-2020 au 28-08-2020	148,90
P2000163	SÉCUR-ALERT INC.	Système d'alarme Bureau municipal	183,96
P2000164	KOMUTEL INC.	11 x Location alerte 911	126,47
P2000165	SANIMOS INC.	Frais de disposition des matières recyclables 3-08-2020	522,11
TOTAL			37 124,18

LISTE CHÈQUES 27 août 2020

N° chèque	Nom	Description	Montant
C2000093	Ferme Lauka Holstein	Diesel camion-pompier intervention de nuit juin 2020	344,93
P2000166	MUNICIPALITÉ DE LANDRIENNE	Projet compostage quote-part	3 061,15
P2000167	EXCAVATION GILBERT SHEEHY INC.	gravier/criblure pour petites réparations, gravier chemin de la Promenade, nettoyage de fossé ch. de l'Église et transport de terre excavée	2 612,81
P2000168	H2Lab Inc	Test PP2	151,77
TOTAL			6 170,66

LISTE CHÈQUES 3 septembre 2020

N° chèque	Nom	Description	Montant
C2000094	IMAGE HARRICANA INC.	Visières de protection COVID	126,47
C2000095	PAVAGE ABITIBI	Asphaltage Ch. Promenade, Ch. des Prés et Ch. des Riverains, résolution # 2020-048	20 420,01
C2000096	VITRERIE COMMERCIALE D.B. INC.	Lexan inspecteur et agente développement COVID	632,36
P2000169	JOCELYNE BILODEAU	Boîte aux lettres (étang de l'espoir) dépense remboursée	72,66
P2000170	LOCATION LAUZON AMOS INC	Pièces tracteur pelouse, location tank, filtre à air, location remorque dompeur	247,90
P2000171	M & M NORD OUEST INC.	Roulement billes/emb, joint univer. (pickup), désinfectant, lunettes sécurité et masques de procédure	581,40
P2000172	BIGUÉ AVOCATS	Frais de contestation	101,18
P2000173	Bélanger Doris	Déplacement, marqueurs indélébiles, lunettes de protection COVID	168,61
P2000174	ENVIROBOUE GHISLAIN MORIN INC.	Vidange de fosses septiques	1 267,26
P2000175	Lachaine Martine	Déplacement	14,40
P2000176	PAPETERIE COMMERCIALE	Agrafes, adhésif, sharpies, agrafes robustes	48,43
P2000177	LES ENTREPRISES ROY ET FRÈRES	Versement final travaux achevés dans le cadre du programme RIRL en 2019	25 000,00
P2000178	SANIMOS INC.	Frais de disposition de matières recyclables 17-08-2020	572,35
TOTAL			49 253,03

LISTE CHÈQUES 10 septembre 2020

N° chèque	Nom	Description	Montant
C2000097	C.D. BOUTIN	Diésel (niveleuse, kubota), essence (pick up, tracteur pelouse), produits ménagers, tape, sacs zip lock, huile, duron, quincaillerie, frais de poste	783,38
C2000098	VILLE D'AMOS	Site d'enfouissement	4 409,97
P2000179	BOIS TURCOTTE LTÉE	Séchoir	31,03
P2000180	Bélanger Doris	Support pour écran double - inspecteur	85,59
P2000181	La Capitale Assureur adm. publique inc.	Assurances collectives - septembre	1 292,38
P2000182	H2Lab Inc	Test PP2	151,77
P2000183	IMPRIMERIE HARRICANA	Journal - août	496,69
P2000184	LES MATÉRIAUX 3+2 LTÉE	Dalle patio	95,87
P2000185	RP EXPRESS	Transport test PP2	13,42
TOTAL			7 360,10



INFO-CITOYEN

PAIEMENT DES TAXES FONCIÈRES

- La municipalité a l'obligation de faire parvenir aux propriétaires le compte de taxes annuel en février de chaque année.
- Les propriétaires ont l'obligation de payer la somme due **en totalité en mars** ou en **3 versements par année** (*mars, juin et septembre, selon les indications inscrites sur les coupons*) sans que des intérêts soient encourus. La mise en vigueur de ces règles est entérinée par l'adoption d'un règlement.
- La Municipalité n'a pas l'obligation de faire des rappels individuels afin que les propriétaires procèdent à leur paiement selon les échéanciers prévus. Cette responsabilité relève des propriétaires de vérifier les échéanciers.

La direction municipale



INFO-CITOYEN **Municipalité de Saint-Marc-de-Figuery**

SERVICES ADMINISTRATIFS MUNICIPAUX

Les services administratifs municipaux reprennent du service selon l'horaire normal, voir le calendrier du présent journal. Nous encourageons les paiements par Internet. **NOUS ACCUEILLONS QU'UN CITOYEN À LA FOIS. LE PORT DU MASQUE EST OBLIGATOIRE.**

Il est préférable de prendre rendez-vous en communiquant par téléphone au 819-732-8501, par courrier ou par courriel au : reception-stmarc@cableamos.com
ou mun.stmarc@cableamos.com.

Pour connaître les derniers changements, consultez :

- La page Facebook de la Maison du Citoyen : @MaisonDuCitoyenDeSaintMarcDeFiguery
- Le Site Internet de la Municipalité de Saint-Marc-de-Figuery : saint-marc-de-figuery.org/

Nous comptons sur la population pour avoir une attitude responsable et de respecter les consignes.

Merci de votre compréhension et de votre collaboration

La direction municipale

UN PETIT RAPPEL



N'oubliez pas que si vous prévoyez réaliser des projets d'agrandissement, de rénovation, d'ajout de bâtiment, installer un ponceau, etc.,

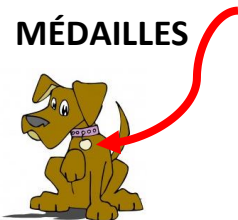


LA PREMIÈRE ÉTAPE est de rencontrer l'inspecteur municipal afin de vous assurer que les normes sont respectées !



Mais encore de ne pas être dans l'obligation de recommencer !

MÉDAILLES



Il est maintenant temps de faire le renouvellement de la licence de votre animal. Elle est disponible à l'administration municipale du 162, chemin des Prés, au coût de 15 \$ pour 2 ans.

DISTRIBUTION DES CIRCULAIRES HEBDOMAIRES

Au cours des dernières semaines, la distribution des circulaires aux résidences a été interrompue.

Dorénavant, vous pouvez vous procurer votre sac de circulaires à l'un des pôles de distribution qui est installé à proximité des boîtes aux lettres groupées ainsi qu'au Dépanneur C.D. Boutin et à la Maison du Citoyen.





INFO-CITOYEN

OFFRE D'EMPLOI

Municipalité de la Paroisse de Saint-Marc-de-Figuery

ADJOINT(E) ADMINISTRATIF(VE)

Lieu de travail

162, Chemin des Prés, Saint-Marc-de-Figuery (Québec) J0Y1J0

Principales fonctions

Superviser l'accueil physique et téléphonique de l'organisme Produire divers documents, lettres et correspondances; Effectuer des recherches et du classement Encaissement, facturation et entrées de données; Assurer la gestion et l'animation des médias sociaux Mettre à jour et suivi des documents administratifs Exécuter toutes autres tâches connexes nécessaire

Exigences et conditions de travail

Niveau d'études :	Secondaire professionnel (DEP), diplôme d'études professionnelles secrétariat ou diplôme d'études secondaires non terminé
Années d'expérience reliées à l'emploi :	aucune, ou information non disponible
Description des compétences : rédaction	DES, DEP ou expérience pertinente Bonnes aptitudes en
Langues demandées :	Connaissance de la suite Office (Word, Excel) langues parlées : français langues écrites : français
Salaire offert :	16,20\$ - de l'heure
Nombre d'heures par semaine :	35

Conditions diverses :

Adjointe administrative avec ou sans expérience; personne débrouillarde, autonome, bon français parlé et écrit Avantages sociaux, fonds de pension immédiatement à l'embauche, assurances collectives après 6 mois

Statut d'emploi :	permanent, temps plein, jour
Date prévue d'entrée en fonction :	2020-10-19

Communication

Moyen(s) de communication :
162, Chemin des Prés, Saint-Marc-de-Figuery, Québec, J0Y1J0
courriel (courrier électronique) : mun.stmarc@cableamos.com

Précisions additionnelles :

La personne intéressée doit valider son admissibilité à la subvention salariale; prendre rendez-vous avec une agente d'emploi au 819-444-5287

INFO-CITOYEN

**NOUVEAU DÉPLIANT D'INFORMATION DISPONIBLE À L'ADMINISTRATION MUNICIPALE
ET SUR LE SITE INTERNET : saint-marc-de-figuery.org/publication ou :
<https://drive.google.com/file/d/1RLTqokCPuRKWcv-KGOw8FggNYyk6tio5/view>**

« Ensemble pour construire l'avenir »



MUNICIPALITÉ DE SAINT-MARC-DE-FIGUERY
162, chemin des Prés, C.P. 12
SAINT-MARC-DE-FIGUERY (QUÉBEC), J0Y 1J0
819-732-8501

reception-stmarc@cableamos.com
mun.stmarc@cableamos.com

Les matières à proscrire dans votre fosse septique

Afin d'assurer que vos installations septiques soient efficaces, nous vous proposons une liste des différentes substances qu'il faut proscrire de jeter dans les toilettes.

D'une part, certaines substances peuvent modifier et ralentir grandement l'activité bactérienne dans votre fosse septique. C'est pourquoi il vous est demandé d'éviter de jeter ces substances dans la cuvette, surtout que pour la plupart d'entre elles, elles doivent être amenées à l'écoentre pour un traitement ultérieur.

D'autre part, vous retrouverez des matières plutôt difficiles à dégrader par les bactéries présentes dans vos installations septiques. Ces résidus difficiles à dégrader ont tendance à s'agglutiner et former des amas qui peuvent bloquer, voir boucher, vos installations septiques et même le camion de vidange. C'est pourquoi nous vous demandons d'éviter de disposer de ces matières dans votre toilette.

Produits à éviter (qui réduisent l'activité bactérienne)

- ❖ Désinfectant en grande quantité
Exemple : eau de javel
- ❖ Eaux de lavage des adoucisseurs d'eau
- ❖ Huiles à moteur
- ❖ Médicaments périmés
- ❖ Produits chimiques pour déblocage de plomberie
- ❖ Solvants et peintures

Note la plupart des produits sont acceptés gratuitement aux écocentres.

Substances difficiles à dégrader

- ❖ Cendres
- ❖ Cheveux
- ❖ Condoms
- ❖ Couches de bébé
- ❖ Huiles et graisses de cuisson
- ❖ Litière pour animaux
- ❖ Matières organiques en grande quantité
- ❖ Matières plastiques
- ❖ Mégots de cigarettes
- ❖ Papier-mouchoirs, essuie-tout
- ❖ Produits de nettoyage
- ❖ Serviettes humides de nettoyage
- ❖ Serviettes hygiéniques, tampons

À quelle fréquence vider sa fosse septique ?

Selon le Règlement sur l'évacuation et le traitement des eaux usées des résidences isolées Q-2, r.22

**installation régulière
au 2 ans**

**installation saisonnière
au 4 ans**

De cette façon, vous pourrez éviter tout débordement, tout type de bris ou autres problèmes relatifs à l'utilisation d'une fosse septique !

La municipalité expédie aux résidents une lettre au printemps, en prévision de la vidange pour la saison estivale.



Trucs et astuces

lors de la visite des vidangeurs :

Dégagez les deux couvercles de votre fosse, au moins deux jours à l'avance de la date établie. Recommandé de dégager d'au minimum 5 cm (2 pouces) autour des couvercles de la fosse ainsi qu'une la profondeur suffisante (épaisseur du couvercle) pour que le vidangeur soit en mesure d'y accéder manuellement ou avec un outil.



Indiquez clairement l'endroit de la fosse avec un petit fanion, par exemple.



Assurez-vous qu'aucune obstruction ne se situe près de la fosse et des couvercles. (Par exemple : mobilier de jardin, jouets, etc.)



Assurez-vous que votre fosse est accessible et sécuritaire pour les vidangeurs. Par exemple, ouvrir ou déverrouiller la clôture, attacher les animaux de compagnie, etc.



Afin d'accélérer le processus, mettez votre numéro civique en évidence! Clairsemez les branches d'arbres qui pourraient cacher votre numéro civique, par exemple.

55

Libérez votre entrée domiciliaire de tout véhicule ou autre, afin que le vidangeur puisse accéder facilement à votre propriété.



Portez attention aux objets qui pourraient tomber dans votre toilette (par exemple : jouets d'enfants, dentiers, bijoux, etc.) et qui pourraient endommager votre installation septique et le camion de vidange.



Aviser, en personne ou par téléphone, la municipalité des endroits où vous ne voulez pas que le camion passe. Cela facilitera le travail des vidangeurs.



Contactez votre fabricant de fosses septiques, afin de connaître les spécificités applicables lors de vidange de votre fosse.



Pour éviter les refoulements de vos installations septiques, il vous est recommandé de nettoyer annuellement le préfiltre de votre fosse septique. Ce faisant, vous évitez les risques de création de « bouchons » à l'entrée du filtre.



INFO-AGENTE DE DÉVELOPPEMENT

Jocelyne Bilodeau

RESSOURCES MINIÈRES TRAVAILLER DANS LES MINES

Mariella Collini, Observatoire de l'Abitibi-Témiscamingue, septembre 2020

Saviez-vous que 17 mines ont été actives à un moment ou à un autre sur le territoire de l'Abitibi-Témiscamingue depuis 2005? Un récent rapport intitulé « Diagnostic sectoriel de l'industrie minière du Québec – Édition 2020 » documente l'état actuel du secteur minier et des pratiques de gestion des ressources humaines.

Produit par la firme PricewaterhouseCoopers pour le Comité sectoriel de main-d'œuvre de l'industrie des mines, ce diagnostic présente les données issues d'un sondage réalisé à l'été 2019 auprès de 23 entreprises minières (extraction et exploitation minière et activités de soutien à l'extraction, excluant les carrières) du Québec, dont 7 localisées dans la région.

En 2019, ces 23 entreprises employaient 17 228 personnes réparties dans 6 grands secteurs. Dénombrant 5 443 emplois, l'Abitibi-Témiscamingue se positionnait au 2^e rang des principales régions minières du Québec. Caractérisé par l'exploitation de mines souterraines, le grand secteur des opérations minières (mine) concentrait plus de la moitié (55 % ou 3 015) des emplois dans la région. Venaient ensuite, avec des parts relativement égales, les secteurs du soutien mécanique et électrique (15 %) et de l'usine (13 %).

Bien que l'industrie minière soit particulièrement compétitive au chapitre des conditions salariales, elle fait face à un taux de roulement annuel plutôt élevé, notamment en raison du vieillissement de la main-d'œuvre. Ainsi, environ 12 % des employés de l'industrie de partout au Québec l'ont quittée volontairement ou involontairement en 2018. Dans la région, une forte proportion (63 %) des départs demeurent inexplicables, alors que 27 % d'entre eux sont des employés partis travailler pour une autre compagnie minière au Québec.

	Abitibi-Témiscamingue	Côte-Nord	Nord-du-Québec	Reste du Québec	Ensemble du Québec
Administration	9,8 %	11,5 %	9,8 %	9,5 %	10,1 %
Mine	55,4 %	33,1 %	52,3 %	54,1 %	49,6 %
Usine	12,6 %	10,9 %	12,2 %	11,6 %	12,1 %
Soutien mécanique et électrique	14,6 %	16,6 %	14,9 %	16,4 %	15,2 %
Soutien général	6,5 %	14,4 %	9,2 %	7,3 %	9,3 %
Activités de transport	1,0 %	13,6 %	1,5 %	1,1 %	3,7 %
Total des emplois	5 443	3 379	7 595	811	17 228

Source : PricewaterhouseCoopers, **Diagnostic sectoriel de l'industrie minière du Québec – Édition 2020**, Comité sectoriel de main-d'œuvre de l'industrie des mines, avril 2020.



Soudure et Mécanique ind
PERRIER

Mario Perrier
Propriétaire

415 route 111
Saint-Marc-de-figuery, (Québec)
JOY 1J0

PERRIER

Tel. 819.444.6812

Soudure mobile
Mécanique industrielle

Industriel - Minier - Commercial - Résidentiel

perrier.m@hotmail.com

INFO-RÉCUPÉRATION-RECYCLAGE-RÉUTILISATION-VALORISATION



Pourquoi participer à la Semaine Québécoise de Réduction des Déchets ?



Au Québec, nous générons près de 25 tonnes de matières résiduelles à la minute. Malgré les efforts mis en place en vue de recycler et de valoriser un certain pourcentage de ces matières, notre empreinte écologique par habitant demeure encore beaucoup trop élevée. Une seule solution s'impose : RÉDUIRE. Réduire nos déchets et résister à la tentation de surconsommer. REFUSER quand c'est possible et trouver des alternatives pour consommer mieux. Pour vous aider à trouver des solutions, Zéro déchet Québec organise chaque année à travers le Québec une grande semaine de sensibilisation à la réduction à laquelle vous êtes invité(e)s à participer. En participant à la SQRD, vous découvrirez des astuces et des outils pour réduire et consommer autrement.



Quelques adresses pour vous aider dans vos bonnes résolutions :

Répertoire de l'alter-consommation

<https://sqrd.org/store/>

Avant de penser à acheter, pensez à réparer, échanger, partager. Consultez ce répertoire pour trouver des services qui vous aideront à consommer autrement tout en favorisant le développement de l'économie circulaire.

Circuit zéro déchet

<https://circuitzerodechet.com/fr/>

Le répertoire en ligne géolocalisant les commerces soucieux de vous aider à réduire les déchets à la source, près de chez vous!

Nousrire.com

<https://nousrire.com/>

Groupe d'achat biologique et en vrac ! Faites votre commande mensuelle et allez la chercher aux endroits de cueillette avec vos contenants.

Bulk Barn

<https://www.bulkbarn.ca/home-fr/>

Magasin de produits en vrac où vous pouvez amener vos propres contenants (plusieurs magasins partout au Québec).

Blog Les Trappeuses

<https://lestrappeuses.es/>

Recette de produits nettoyants écoresponsables

Planette

<https://planette.ca/>

Produits nettoyants écologiques

La remise

<https://laremise.ca/>

Bibliothèque d'outils

Ne vous laissez pas emballer par l'emballage

Évitez d'acheter des produits emballés avec excès. L'achat de produits moins emballés peut vous faire économiser de l'argent et contribuer à la réduction des déchets. Pensez-y deux secondes... Pourquoi payer jusqu'à 45 % plus cher pour des légumes emballés dans un plateau en styromousse quand on peut faire autrement ?

LES ENTREPRISES GUAY ET FILS INC.
R.B.Q. 5734-4236-01

219, route 111 Est
St-Marc-de-Figuery, Qc
J0Y 1J0

819 727-1244
Cell. : 819 442-2084 • 819 218-6808
Courriel : ent.guay@gmail.com

- Construction générale - industrielle - résidentielle - commerciale
- Construction neuve
- Rénovation générale
- Excavation, terrassement et pavé uni, aménagement paysager
- Taille haies et élagage
- Dénégement de toitures, patios et trottoirs



INFO-ENVIRONNEMENT

Dépolluer l'air de sa maison : 7 conseils faciles

Comment dépolluer l'air de sa maison ?

Lorsque l'on parle de la pollution de l'air, on pense souvent aux particules fines et autres polluants extérieurs. Pourtant, l'Observatoire de la Qualité de l'Air Intérieur affirme, après plusieurs études, que l'air intérieur est en moyenne 5 à 7 fois plus pollué que l'air extérieur. Découvrez nos 7 conseils pour dépolluer l'air de votre habitation.

Conseil n° 1 : faire la chasse à l'humidité et la moisissure

Outre la mauvaise isolation d'une pièce qui peut occasionner des moisissures, ces taches grisâtres se développent dans les endroits de votre logement où l'humidité est importante. La salle de bains et la cuisine sont particulièrement concernées. Utilisez des déshumidificateurs d'air dans les pièces humides à faible ventilation, comme à proximité de votre linge qui sèche (s'il n'est pas possible de le faire sécher dehors ou devant une fenêtre ouverte).

Conseil n° 2 : utiliser des produits ménagers naturels

Autre source de pollution intérieure : les formulations chimiques des produits ménagers. La plupart des produits ménagers industriels contiennent des tensioactifs néfastes pour l'environnement. À l'aide de nombreux tutoriels, fabriquez vous-même vos produits de nettoyage ou, à défaut, veillez à n'utiliser que des produits qui sont exclusivement fabriqués avec des produits naturels.

Conseil n° 3 : aérer quotidiennement, été comme hiver

Plus commode l'été que l'hiver, l'aération de votre logement est pourtant indispensable pour limiter l'humidité comme le développement de bactéries. Ainsi, ouvrez un maximum de fenêtres au moins 10 minutes par jour (en prenant soin de couper le chauffage en hiver lors de cette ventilation).

Conseil n° 4 : utiliser des plantes d'intérieur dépolluantes

En complément d'une hygiène quotidienne, vous pouvez utiliser des plantes dépolluantes dans votre intérieur. En effet, le métabolisme de certaines plantes comme le chlorophytum ou le dracaena permettent de limiter les polluants présents dans l'air intérieur.

Conseil n° 5 : nettoyer régulièrement les grilles d'aération

Si vous possédez une VMC, ce système de ventilation doit se nettoyer régulièrement pour garantir son bon fonctionnement. Dépoussiérez les grilles d'aération au moins une fois par mois, et veillez à ce qu'elles restent complètement dégagées. Enfin, si ces grilles sont présentes au sol, prenez soin de ne placer aucun meuble devant.

Conseil n° 6 : limitez la présence d'allergènes

Même si vous n'êtes pas particulièrement sensible aux allergènes, équipez-vous d'une literie « anti-acariens », qui ne pourra que favoriser votre respiration nocturne, gage d'un sommeil de qualité. Par ailleurs, ajoutez un filtre HEPA (de l'anglais High Efficiency Particulate Air) sur votre aspirateur, afin d'aspirer un maximum de particules responsables d'allergies et d'une dégradation de la qualité de l'air.

Conseil n° 7 : ne pas fumer à l'intérieur

Si vous êtes fumeur, sachez que la fumée de cigarette contient de nombreuses substances nocives pour votre entourage comme pour la qualité de l'air. Il est impératif de fumer à l'extérieur de votre domicile, ou au moins à une fenêtre. Cette règle d'or vaut pour vous, mais également pour vos invités.

Source : <https://www.grands-meres.net/depolluer-air-maison/>

PNEUS NORD-OUEST 246, Rte 111, St-Marc-de-Figuery (Québec) J0Y 1J0 DAVID SHEEHY sheehy.david@hotmail.com 819 732-0701		<table border="1"> <thead> <tr> <th>PNEUS</th><th>ROUES</th><th>PIÈCES</th><th>MÉCANIQUE</th></tr> </thead> <tbody> <tr> <td>Auto</td><td>MAG</td><td>V.T.T.</td><td>2 temps</td></tr> <tr> <td>V.T.T.</td><td>Acier</td><td>Moto</td><td>4 temps</td></tr> <tr> <td>Remorque</td><td>Remorque</td><td>Motoneige</td><td>Auto</td></tr> <tr> <td>Agricole</td><td></td><td>Remorque</td><td>A/C</td></tr> <tr> <td>Spécialisé</td><td></td><td></td><td></td></tr> </tbody> </table>	PNEUS	ROUES	PIÈCES	MÉCANIQUE	Auto	MAG	V.T.T.	2 temps	V.T.T.	Acier	Moto	4 temps	Remorque	Remorque	Motoneige	Auto	Agricole		Remorque	A/C	Spécialisé			
PNEUS	ROUES	PIÈCES	MÉCANIQUE																							
Auto	MAG	V.T.T.	2 temps																							
V.T.T.	Acier	Moto	4 temps																							
Remorque	Remorque	Motoneige	Auto																							
Agricole		Remorque	A/C																							
Spécialisé																										

L'AVENIR
EST AU BRUN



INFO-COMPOST

DES
QUESTIONS ?

819 732-8501
819 732-8601

st-marc-de-figuery.org



Aide-mémoire

VOYEZ LA VIE
EN BRUN!



3 règles simples :

Ça se mange

(ou c'est une partie
de quelque chose
qui se mange)

C'est en papier
ou en carton

(propre ou souillé,
non ciré)

C'est un résidu
de jardin

(sauf les branches)

VOUS AVEZ BESOIN DE PRÉCISIONS SUR CERTAINES MATIÈRES ACCEPTÉES OU REFUSÉES

CONSULTEZ : «**Document d'information *la vie en brun***»

Disponible sur le site internet de la municipalité :

<https://drive.google.com/file/d/1LS0LVmZE12ftKfw0Q7tKd5UrDa44xeff/view>

EN DATE DU 21 SEPTEMBRE 2020,

LES CUEILLETES DE COMPOST S'ÉLÈVENT À 28 340 KG!

BRAVO!



INFO-BIBLIO

Voici des suggestions de titres de livres à votre disposition



TITRE:

Entre mer et lagune
Les femmes de sa vie
L'ultime trésor
Perle
Lettre d'une étrangère
De l'autre côté du mur
Tel un joyau caché
Résonances
La porte interdite
La justicière (La joute mortelle) tome 2
Obsession
Après Les piliers de la terre, Un monde sans fin
Riopelle
Ruby

AUTEUR:

Florence Nicole
Barbara Taylor Bradford
Joël Pagé
Virginia C. Andrews
Barbara Taylor Bradford
Louise Tremblay-D'Essiambre
Virginia C. Andrews
Minette Walters
Marthe Gagnon-Thibaudeau
Marc Aubin
Nora Roberts
Ken Follett
Hélène de Billy
Virginia C. Andrews

MAISON D'ÉDITION:

Club Québec loisirs etc
Libre expression
L'ABC de l'édition
France Loisirs
France Loisirs
Guy Saint-Jean
France Loisirs
France Loisirs
JCL
L'apothéose
Michel Lafond
Robert Laffont
Art global
France Loisirs

Ceci n'est que quelques exemples des volumes que votre bibliothèque municipale possède.

Horaires tous les mercredis de 18 h à 20 h.

Au plaisir de vous accueillir!

Services offerts à la population gratuitement:

- | | | |
|-------------------------------------|------------------------------------|---------------|
| - Prêt de volumes ou de périodiques | - Animation | - Expositions |
| - Réservation de volumes | - Heure du conte, 4 fois par année | - Conférences |



C.D. BOUTIN

434, Route 111

Saint-Marc-de-Figuery

(Québec) J0Y 1J0

Téléphone: 819-732-4030

Vente de bières et vin, épicerie, quincaillerie,
plomberie, plomberie Pex, objets et vêtements
souvenirs, service d'un comptoir postal,
machine distributrice à café.

Station d'essence sans-plomb et diesel :



Produits Pétroliers Harricana inc.



INFO-POMPIER



RECHERCHE DE POMPIERS VOLONTAIRES

Le masculin est utilisé dans le seul but d'alléger le texte.

Dans l'objectif d'augmenter ses effectifs et de prévoir la relève, le service incendie de Saint-Marc-de-Figuery, est à la recherche de candidats pour occuper la fonction de pompier volontaire.

Les membres de la brigade ont à répondre sur le territoire municipal à tous les appels d'urgence impliquant la sécurité des citoyens lors d'incendies ou lors de divers événements liés à la sécurité civile ou à l'implication sociale.

- ⊗ Tu possèdes d'excellentes capacités physiques, des aptitudes à travailler en équipe, démontre un sens des responsabilités, un très bon jugement, des habiletés à communiquer et d'une grande facilité d'apprentissage.
- ⊗ Tu es âgé de 18 ans et plus et posséder un diplôme d'études secondaires ou l'équivalent;
- ⊗ Tu es en bonne condition physique;
- ⊗ Tu as une capacité de résistance au stress et aux différentes conditions climatiques;
- ⊗ Tu as un peu de disponibilité à nous consacrer;
- ⊗ Tu as le goût de relever un nouveau défi.

Une place t'attend pour un séjour explorateur, n'hésite pas à transmettre par courriel, par la poste ou en personne ton curriculum vitae à l'attention de:

Simon Cloutier, chef pompier

11, rue de la Caserne, C.P. 12

Saint-Marc-de-Figuery (Québec) J0Y 1J0

Téléphone : 819-444-6512

Courriel : simon34clou@hotmail.com

McGUIRE, PROVENCHER-LAVERGNE AVOCATS

JEAN McGUIRE, D.E.C., LL.L.
Avocat

NICOLAS PROVENCHER-LAVERGNE, LL.B.
Avocat

Droit civil – Droit commercial – Droit du travail –
Droit municipal – Droit criminel et pénal –
Droit familial – Droit des assurances –
Droit de la jeunesse

39-A, 1^{ère} Avenue Ouest

Amos

(Québec)

J9T 1T7

Téléphone :

819-732-5258

Télécopieur :

819-732-0394

Adresse électronique :

m McGuire.avocats@cableamos.com

INFO-SANTÉ

L'automne apporte aussi son lot de plaisirs. Profitez-en et surtout... tentez de savourer l'instant présent.

1. Ouvrez les fenêtres

Même si c'est frisquet, ne vous gênez pas pour ouvrir toutes grandes vos fenêtres, dix minutes avant d'aller au lit. Vous assainirez ainsi l'atmosphère de votre résidence, vous vous débarrasserez de la poussière et vous renouvellerez l'air ambiant.

Après ces dix minutes, refermez les fenêtres, en laissant une petite ouverture dans votre chambre et les pièces plus passantes. Le lendemain matin, l'air de votre résidence sera plus vivifiant.

2. Utilisez l'aromathérapie

Les huiles essentielles, en plus d'emplir la maison de bonnes odeurs, peuvent également vous prémunir contre les infections hivernales. Thym, menthe poivrée, sauge et eucalyptus auront un effet bénéfique sur votre organisme. À mettre dans le diffuseur, l'eau du bain, sur un mouchoir que vous inhalerez occasionnellement, ou sur l'oreiller.

3. Imposez-vous un défi!

Si vous êtes active, imposez-vous un défi additionnel, une fois par semaine. Parcourez plus de kilomètres qu'à l'habitude, soulevez davantage de poids, essayez un nouvel entraînement ou une nouvelle routine de yoga. À vous de voir ce qui vous motive!

4. Songez à la luminothérapie

Les journées plus courtes vous dépriment, songez à la luminothérapie. En vous exposant à une lumière artificielle blanche à large spectre, très vive, vous pourrez combattre les symptômes de la dépression saisonnière.

Les lampes de luminothérapie offertes en pharmacie ou dans certaines boutiques peuvent représenter une dépense considérable, mais elles sont efficaces pour plusieurs. Si vous disposez d'un petit budget, profitez plutôt de chaque rayon de soleil, habillée chaudement.

5. Tenez-vous droit

Observez les gens autour de vous. L'automne, plusieurs ont tendance à courber les épaules. Sans le savoir, cette posture augmente les tensions dans leur cou et leurs épaules. Faites le contraire. Dès que vous avez l'impression de courber l'échine, soulevez les épaules le plus haut possible et respirez à fond.

Relâchez votre souffle en vidant le plus possible vos poumons. Répétez une dizaine de fois. Vous sentirez la différence.

Source : <https://www.canalvie.com/sante-beaute/bien-etre/articles-bien-etre/10-trucs-pour-traverser-automne-1.1019943>



**Pharmacie Jean-Jacques Trépanier,
Sylvie Laliberté et Martine Gravel Inc.**
Pharmaciens-propriétaires

Proximed



Membre affilié à :

J.-Jacques Trépanier, Sylvie Laliberté et
Martine Gravel, pharmaciens(nes)

41, 1^{re} Avenue Ouest

Amos (Québec)

Téléphone : 819-732-2641

J9T 1T7

Télécopieur : 819-732-3484

SERVICES :

Livraison

Prise de tension artérielle

Centre de diabète

Pilulier

Orthopédie et bas support sur mesure

Mise en seringue de l'insuline

Heures d'ouverture :

Lundi au mercredi : 9h à 18h

Jeudi au vendredi : 9h à 21h

Samedi : 9h à 17h

Dimanche : 14h à 16h

INFO-SCOLAIRE



S'organiser avant de commencer, c'est planifier son travail et connaître ses propres limites de concentration.

Vous étudiez dans le but de passer un examen, il est important d'analyser le temps que vous avez jusqu'aux épreuves et de vous organiser en conséquence, cela permet de ne pas réviser au dernier moment. Tester vos capacités de concentration vous permettra d'étudier de façon plus efficace, connaître ses propres limites avant de commencer.

1. Soyez et restez positif

Pour vous aider à être positif, retenez ces différentes choses :

- Vous étudiez pour apprendre, vous avez choisi ces études, et cela est un plaisir de vous enrichir de nouvelles connaissances.
- Dites-vous et répétez-vous que vous allez réussir car vous aimez cet apprentissage qui vous permettra d'exercer le métier que vous envisagez pour vous.
- Vous allez réussir, car vous travaillez pour cela, avec courage, enthousiasme et motivation.
- Ne vous préoccupez pas des autres étudiants. Gardez à l'esprit que chaque individu a son propre rythme, ne vous comparez pas aux autres. Travaillez comme il vous convient en fonction de vos capacités de concentration.
- Ne vous focalisez pas sur les résultats que vous devez obtenir ; cela amène du stress. Concentrez votre énergie positive sur vos études et sur les méthodes que vous allez utiliser et adapter pour vous.

2. Préparer un plan de travail

Vous connaissez le nombre de matières qu'il vous faut travailler et vos limites de concentration :

- Concevez un **agenda** d'études et de révisions en toute conscience de vos capacités de concentration.
- Définissez votre travail par mois, par semaine et par jour pour chaque matière. En vous organisant, **vous allez gagner beaucoup de temps** et largement diminuer votre stress.
- Faites une **liste précise** de ce que vous allez étudier en rapport avec votre planning, pendant la session et cochez-la au fur et à mesure que c'est accompli.
- N'oubliez pas d'inclure dans votre planning **du temps pour vous aérer l'esprit**, respirer, marcher ou faire du sport au moins trois fois par semaine.
- Incluez **une bonne hygiène de vie dans votre quotidien**, bien manger et bien dormir. Etre en forme physiquement comme intellectuellement pour améliorer sa mémoire.
- Respectez votre **agenda travail et détente de façon régulière**. Réviser à la même heure cela permet de vous auto-discipliner. Vous serez fier de vous y tenir.

Source : <https://www.sebastien-martinez.com/guide-etudiant/comment-etudier-efficacement/>



- Fenêtres et portes Roberge
- Vente et installation
- Vitres et entrées d'aluminium
- Portes de garage
- Quincaillerie commerciale et réparation

Licence R.B.Q. : 2748-2991-02

Léo Gagnon, propriétaire

72, rue Beaudry, Amos (Québec) J9T 3V2 - Tél. : 819 732-0147

Téléc. : 819 732-0008 - vcdb@cableamos.com

INFO-JEUNESSE

Questions à se poser avant de se réorienter

Vous avez le droit à l'erreur, mais ne les multipliez pas!

"Une réorientation peut être un tremplin et une chance, mais à **condition de bien la préparer**, car si vous avez le droit à l'erreur, vous ne pouvez pas non plus faire des essais à l'infini"



Qu'est-ce qui m'a plu / déplu dans mes études actuelles?

Prenez le temps d'être objectif, et surtout, de **mettre des mots sur vos ressentis**. Souvent, beaucoup d'étudiants sont tout simplement **décus ou surpris par le contenu des enseignements**. En licence de psychologie, par exemple, ils sont souvent déroutés par les contenus (trop) scientifiques.

On peut aussi trouver le droit rébarbatif, ne pas aimer la gestion, ou regretter un enseignement trop théorique. Mais tout ne déplaît pas non plus. Vos études avaient sans doute de bons côtés : les voyez-vous ?

Parfois aussi, les cours ne vous déplaisent pas, mais ce sont **vos mauvais résultats qui vous abattent** le moral.

D'où viennent mes difficultés ?

Si vous êtes en échec, ou en voie de décrochage, il y a là encore **plusieurs raisons possibles**. Un **niveau de départ un peu trop juste** ? C'est souvent le problème de certains bacheliers professionnels confrontés soudainement à un enseignement général pour lequel ils manquent de bases.



Parfois, il faut le reconnaître aussi, vous n'avez pas pris les moyens de suivre le rythme depuis le début. Vous n'avez **pas travaillé régulièrement**, ou pas assez. Et vous vous êtes vite retrouvé noyé. Ou bien, vous avez tranquillement "procrastiné" (repoussé à plus tard) en pensant que vous aviez le temps...

Mais vous pouvez aussi avoir eu d'autres difficultés : du mal à vous faire des amis sur votre lieu d'études, un **sentiment d'isolement** ou des **problèmes matériels** qui vous ont peut-être plombé le moral.

Source : https://www.reussirmavie.net/Les-7-questions-a-se-poser-avant-de-se-reorienter_a2912.html



**USINAGE DE PRÉCISION • SOUDURE
MÉCANIQUE INDUSTRIELLE
VENTE D'ACIER AU DÉTAIL
SERVICE DE COMPTABILITÉ**

Courriel : ferabi@ferabi.com
www.ferabi.com

Rémi Lantagne, Président
Tél. : 819 732-4328 • Téléc. : 819 732-8980
2186, Route 111 Est, Amos (Québec) J9T 3A1

INFO-PARENTS



TEMPS RECOMMANDÉ POUR LES DEVOIRS ET LES LEÇONS

NIVEAU SCOLAIRE	TEMPS MOYEN À CONSACRER AUX DEVOIRS	FRÉQUENCE PAR SEMAINE
Maternelle	1 à 5 minutes	1 à 3 fois
1 ^{er} et 2 ^e année	2 à 10 minutes	1 à 4 fois
3 ^e et 4 ^e année	5 à 15 minutes	1 à 4 fois
5 ^e et 6 ^e année	5 à 30 minutes	1 à 4 fois
1 ^{er} secondaire	15 à 45 minutes	1 à 4 fois
2 ^e et 3 ^e secondaire	15 à 60 minutes	1 à 4 fois
4 ^e et 5 ^e secondaire	30 à 75 minutes	1 à 4 fois

Source : Les devoirs scolaires : ce qu'en dit la recherche stratégies gagnantes et apport des technologies, Thierry Karsenti, Édition Grand Duc, 2015

Visitez **iaavenir.ca**

Pour les gens déterminés en
quête d'accomplissement et
de réussite personnelle.



Mario Deschâtelets, A.V.C.
Directeur d'agence
Conseiller en sécurité financière
Conseiller en assurance et rentes collectives

**Industrielle Alliance, Assurance
et services financiers inc.***

2, 10^e Avenue Est,
Amos (Québec) J9T 1H7

819 732-1596

C. : 819 444-9888

F. : 1 888 781-7415

mario.deschatelets@agc.ia.ca

www.iasfabitibi.com/www.iaavenir.ca

ia.ca

iaavenir.ca

* Cabinet de services financiers

iA Groupe financier est une marque de commerce et un autre nom sous lequel
l'Industrielle Alliance, Assurance et services financiers inc. exerce ses activités.



ON S'INVESTIT, POUR VOUS.

INFO-AÎNÉS

Vieillir en santé : des conseils pleins de sagesse

- **Accordez-vous un plaisir chaque jour.**
Écouter de la musique, brosser votre animal domestique, manger un chocolat sont autant de moyens de vous faire plaisir au quotidien.
- **Offrez-vous 15 minutes par jour de véritable détente.**
Trouvez un coin douillet – une oasis – où vous pouvez vous réfugier.
- **Mangez trois repas par jour** et ne sous-estimez pas l'importance du déjeuner. Au lever, œufs, fromage, yogourt, jambon et beurre d'arachide vous assurent un excellent apport en protéines pour partir la journée du bon pied. Consommez également une variété d'aliments à chaque repas.
- **Mangez en compagnie d'amis ou de parents** lorsque cela est possible. En général, on s'alimente mieux quand on partage son repas avec d'autres personnes.
- **Restez actif.**
Toutes les activités physiques sont bonnes : marcher, nager, danser, ramasser les feuilles mortes, jardiner, laver l'auto, jouer dehors avec les tout-petits... L'important, c'est de vous amuser! Le service des loisirs de la plupart des municipalités peut vous renseigner sur les endroits où il est possible de faire des activités physiques; il en est de même avec les centres sportifs ou communautaires et le programme [Kino-Québec](#). De nombreux clubs offrent diverses activités à l'intention des aînés qui souhaitent bouger; le site du Réseau [FADOQ](#) permet de les repérer.
- **Informez-vous sur votre santé en consultant des sources d'information fiables.** En cas de problème non urgent, on peut contacter le service Info-Santé? au 811 (service jour et nuit, semaine et week-end). Consultez d'abord votre médecin de famille ou votre CLSC lorsque vous avez un problème de santé. Avant de rencontrer un professionnel de la santé, dressez une liste des questions à poser.
- **Devenez un partenaire de la gestion de vos soins de santé.**
Précisez vos attentes, partagez vos inquiétudes, posez vos questions et proposez des solutions aux professionnels soignants. Chacun détient un savoir que son médecin n'a pas. Il est bon de tenir un carnet d'observations de ses –symptômes et de les communiquer le plus précisément possible à son médecin.
- **Combattez les mythes, dont celui selon lequel il est normal de perdre la mémoire en vieillissant.** La brochure «*Faites travailler vos méninges*» produite par l'IUGM en collaboration avec le ministère de la Famille et des Aînés permet de trouver des façons d'exercer sa mémoire.
- **Utilisez des aide-mémoire externes.** Par exemple, installez une ardoise dans un endroit stratégique (près de la cuisine ou du téléphone) pour noter les appels à faire ou les articles à acheter. Les notes sur le calendrier ou le réfrigérateur sont très utiles... à condition de les consulter! Une autre bonne idée : choisir un seul endroit où ranger clés, lunettes, portefeuilles et autres objets utilisés régulièrement.
- **Éliminez les dangers dans votre demeure** afin de prévenir les chutes. Quelques pistes : avoir un couloir dégagé, une salle de bain adaptée (siège et tapis de bain, barres d'appui...), un éclairage adéquat dans toutes les pièces, en particulier dans les escaliers (veilleuses).

Source : <https://www.uniprix.com/fr/conseils/1/sante/vieillir-sante-trucs-astuces>



Cindy Plante

Conseillère en soins de beauté
Astico2@hotmail.com
819-727-6391

« **Contactez-moi pour recevoir un soin du visage et des mains gratuitement!** »



9280-9375 Québec Inc.

Installation et Réparation :

- Pavé-uni
- Murets (blocs)
- Bordures
- Clôtures
- Terrassement
- Dégagement de terrain boisé
- Autres projets extérieurs

ESTIMATION GRATUITE

Marco Nolet 819-442-1224

INFO-CULTURE

FENÊTRE SUR L'ART

C'est avec grand plaisir que l'équipe du Vieux-Palais vous annonce la tenue de son exposition "Fenêtre sur l'art", qui présentera les oeuvres de l'artiste-peintre amossoise Sabrina Lahaie.

"Fenêtre sur l'art" se veut une exposition colorée et originale dans laquelle les oeuvres sont présentées à travers un encadrement de fenêtre en bois, incluant une section ludique destinée aux jeunes artistes en herbe. Comme bien des artistes de son temps, Sabrina Lahaie est profondément sensible, curieuse et bien sûr, inquiète face à son environnement. Le désir de récupérer, réutiliser et donner vie à ce qui n'est plus viable à son utilité d'origine est devenu pour elle la seule forme d'art possible. Tirillée depuis toujours par les extrêmes, que ce soit par les contrastes de couleurs et le neutre, le classique ou le contemporain, l'urbain ou le rural, cette artiste-peintre au style naïf trouve son équilibre dans cette contradiction...du moins, elle essaie! L'âme des objets inanimés, ça existe, elle aime y croire! Afin de bien comprendre sa démarche artistique, il est important de comprendre que se prendre au sérieux est interdit pour Sabrina ! En effet, depuis ses débuts dans les années 90, s'amuser, s'échapper et créer sont pour elle la meilleure des thérapies contre l'ennui du quotidien!



Cette exposition sera présentée jusqu'au 11 décembre 2020.

Horaires

Lundi au vendredi : 13 h à 17 h
Mercredi, en soirée : 18 h 30 à 21 h 30
Samedi et dimanche : de 13 h à 16 h

Prix : Entrée libre

Lieu : **Vieux-Palais**
101, 3^e Avenue Est, Amos
(819) 218-7838

Contact : **Marie-Hélène Lavoie**
vieuxpalaisamos@outlook.com

Amos Centre Dentaire

Arseneault • Martel

Dentisterie générale et d'esthétique • Chirurgie
Orthodontie • Parodontie • Implantologie • Prothèses

Pour des soins professionnels en douceur
Jours, soirs et urgences sur rendez-vous

Dr François Martel D.M.D.
Dre Alexandra Devost Dupras D.M.D.
Dre Claudia Coulombe D.M.D.
Dentistes généralistes



T. 819 732-8368
51, boul. Mercier, Amos (QC) J9T 2N8
www.amoscentredentaire.com

INFO-SÉCURITÉ

Les meilleurs conseils de sécurité pour les conducteurs de VHR

S'amuser sur les sentiers hors route ou effectuer un travail exigeant sont des priorités élevées lors de l'utilisation d'un VTT ou d'un VUTT, mais la sécurité doit toujours être la plus haute priorité. Une grande partie du danger potentiel de la conduite peut être atténué en suivant une formation appropriée en matière de sécurité VUTT/VTT, en vous assurant que votre véhicule hors route (VHR) est en bon état de marche et en prenant les précautions de sécurité appropriées. Que vous ayez un nouveau quatre roues ou un côte à côte, passons en revue certains principes fondamentaux visant à l'utiliser de manière sûre et responsable.



Comment être en sécurité avant votre première balade

Un cours de formation réputé est un excellent point de départ pour un apprentissage efficace de la conduite d'un VTT ou d'un côte à côte. Beaucoup combinent l'enseignement en ligne et/ou en classe avec la conduite supervisée. Le RiderCourse offert par l'ATV Safety Institute en est un exemple. Même au-delà de ce type d'enseignement supervisé, vous pouvez faire beaucoup de choses pour vous assurer d'être prêt à parcourir les sentiers en toute sécurité.

Quelle taille de VTT ou de VUTT côte à côte vous convient le mieux?

Il est essentiel de choisir le véhicule de la bonne taille pour un conducteur particulier. Ces informations se trouvent dans le manuel du propriétaire du véhicule. En ce qui concerne les VTT, assurez-vous que vous ou d'autres conducteurs pouvez contrôler efficacement et en toute sécurité le véhicule.

Pour les jeunes conducteurs, commencez par suivre la recommandation de groupe d'âge pour un VTT d'une taille donnée et gardez un œil sur votre enfant pendant qu'il apprend comment conduire le véhicule.

Recherchez les signes que cela peut être trop difficile à gérer pour eux, peu importe s'ils ont l'âge approprié.

La plupart des VUTT sont des véhicules pour adultes, ce qui signifie que l'âge minimum pour les conduire est de 16 ans, avec un permis de conduire valide. Les passagers doivent être assez grands pour garder leur dos à plat contre le dossier du siège, leurs pieds à plat sur le sol et leurs mains sur les prises de main.

Pour les VUTT pour jeunes, les conducteurs doivent avoir au moins 10 ans. Ces véhicules ont également des exigences de hauteur indiquées dans le manuel du propriétaire de chaque véhicule. Enfin, en tant que parent, vous connaissez mieux le niveau de maturité de votre enfant, cela doit également être pris en compte pour déterminer si votre enfant est prêt à prendre la route.

Source: <https://offroad.polaris.com/fr-ca/articles/atv-sxs-safety-tips/>



MRC D'ABITIBI

582, 10^e Avenue Ouest, Amos (Qc) J9T 1X3
T 819 732-5356
F 819 732-9617
mrc@mrcabitibi.qc.ca

 mrcabitibi.qc.ca  MRCdAbitibi

SA-PEINT MOBILE INC.

INDUSTRIEL
COMMERCIAL
RBQ : 5683-8220-01

SABLAGE (JET DE SABLE)
PEINTURE DE TOUT GENRE

JONATHAN BOUTIN
819 442-0825

INFO-SÉCURITÉ CIVILE – CITOYEN



**C'est l'heure
de vérifier vos avertisseurs**
Fumée • Monoxyde de carbone



Installation et entretien de l'avertisseur de fumée

- Installez un avertisseur de fumée par étage, y compris au sous-sol.
- Installez-en un dans le corridor, près des chambres.
- Installez-en un dans chaque chambre où l'on dort la porte fermée.
- Installez-en un à proximité d'un escalier.
- Assurez-vous que tous les occupants entendent l'avertisseur de fumée lorsqu'ils dorment. Sinon, installez un avertisseur de fumée dans la chambre de ceux qui ne peuvent l'entendre.
- Si chaque étage mesure plus de 10 mètres (35 pieds), installez 2 avertisseurs par étage, soit 1 près de chacune des extrémités.
- Ne retirez jamais la pile d'un avertisseur qui se déclenche trop souvent, il doit sûrement être trop près de la cuisine ou de la salle de bain. Éloignez-le légèrement de ces deux pièces.
- Installez aussi un avertisseur de fumée au chalet.

Comment l'installer

- Installez l'appareil au plafond, à un minimum de 10 cm (4 po) du mur, ou sur un mur, à une distance de 10 à 30 cm (4 à 12 po) du plafond.
- Installez l'avertisseur à une distance de 100 cm (40 po) d'un ventilateur, d'un climatiseur, d'une prise ou d'un retour d'air. Le déplacement d'air provoqué par ces appareils peut repousser la fumée et nuire au fonctionnement de l'avertisseur.
- Assurez-vous qu'il n'y a aucune obstruction possible dans la trajectoire potentielle de la fumée vers l'avertisseur. Par exemple, installez l'avertisseur sur la partie la plus basse d'une poutre et non entre les poutres où la fumée risquerait de ne pas se rendre.
- L'avertisseur de fumée relié à une centrale permet une intervention encore plus rapide des pompiers. Assurez-vous d'être bien relié, surtout si vous faites faire des modifications à votre réseau téléphonique ou électrique (Internet haute vitesse, téléphone IP).
- Faites interconnecter par un maître électricien tous les avertisseurs de fumée électriques de la maison. Ainsi, lorsque l'un d'eux sonne, ils sonnent tous, peu importe où est le feu. Vous gagnerez de précieuses minutes pour évacuer.

Comment l'entretenir

La pile

- Remplacez la pile lorsque l'avertisseur émet un signal sonore intermittent. Utilisez le type de pile recommandée par le fabricant.
- N'utilisez jamais de pile rechargeable, à moins que le fabricant le recommande.
- Remplacez-la lorsque vous emménagez dans une maison ou un logement.
- Pensez à utiliser une pile longue durée comme une pile au lithium.

L'appareil

- Passez légèrement l'aspirateur, en utilisant une brosse douce, à l'extérieur et à l'intérieur du boîtier de l'avertisseur à pile, au moins une fois par année, sauf pour l'avertisseur électrique qu'il ne faut jamais ouvrir. Nettoyez l'extérieur seulement. Cela empêche que la poussière s'accumule sur les capteurs de fumée.
- Ne peignez jamais l'avertisseur de fumée.

<https://www.securitepublique.gouv.qc.ca/securite-incendie/prevenir-incendie/semaine-prevention-incendies/avertisseur-fumee/installation-entretien.html>



**Raymond Chabot
Grant Thornton**

L'instinct de la croissance

**Raymond Chabot Grant Thornton
S.E.N.C.R.L.**

66, 1^{re} Avenue Ouest, Amos (Québec) J9T 1T8
Tél. : 819 732-3208 Téléc. : 819 732-0908
www.rcgt.com

Alain Brière, CPA, CA
briere.alain@rcgt.com

Associé

Nathalie Trottier, CPA, CA
trottier.nathalie@rcgt.com

Associée
Service de fiscalité

Comptables professionnels agréés
Membre de Grant Thornton International Ltd

RECETTES DU MOIS

Frittata aux légumes du jardin

Ingrédients

- 1 c. à thé d'huile d'olive
- 1 c. à soupe d'huile d'olive
- 1 oignon, haché
- 3 gousses d'ail, hachées
- 5 tasses de chou kale haché
- 1/4 c. à thé de sel casher
- 2 tours de moulin à poivre
- 1 tasse de tomates en dés
- 1/2 tasse de carottes râpées
- 5 œufs
- 3/4 tasse de lait 3.25%
- 2 tasses de fromage cheddar râpé
- 1/4 tasse de persil plat haché



Préparation :

Étapes

1. Préchauffer le four à 350°F (175°C). Graisser une assiette à tarte de 9 pouces avec 1 c. à thé d'huile d'olive.
2. Chauffer 1 c. à soupe d'huile d'olive dans une grande poêle à feu moyen-vif et y faire revenir l'oignon et l'ail 2-3 minutes. Ajouter le chou kale, le sel et le poivre; cuire en remuant 5 minutes. Ajouter ensuite les dés de tomate et les carottes; cuire encore 5 minutes. Retirer du feu.
3. Fouetter les œufs avec le lait dans un bol; ajouter le fromage râpé, le mélange de kale et le persil. Verser dans l'assiette à tarte.
 - 1- Cuire au four jusqu'à ce que le centre de la quiche soit figé, environ 50 minutes. Laisser reposer quelques minutes avant de servir.

- | | |
|-------------------------------------|--------------------------------------|
| • Nombre de personnes : 6 personnes | • Temps de cuisson et repos: 1 heure |
| • Temps de préparation : 20 minutes | • Facile à cuisiner |

<https://www.ricardocuisine.com/recettes/4061-salade-de-tomates-cerises-et-de-fromage-en-grains>

*Fleurs, Cadeaux, Plantes,
Encadrements, Emballages...*


Sylvie Fleuriste
Sylvie Rouillard
Propriétaire

82, 1^{ère} Avenue Est, Amos (Québec) J9T 2B2
Téléphone : 819-727-4747 - Télécopieur : 819-727-4047
srouillard@sylviefleuriste.com

CONSEILS PROJETS DE CONSTRUCTION

NOTRE SÉLECTION DE PRODUITS COMPREND, SANS TOUTEFOIS S'Y LIMITER, LES MEUBLES SUR MESURE SUIVANTS :

Armoires (voir les sections Armoires de cuisine et Armoires de salle de bain) Meubles pour le bureau (voir la section Ameublement de bureau) Bibliothèques Meubles de télévision Ensembles de chambres à coucher Etc.

MATÉRIAUX

Nos meubles sur mesure peuvent être fabriqués à l'aide de divers matériaux, du bois massif au bois plaqué à la mélamine au stratifié. Nous travaillons avec plusieurs essences de bois, dont le merisier, l'érable, le chêne, le frêne, le pin rustique, le cerisier et le noyer. En ce qui a trait aux matériaux transformés (mélamine, stratifié, MDF, polyester, thermoplastique, autres polymères), ceux-ci sont disponibles dans divers finis modernes et résistants et vont même jusqu'à imiter les matériaux nobles comme le bois. L'Ébénisterie R. N. inc. fait également l'installation de comptoirs de tous genres (prémoulés, en acier inoxydable, en marbre, en granite, stratifiés, résistants à l'acide Chemtop, etc.), ainsi que la préparation des comptoirs en céramique.

ACCESSOIRES

En plus de vous offrir le choix parmi une grande variété de matériaux pour la conception de meubles sur mesure, nous vous offrons la possibilité de choisir parmi une quantité innombrable d'accessoires et de pièces de quincaillerie décorative pour agrémenter vos meubles. Armoires (voir les sections Armoires de cuisine et Armoires de salle de bain) Meubles pour le bureau (voir la section Ameublement de bureau) Bibliothèques Meubles de télévision Ensembles de chambres à coucher Meubles de télévision Ensembles de chambres à coucher, etc.

Appelez-nous 819-727-9661 ou envoyez-nous un courriel infos@ebenisteriarn.com

Vous trouverez les détails de notre méthode de fonctionnement en suivant le lien suivant :

<http://ebenisteriarn.com/produits-et-services/procedure-soumission>



EBENISTERIE
R
N INC.

Tél. : 819 727-9661
gcloutier@ebenisteriarn.com
jmcloutier@ebenisteriarn.com

R.R.Q. : 8115-6242-43
401, route 111 Est C.P.75
Saint-Marc-de-Figuery (Québec) J0Y 1J0

- Armoires de cuisine
- Armoires de salle de bain et unités
- Meubles
- Fabricant d'ameublement de bureau
- Comptoirs et meubles commerciaux

VOTRE PROJET, NOTRE FIERTÉ

Suivez-nous sur Facebook et visitez notre site ebenisteriarn.ca

CHRONIQUE : POUR UN MIEUX-ÊTRE TOTAL

Bonjour à tous,

Vous arrive-t-il d'avoir des objectifs qui vous semblent plus ambitieux?

Certains de nos projets plus ambitieux peuvent nous paraître inaccessibles. Toutefois, au fond de soi, on y croit tellement qu'on est prêt à y mettre les efforts nécessaires.

Pour ces projets qui demandent beaucoup de constance, de courage et de détermination, voire un dépassement de soi, les résultats peuvent tarder à venir. Alors, le découragement et le manque d'énergie s'installent graduellement. À ce moment, l'espoir, comme la vision de départ, s'effrite.

Comment faire pour persévérer et rester dans l'état d'esprit de réussite?

Voulant enseigner et former des enseignants à travers le monde entier, une de mes mentors avait inclus dès le départ sa vision dans le nom de son entreprise. Assurément, à ses débuts, ce n'était pas le cas, mais cette façon de faire lui a permis de garder le cap sur sa vision et de maintenir sa motivation.

C'est dans l'inspiration, les actions et le focus que l'on peut atteindre les buts que l'on se fixe.

J'avoue que parfois, je me suis laissé gagner par le découragement. Fort heureusement, je suis déterminée et j'ai un programme de motivation (aller vers) qui me conduit vers la réalisation de mes objectifs. C'est grâce à ces forces que j'ai pu concrétiser quelques rêves. Certes, j'ai eu de l'aide de mon entourage à l'occasion, mais gardons en tête que l'aide vient avec l'état d'esprit et les efforts fournis en ce sens. Certains diront que ce sont d'heureux hasards. Pour d'autres, ce sera la destinée, et bien d'autres choses encore. Je suis assurée que toute réussite émerge d'abord de soi et que le reste suit selon ce qui nous habite.

Chaque petite action quotidienne me permet un avancement continu vers un but que je me fixe. Et je sais que lorsque je l'aurai atteint, d'autres efforts seront à fournir pour maintenir le tout bien en place. Pour m'ancrer dans cette optique, je m'imagine déjà au moment où tout est réalisé; je m'imprègne de tout ce que j'y vois, entends ou ressens, comme si j'y goûtais déjà.

Quelques moyens pour contribuer à votre persévérance :

- Commencez par de petits objectifs ou rêves que vous savez réalisables;
- Faites de petites actions quotidiennes en ce sens;
- Analysez quelques-unes de vos réussites passées et y puiser certains outils aidants;
- Inspirez-vous de la réussite des autres dans ce que vous voulez atteindre.

Bonne découverte en vos capacités de réussites!

Carole Laurendeau,
Accompagnatrice holistique.

Vidéo YouTube :

7.Carole Laurendeau, Garder le cap



CAROLE LAURENDEAU
ACCOMPAGNATRICE HOLISTIQUE

11, Rue du Lac
St-Marc de Figury

819-732-7958

laurendeau.carole@gmail.com

Site web: carolelaurendeau.com

Facebook / YouTube

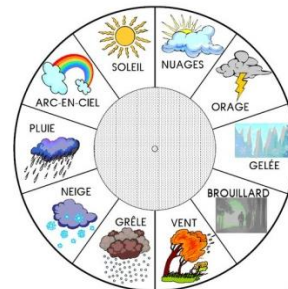
Sur rendez-vous seulement.



CHRONIQUE MÉTÉO & CHRONIQUE TOUCHE À TOUT

METEO

Au moment d'écrire ces lignes (le 7 septembre) les prévisions de la température sont de 60% au-dessus des normales pour fin septembre et pour le mois d'octobre; c'est du moins ce que prévoit Environnement Canada!



Rappelons que pour les 2 dernières années les températures maximum étaient de 7 et le minimum était de 0 pour le mois septembre. Pour ce qui des précipitations elles seront en prévision à 50% près des normales qui ont été pour les 2 années précédentes de 145 mm de pluie en moyenne!

CHRONIQUE «TOUCHE À TOUT» :

Fin octobre seront présentées exceptionnellement les finales de hockey de la LNH dû à la pandémie; pour les nostalgiques du temps où il n'y avait que 6 équipes, voici la Signification du nom des 6 équipes de hockey dites originales de la LNH:

Blackhawks de Chicago: En 1926, le propriétaire de l'équipe Mr. Frederic McLaughlin nomma ainsi son équipe afin d'honorer le régiment duquel il faisait parti lors de la Première Guerre mondiale; ce nom (Blackhawk) avait été donné au régiment afin d'honorer un grand chef indien de la région de Chicago.

Bruins de Boston: Le propriétaire Charles Adams décida d'installer l'équipe à Boston en 1924, il engagea comme gérant Art Ross et lui demanda de trouver un nom à l'équipe. Il voulait un nom d'animal qui évoque la force, l'agilité et l'esprit un peu sauvage. La seule chose sûre était que l'uniforme serait noir et jaune tout comme la couleur des magasins du propriétaire. Après quelques recherches monsieur Ross opta pour le nom Bruins qui est le nom d'une sorte d'ours. Ce n'est qu'en 1933 que le B fit son apparition sur le chandail de l'équipe!

Red Wings de Détroit: Les Red Wings sont fondées en 1926 sous le nom de Detroit Cougars. En 1930, ils sont rebaptisés Detroit Falcons, et deux ans après, la franchise a été achetée par James Norris. L'Association athlétique de Détroit est alors renommée pour son équipe de cyclisme surnommée les Winged Wheels (Roues ailées), monsieur Norris voulant profiter de la renommée du nom le modifia quelque peu et il devint RED WINGS (ailes volantes). Norris a également décidé que, puisque la franchise était en Detroit, maison de ville aux grandes industries automobiles, il a décidé de changer le logo « D » et créer un logo fidèle du lieu, donc est né la roue enflammée avec des ailes.

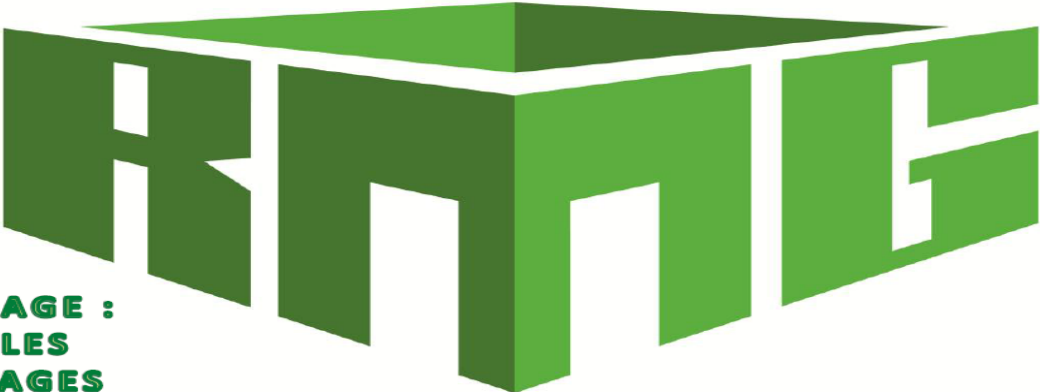
Rangers de New York: En 1926 Mr. Georges 'Tex' Rickard demande les droits à la LNH (Ligue Nationale de Hockey) pour installer une 2ème équipe de hockey à New York car il y avait déjà les Americans de New York qui y jouait! Il obtient la franchise pour 50,000.00\$. L'équipe devait s'appeler les Giants, mais dans les journaux de l'époque on surnommait l'équipe les Tex's Rangers en référence à la force de police de l'État du Texas où Rickard a grandi, les Texas Rangers. La popularité de l'équipe et du surnom fit qu'on laissa tombé le 'Texas' pour ne garder que RANGERS.

Maple Leafs de Toronto: C'est en 1927 que Conn Smythe achète la franchise des Ste-Pats de Toronto alors propriété de Mr. Charlie Querrie. Pour son côté patriotique, monsieur Smythe décida de changer le nom de l'équipe en Maple Leafs (feuilles d'érable) qui était représenté sur le drapeau du Canada. Pendant la première année, il garda la couleur verte de l'uniforme des Ste-Pats, mais dès l'année suivante il opta pour les couleurs actuelles soit le bleu et le blanc!

Canadiens de Montréal: La LNH a été fondée en 1917, mais l'équipe des Canadiens de Montréal existait déjà depuis 1909. Misant déjà à cette époque sur la rivalité entre anglophone et francophone à Montréal, James Strachan (propriétaire d'une équipe formée d'anglophones 'Les Wanderers') et John Ambrose O'Brien discutent de former une équipe qui ne compterait que des francophones! Mr. O'Brien décide alors de former une nouvelle franchise et demande à Jean-Baptiste (Jack) Laviolette de bâtir l'équipe qui s'appellera tout d'abord le 'Club Athlétique Canadien'. Nom qui deviendra rapidement 'Canadiens'. Un règlement de décembre 1911 stipule d'ailleurs que les 'Canadiens' ne peuvent employer que des joueurs francophones. D'où vient le surnom de HABS? Hé bien la légende a pris naissance en 1924 quand le propriétaire du Madison Square Garden (New York) Tex Rickard s'était fait dire que le fameux "H" représentait les francophones du Québec qu'on désignait alors comme les Habitants. Mr. Richard commença donc à les appelés HABS... Le surnom tient depuis.

Vous avez de l'intérêt pour une idée de sujet pour la chronique 'touche à tout', laissez-le-moi savoir! Le mois prochain 'Vendredi 13'.

Serge Larouche
Chroniqueur

RÉSIDENTIEL - COMMERCIAL - INDUSTRIEL
FONDACTIONS

COFFRAGE :

- DALLES
- SOLAGES
- TROTTOIRS
- BORDURES, ETC.

LESTER P. MCNEIL
PRÉSIDENT
TÉL. : 819 727-1157
COURRIEL : info@fondationsrmg.com

SECTION DES NOUVELLES

ACCUEIL D'UNE PETITE SAINT-MARCOISE

Voici notre nouvelle résidente Saint-Marcoise accueillie au cours des dernières semaines.



Il est impossible de passer sous silence que cet accueil spécial est rendu possible grâce à la participation de partenaires. Lors de la visite officialisant l'accueil par l'instance municipale, il y a une remise d'un sac cadeau qui contenait un certificat cadeau d'une valeur de vingt dollars de chez la Pharmacie Jean-Jacques Trépanier, Sylvie Laliberté et Martine Gravel Inc., un lampion de cire d'abeille de la Miellerie la Grande Ourse, un pince-suce fabriqué par la Saint-Marcoise Madame Johanne Savard, un certificat cadeau d'une valeur de quinze dollars à la Boutique Isabelle et Coccinelle et une bavette confectionnée bénévolement par Madame Rose Dupuis. Merci à vous tous fidèles partenaires.



Aujourd'hui, nous vous présentons un couple qui a accueilli un nouveau membre à leur famille en juillet dernier.

*Carolane Crête-Lapointe et
Mathieu Auger avec Alice née le
23 juillet 2020 en compagnie de sa
grande sœur Léna.*

FÉLICITATIONS!

LOCATION AMOS

Experts en location
LOU-TEC
INDUSTRIEL

«LE BON OUTIL»

- Location d'équipements
- Vente d'équipements
- Service de mécanique et d'entretien
- Unité mobile 24/7
- Livraison

621, avenue du Parc
Amos (Québec)
J9T 4M7

Téléphone: 819-732-8301
Site internet : www.locationamos.com

SECTION DES NOUVELLES

ANNULATION DE L'ÉVÉNEMENT AUTOMNAL «BIÈRES ET SAUCISSES»

C'est avec un gros pincement au cœur que nous avons pris la décision de ne pas tenir l'événement automnal «Dégustation bières et saucisses» 2020.

Considérant la recrudescence de cas de COVID-19 des derniers jours et les consignes sanitaires mises en place par l'instance gouvernementale lors de telle rencontre, il nous serait très difficile de les respecter.

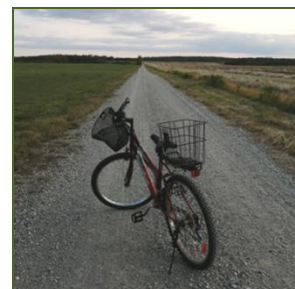
L'événement deviendrait aussi très restrictif et dans une ambiance froide, loin des valeurs que nous voulons transmettre à nos citoyens.

AU PLAISIR DE VOUS COMPTER PARMIS LES CONVIVES LE 6 NOVEMBRE 2021!

#####

Il n'en demeure pas moins qu'en attendant nous désirons poursuivre les travaux d'amélioration de nos sentiers. Nous réitérons notre message du mois dernier concernant une levée de fonds. Vous désirez être de ceux qui supportent nos actions en donnant un don. Peu importe la somme de votre contribution, elle sera grandement appréciée.

Votre contribution financière vous permettra de recevoir un reçu aux fins d'impôt.
Faire un chèque au nom de la Municipalité de Saint-Marc-de-Figuery avec la mention
«Projet recouvrement des sentiers multi-usages» et l'expédier à l'adresse suivante :
Comité de gestion du trajet multi-usage et espace vert
10, avenue Michaud, Saint-Marc-de-Figuery, Québec, J0Y 1J0



Vous avez des questions, vous pouvez communiquer l'un des membres du Comité de gestion du trajet multi-usage et espace vert ou l'agente de développement :

Yoland Roy : 819-732-3088

Donald Lemire :

819-444-8711

Marie-Andrée Marcotte : 819-727-6724

Jocelyne Bilodeau :

819-732-8601, AD

MERCI À L'AVANCE DE VOTRE AIDE!

Téléphone : 819 732-0376

Cellulaire : 819 442-0094

Fax : 819 732-3859

www.optilog.com/sheehy

Danny Corriveau et Marc Levasseur

Excavation
DGM inc
819 732-0376

Fosse septique ■ Aqueduc ■ Égout ■ Champs d'épuration
Creusage de tout genre

Travaux miniers ■ Fardier ■ Location de machinerie lourde

Vente de terre noire, sable, gravier, pierre nette et 0 3/4

238, Route 111 Sud, C.P. 114, Saint-Marc-de-Figuery (Québec) J0Y 1J0

excavationgilbertsheehy@hotmail.com - exc.dgm@outlook.com



SECTION DES NOUVELLES



CONCOURS DE DÉCORATIONS D'HALLOWEEN

Les membres du Conseil municipal invitent, pour une 19^{ième} année, les résidentes et résidents de son territoire à décorer leurs maison, galerie, entrée, etc. dans le cadre de la fête de l'Halloween.

Nous savons que la population est soucieuse de son environnement et l'un des gestes bien ancrés au quotidien est le tri à la source.

Nous vous encourageons à créer des décors dans lesquels vous utiliserez des objets recyclés afin d'être parmi les municipalités qui participent activement à la «Semaine québécoise de réduction des déchets» qui se tiendra du 17 au 25 octobre 2020.

Deux prix de participation seront remis par un tirage au sort lors de la réunion régulière du conseil municipal du 2 novembre 2020.



Lors de la tournée des chemins dans la semaine du 26 octobre 2020 les maisons qui arboreront une décoration symbolisant l'Halloween seront inscrites automatiquement.



Participez en grand nombre, soyons parmi les municipalités actives dans la réutilisation, même lors de l'Halloween !!!

Cette participation permettra de créer une belle ambiance en cette période de l'année et POUR LES ENFANTS QUI SE PROMÈNERONT POUR RECUEILLIR DES FRIANDISES LE 31 OCTOBRE 2020 SI LES DIRECTIVES GOUVERNEMENTALES LE PERMETTENT.

BESOIN D'UN PUITS ARTÉSIEN pour votre résidence?

**NOUS SOMMES
LA RÉFÉRENCE!**

Puitbec GROUPE

1-800-567-5829
www.puitbec.com



**PARTOUT
EN
RÉGION**

- ▶ Évaluation professionnelle avec estimations budgétaires
- ▶ Accompagnement tout au long de la démarche
- ▶ Foreurs d'expérience
- ▶ Équipements à la fine pointe de la technologie
- ▶ Forage par double rotation

**L'EXPERTISE
DU FORAGE**

ADAPTÉE À VOS PROJETS



SECTION DES NOUVELLES

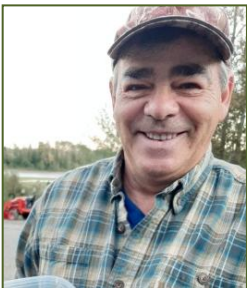
ÉLECTION PARTIELLE

MUNICIPALITÉ DE SAINT-MARC-DE-FIGUERY

Journée du scrutin : 4 octobre 2020, 10 h à 20 h

**Maison du Citoyen
10, avenue Michaud
Saint-Marc-de-Figuery**

**Pour des informations, contactez
Madame Doris Bélanger, présidente d'élection
au 819-732-8501**

# SIÈGE	CANDIDATS	
#1	ANDRÉ PÉPIN  Avec motivation, je me présente au poste no 1 de conseiller municipal. C'est avec intérêt que je participerai au bon développement socio-économique de notre municipalité. Merci de votre appui et de votre confiance!!! Contenu fourni par le candidat.	MARTIN THIBEAULT  Bonjour, La plupart d'entre vous ne me connaissent pas, donc une brève introduction est nécessaire. Je suis arrivé dans la municipalité en 2011 et j'habite sur le chemin de l'Église. Je suis ingénieur forestier pour le ministère des Forêts, de la Faune et des Parcs. Désirant m'impliquer dans ma communauté, j'ai décidé de déposer ma candidature pour un poste de conseiller municipal. La possibilité d'expérimenter la politique municipale et de faire une différence positive est inspirante. Je vous offre un regard neuf et de vous apporter de nouvelles perspectives dans la continuité d'une municipalité dynamique. Je ne vous ferai pas de promesses de réaliser tel ou tel projet, mais je peux vous promettre que je vais agir dans l'intérêt des citoyens et citoyennes. C'est une invitation à venir voter en grand nombre. Contenu fourni par le candidat.

# 3	ROGER PICARD  Résident de St-Marc depuis 28 ans (chemin des Hauts-Bois). Après une carrière bien remplie comme opérateur de machinerie lourde, policier à la Sureté du Québec et responsable de voyages pour les déplacements de la cour au nord du Québec, je suis disponible pour servir mes concitoyennes et concitoyens. Le 4 octobre prochain, je vote Roger Picard. Allons voter, c'est important. Contenu fourni par le candidat.	ANDRÉ RIOUX  Bonjour à tous(tes), Je me présente au poste de conseiller, car je désire m'impliquer dans ma communauté. Avec mes années d'expérience et mes connaissances en gestion, je pourrai contribuer au conseil dans nos projets futurs ainsi qu'agir comme conseiller dans divers domaines de la gestion. Merci pour votre confiance et votre appui. <u>Parcours professionnel</u> Formation Baccalauréat en Relations Industrielles Expérience +30 ans dans la gestion des ressources humaines, relations de travail, gestion de la formation et du développement organisationnel, gestion budgétaire pour de grandes entreprises dans le secteur minier, forestier et de l'aviation. Poste actuel Directeur des ressources humaines Air Creebec Implications Conseil d'administration Chambre de commerce d'Amos Région. Conseil d'administration et exécutif - Comité sectoriel de main d'œuvre du Québec – Mines. Conseil d'administration des Partenaires du marché du travail Abitibi-Témiscamingue. 1^{er} Vice-président Finale des Jeux du Québec Amos Région. Contenu fourni par le candidat.
# 4	CHARLÈNE BARBE  Charlène Barbe, candidate au poste # 4. Les élections municipales même partielles c'est important. Le 4 octobre moi je vote Charlène Barbe. Contenu fourni par la candidate.	DANIEL GRIGNON  Bonjour, Je suis le père de 3 enfants de 16, 6 et 5 ans, j'ai la famille à cœur. Je travaille dans les mines depuis 30 ans comme technicien en géologie. J'ai fait partie du sauvetage minier en plus d'être secouriste. Je veux m'investir dans ma communauté, travailler avec les gens d'ici, les écouter former une équipe pour arriver à un objectif commun. J'ai le bien-être de ma communauté à cœur et ça me ferait plaisir de travailler pour vous. Je n'ai aucune expérience en politique, mais je suis prêt à apprendre et à tout faire pour relever ce défi. Le 4 octobre prochain, peu importe qui est votre choix, prenez 5 minutes de votre temps et allez voter. Je tiens à souhaiter bonne chance à tous les candidats qui se présentent comme conseillers. Contenu fourni par le candidat.



SECTION DES NOUVELLES

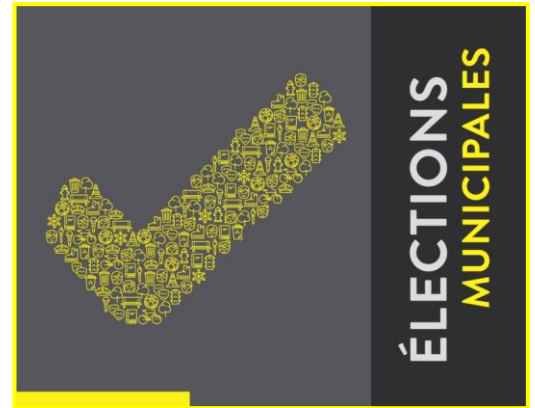
MUNICIPALITÉ DE SAINT-MARC-DE-FIGUERY

LE 4 OCTOBRE, JE VOTE

10 h à 20 h

MAISON DU CITOYEN

10, avenue Michaud, Saint-Marc-de-Figuery



JE RESPECTE LES CONSIGNES



Lavez vos mains aux endroits indiqués.



Évitez tout contact physique.



Distanciation sociale 2 mètres.



Port du masque obligatoire.



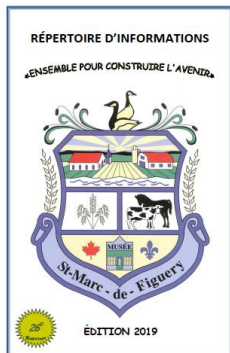
Apportez votre crayon plomb, stylo bleu ou noir.

**LES ÉLECTIONS SE DÉROULERONT DANS LE RESPECT DES MESURES SANITAIRES.
POUR PLUS D'INFORMATIONS, CONTACTEZ LA PRÉSIDENTE D'ÉLECTION,
MADAME DORIS BÉLANGER AU 819-732-8501.**

SECTION DES COMMUNIQUÉS

MISE À JOUR DU RÉPERTOIRE D'INFORMATIONS

Vous avez un service à offrir et/ou des produits à vendre, vous désirez les faire connaître auprès de la population et autre organisme, voici un moyen : inscrivez-vous dans le répertoire d'informations de Saint-Marc-de-Figuery.



Il est distribué dans toutes les résidences et entreprises de la municipalité, aux organismes locaux, aux municipalités et aux organismes d'aides de la région de l'Harricana ainsi qu'aux visiteurs de passage qui veulent plus d'information sur notre municipalité. De plus, les données de ce répertoire sont disponibles sur le site internet de la Municipalité de Saint-Marc-de-Figuery voici le lien :

<http://saint-marc-de-figuery.org/page/1020655>

Nous invitons tous les intéressés à compléter le formulaire de transmission d'informations ci-dessous. Ceci s'adresse tant aux entreprises qu'aux particuliers qui veulent offrir des services de tous genres et cet outil de promotion est un service qui vous est offert gratuitement.

S'il vous plaît, compléter et retourner votre formulaire au plus tard **le 22 octobre 2020** :

Par la poste : Maison du Citoyen du 10, avenue Michaud,
Saint-Marc-de-Figuery (Québec) J0Y 1J0

Par courriel : jojobilod@yahoo.fr

Pour de plus amples informations, vous pouvez contacter Jocelyne Bilodeau au 819-732-8601.



FORMULAIRE DE TRANSMISSION D'INFORMATIONS

Raison sociale : _____

Nom, Prénom : _____

(du propriétaire)

Adresse : _____

No. de téléphone : _____ No. de télécopieur : _____

Type et/ou description des activités :

SECTION DES COMMUNIQUÉS

Programme RénoRégion

156 000 \$
pour les municipalités
de la MRC d'Abitibi

Information ou inscription
819 732-5356 // mrccabitibi.qc.ca
france.desrochers@mrccabitibi.qc.ca



Critères d'admissibilité :

- Être propriétaire occupant ;
- L'immeuble n'est pas la propriété d'une société en nom collectif, d'une société en commandite ou d'une personne morale.
- Ne pas avoir bénéficié du programme RénoVillage au cours des dix années précédentes et du programme réparations d'urgence au cours des cinq dernières années.
- Les revenus bruts de l'ensemble des occupants ne doivent pas dépasser le revenu maximum admissible (voir tableau au verso).
- La valeur uniformisée des bâtiments (résidence, garage, remise, etc.) ne doit pas dépasser 115 000 \$ en excluant le terrain. Cette valeur est établie à partir du compte de taxes municipales pour l'année civile précédant l'année de la programmation budgétaire.
- La maison doit nécessiter des travaux d'au moins 2 000 \$ qui visent à corriger une ou plusieurs déficiences majeures.
- Les travaux devront être exécutés par un entrepreneur détenant une licence auprès de la Régie du bâtiment du Québec ainsi qu'un numéro de TVQ.

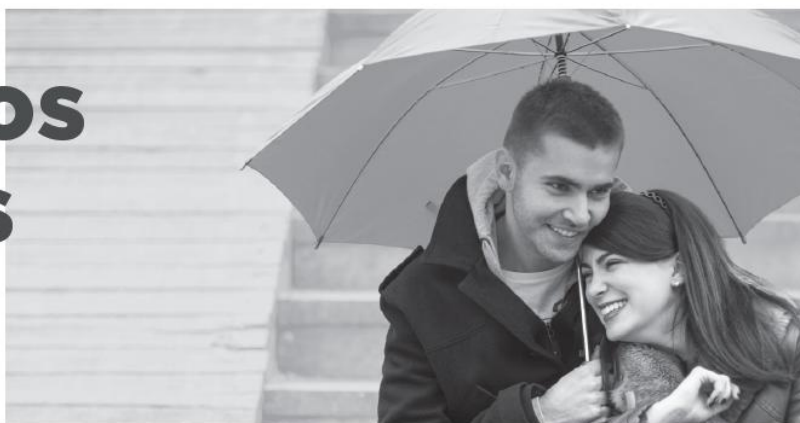
Protégez vos placements

Votre conseiller compose avec vous un plan d'épargne qui respecte vos attentes et protège vos avoirs.

- Épargne-retraite (REER)
- Épargne libre d'impôt (CELI)
- Placements non enregistrés
- Placements à intérêt garanti
- Prêts REER

iA Groupe financier est une marque de commerce et un autre nom sous lequel l'**Industrielle Alliance, Assurance et services financiers inc.** exerce ses activités.

* Cabinet de services financiers



Steve Labbé

Conseiller en sécurité financière
Conseiller en assurance et rentes collectives
Responsable en gestion de patrimoine

Services Financiers Steve Labbé Inc.

2, 10^e Avenue Est
Amos (Québec) J9T 1H7
819 732-1596, 232
C. : 819 442-0075
1 800 567-1596, 232
F. : 1 888 781-7415
steve.labbé@agc.ia.ca
ia.ca

ON S'INVESTIT, POUR VOUS

SECTION DES COMMUNIQUÉS

À CHAQUE SEMAINE / MARDI OU JEUDI
DE 16H45 À 19H

LES RENCONTRES THÉMATIQUES DE LA MAISON MIKANA RECOMMENCENT !

inscris-toi !!! et réserve ta place !
(place limitée)
819-732-9161

**Le repas est inclus
et c'est gratuit**



**Les soirées thématiques
s'adressent aux femmes
ayant vécues ou qui
vivent de la violence
conjugale**

**DIFFÉRENTS SUJETS TRAITANT DE LA
VIOLENCE CONJUGALE SERONT
ABORDÉS LORS DE LA RENCONTRE**

**LES ENFANTS SONT BIENVENUS
(UNE INTERVENANTE SERA
PRÉSENTE POUR LES ANIMER)**

COVID-19

Afin de respecter la distanciation
sociale dû à la pandémie du virus
COVID-19
seulement 5 femmes par soirée
pourront participer.

si vous présentez des symptômes
du virus CoVID-19, veuillez nous en
faire part .

Sébastien Lemire - Député d'Abitibi-Témiscamingue

**En toutes circonstances,
je suis là pour vous!**



Contactez-nous pour connaître
les mesures de soutien
qui sont offertes pour vous.

- Travailleurs
- Travailleurs autonomes
- Entreprises
- Organismes



www.lemire.info
1 800 567-6433

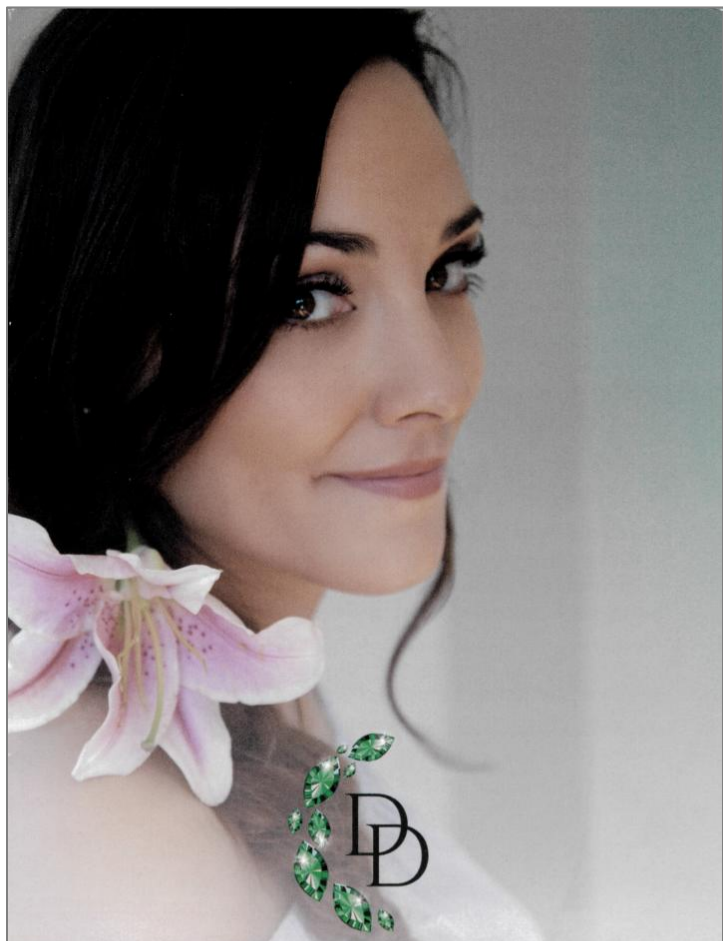


**Découpe à forfait
Vente de boeuf**

**Tel/fax : 819 732-8395
Cell. : 819 444-6512**

**Simon Cloutier
Chantal Rose**

102 B ch. de la Rivière
St-Marc, J0Y 1J0
simon34clou@hotmail.com



DIADERME
LA SANTÉ DE VOTRE PEAU

LES PRODUITS HAUT DE GAMME
DIA-LIFT DES PLUS EFFICACES!

BOUTIQUE EN LIGNE
DIADERME.CA



Nos lignes de soins pour la peau haut de gamme sont des plus efficaces. Dédiées à la santé et à la beauté de la peau et reconnues pour ses résultats qui offrent des solutions pour chaque type de peau. Nous vous proposons un éventail complet de solutions à chaque préoccupation cutanée.

Nelly De Vuyst

SOINS DE LA PEAU



BioScience

Biologique de Luxe

45 ans de résultats garantis
pour tous les types de peaux

BioTense

Collection
Biologique Anti-Âge

Végétalienne, sans gluten,
hypoallergénique.



BioAcne

Collection
Biologique Anti-Acné

Contrôler. Prévenir. Éliminer.
Haute performance

BioFemme

Collection Biologique
Soins Féminins

Pour tous les stades
de la vie d'une femme



#lovenellydevuyst



ACHETEZ EN LIGNE

DIADERME.CA

819-727-1960

Nancy Harvey, Maître Esthéticienne

281, chemin des Riverains

Saint-Marc-de-Figuery (Québec) J0Y 1J0

819-727-1960

cosmetiquediaderme@gmail.com

SECTION DES COMMUNIQUÉS

Société Alzheimer

ABITIBI-TÉMISCAMINGUE

Secteur MRC d'Abitibi

Fugue et maladie d'Alzheimer : les 4 raisons les plus courantes

(Fondation Vaincre Alzheimer)

« L'un des comportements les plus dangereux liés à la maladie d'Alzheimer est la fugue. Des mesures sont envisageables pour retrouver la personne aussi vite que possible »

La fugue est l'une des manifestations les plus courantes du trouble de l'agitation. La question que l'on se pose le plus souvent est celle de savoir pourquoi un proche malade décide-t-il de s'enfuir? Identifier les raisons pour lesquelles un patient fugue, vous permettra de prendre des mesures adéquates.

Raison n°1 : La confusion

Le patient ne se rend pas compte qu'il est chez lui; par conséquent, il part à la recherche de son foyer.

Raison n°2 : Les illusions

Le patient peut essayer d'assumer la responsabilité d'un lointain passé, comme aller travailler ou aller chercher un enfant.

Raison n°3 : Une tentative de fuite face à une menace réelle ou ressentie

Les patients peuvent avoir peur d'une maison bruyante, d'un visiteur étrange ou encore de l'idée qu'une personne chargée de s'occuper d'eux essaie de lui faire du mal.

Raison n°4 : Le stress

Il peut être suscité par le manque d'exercices ou d'autres raisons et peut mener à la déambulation.

Que faire si la personne atteinte disparaît?

Conseil n°1 : Informer la police

Conseil n°2 : Garder des copies de photos récentes

Conseil n°3 : Garder sur soi une fiche descriptive de la personne

Conseil n°4 : Fournir à la police un vêtement non lavé et porté

Conseil n°5 : Garder à portée de main une liste de lieux dangereux

Conseil n°6 : Fournir une liste des lieux où la personne aime se rendre

Conseil n°7 : Avertir le plus de personnes possible de l'état de santé de votre proche

« Rappelez-vous que plus nombreux seront les gens informés de l'état de votre proche et de sa tendance à déambuler, plus vous recevrez d'aide pour l'empêcher de se perdre »

Marielle Rioux, intervenante sociale

Société Alzheimer Abitibi / Témiscamingue- secteur MRC d'Abitibi

819 727-1221

INSTALLATION
RÉNOVATION
COMMERCIAL
RÉSIDENTIEL
INSTITUTIONNEL

Danny Lamoureux
392, route 111 Ouest
Amos, Qc J9T 2Y2
admin@lamoureuxelectricien.com
T. 819 732-3500 • F. 819 732-1658



Corporation
des maîtres électriciens
du Québec

MEMBRE DE LA CORPORATION
des maîtres-électriciens du Québec



& ASSOCIÉS
9141-1736 Québec inc.



255, 4^e Avenue, Val d'Or (Qc) J9P 1G7
113, boul. Mercier, Amos (Qc) J9T 2P2
819 825-1032 | 1 877 825-1032
info@groupeorpair.com
www.groupeorpair.com



SECTION DES COMMUNIQUÉS

PROGRAMME e-Transition TIREZ PROFIT DU NUMÉRIQUE



Des partenaires en développement économique de la MRC d'Abitibi présentent le nouveau Programme e-Transition

AMOS, LE 21 SEPTEMBRE 2020 – La Caisse Desjardins d'Amos, le Centre local de développement (CLD) Abitibi, l'Espace d'accélération et de croissance de l'Abitibi-Témiscamingue (EACAT) et la Société d'aide au développement des collectivités (SADC) Harricana, en partenariat avec la SADC Barraute-Senneterre-Quévillon, sont fiers de présenter le Programme e-Transition, un soutien financier de 100 000 \$ destiné aux entreprises de la MRC d'Abitibi.

Le Programme e-Transition

Ce programme est un soutien financier, sous forme de fonds et d'experts, qui vise à encourager les entreprises à optimiser leurs opérations suite à la COVID-19 et améliorer leur compétitivité sur les marchés, en sachant qu'aujourd'hui les clients ont de plus en plus le réflexe de magasiner et de consommer sur le Web.

Il a pour objectifs de :

- Soutenir le développement économique du territoire de la MRC d'Abitibi en cette période de crise sanitaire et de distanciation sociale causée par la COVID-19;
- Encourager les entreprises à faire des affaires électroniques et à se moderniser en intégrant des nouvelles technologies en vue d'améliorer et faciliter leurs transactions avec les clients;
- Permettre aux entreprises d'avoir accès à un soutien financier et à des experts et/ou professionnels dans les champs d'intervention ciblés, afin d'améliorer leur productivité, leur rentabilité et d'assurer leur pérennité.

E-transition est offert aux entreprises à but lucratif, enregistrées ou incorporées (incluant les coopératives, les entreprises d'économie sociale et les travailleurs autonomes) ayant leur principale place d'affaires sur le territoire de la MRC d'Abitibi. Tous les secteurs d'activités économiques sont admissibles, peu importe l'étape du cycle de vie de l'entreprise, incluant le démarrage.

« Il était impératif pour la Caisse Desjardins d'Amos de prendre part à ce projet, puisque nous croyons fortement que le programme aidera les entreprises de chez nous à s'adapter aux changements auxquelles elles font face. Si l'on souhaite que notre milieu soit en bonne santé économique pendant et après la pandémie, c'est ce genre de programme qu'on doit développer entre partenaires du développement économique. », explique M. René Dostie, directeur général de la Caisse Desjardins d'Amos.

« Ce programme aidera concrètement les entreprises d'ici à bonifier leur présence sur le web ou à optimiser leur système de gestion de production ou de commande. Ces nouvelles technologies sont nécessaires à la survie d'une entreprise, à l'heure où la clientèle se réfère, compare ses options d'achat et consomme de plus en plus en ligne. », ajoute Pierre Beauchemin, président de la SADC Harricana.

Informations

Toute personne intéressée par ce programme est invitée à visiter le site web du CLD Abitibi et/ou de la SADC Harricana, ou à composer le 819 732-6918, poste 225.

– 30 –

Source : Jenny-Lee Falardeau
Agente de communications
CLD Abitibi
819 732-5356, poste 210
jennylee.falardeau@mrcabitibi.qc.ca

Information : Sonia Tardif
Conseillère au développement des entreprises
CLD Abitibi
819 732-6918, poste 225
sonia.tardif@cldabitibi.com



Nous nous engageons à offrir des services et une main-d'œuvre qui surpassent les standards de l'industrie.

TEM entrepreneur général Chef de file de l'industrie!

En tant que chefs de file dans l'industrie, nous sommes **la référence** pour la réalisation de vos travaux. Nous sommes **fiers** d'offrir des services et une main-d'œuvre **hautement qualifiée**.

Nos équipements **modernes** contribuent à augmenter le rendement et la **qualité** de vos projets que vous nous confiez.

Nos services :

Génie civil	Égout - Aqueduc	Excavation	Déneigement
Transport de vrac	Travaux miniers	Transport par fardiers, diabolos et 4 ^e essieu	

2726, Route 111 Est, Amos (Québec) J9T 3A1
Téléphones : 819-732-8583 ou 1-877-732-8583
Télécopieur : 819-732-0342
Adresse électronique: info@tem-entrepreneur.ca
Site Internet : tem-entrepreneur.ca

SECTION DES COMMUNIQUÉS

HORAIRE – OCTOBRE 2020

LOCAL DE SANTÉ

SAINT-MARC-DE-FIGUERY

Infirmière : Guylaine Bisson
(Poste 4214)

🏠 jeudi 1^{er} octobre:

- Prise de sang (sur rendez-vous)
- Consultation au local de santé (sur rendez-vous)

🏠 mercredi 7^{er} octobre:

- Vaccination enfants en avant-midi

🏠 jeudi 15 octobre:

- Consultation au local de santé en après-midi (sur rendez-vous)

* Pour consulter un intervenant psychosocial, communiquer avec l'accueil psychosocial du CLSC au 732-3271. Merci!

LOCAL DE SANTÉ DE SAINT-MARC-DE-FIGUERY

Maison du Citoyen
10, AVENUE MICHAUD, 2^{ème} ÉTAGE

Téléphones : 819-732-8601 ou 819-732-3271

Clinique prise de sang (8 h 30 à 9 h 30)

🏠 lundi **5 octobre:** Landrienne
🏠 lundi **27 octobre:** La Corne



*Près de chez vous
Avec vous !*

CONSIGNES POUR LA SANTÉ COURANTE DANS LES VILLAGES

- ▶ Veuillez prendre note que les prises de sang et autres soins se feront **par rendez-vous seulement**, et ce, jusqu'à nouvel ordre.
- ▶ Vous devez communiquer avec le 819-732-6696 au poste 4202 pour prendre votre rendez-vous.
- ▶ Étant donné que l'infirmière est seule dans certains villages, la porte sera barrée lorsqu'un patient sera à l'intérieur pour éviter que plusieurs personnes soient assises en même temps dans la salle d'attente.
- ▶ Nous vous demandons de rester dans votre véhicule et d'attendre que l'infirmière vienne débarrer la porte afin d'accéder au bâtiment.

Merci de votre compréhension!



**Fin de semaine
de PLEIN AIR
PARTY de
bureau
Sortie
SCOLAIRE
CAMPS de
VACANCES
Rassemblement
FAMILIAL...**

**Grande SALLE /
cuisine /
DORTOIR
4 CHALETs**

Domaine Opasatica
Centre de villégiature
(819) 763-8161
www.opasatica.com
info@opasatica.com



CONTACT AVEC L'ÉTAT

Notaires & conseillers juridiques

Me Michel Lantagne
Me Martine Corriveau
Me Gabrielle Morin
Me Valérie St-Gelais
Me Sébastien Banville-Morin
Me Paméla Trottier-Poirier
Me Catherine Pomerleau
Me Claudine Bérubé
Me Annabelle Lefrançois
Me Jonathan Lavergne
Me Vincent Adam-Grenier
Me Myriam Gervais
Me Katy Veilleux
Me Alexandra Bolduc



Services professionnels :

*Vente & hypothèque,
donation, testament, mandat,
convention, contrat de
mariage, droit commercial et
corporatif, service de greffe
fiduciaire etc.*

22, 1^{re} Avenue Ouest, bureau 301,
Amos (Québec) J9T 1T8
T. 819.732.2812. F. 819.732.7951

855, 10^e Avenue,
Senneterre (Québec) J0Y 2M0
T. 819.737.2747 F. 819.737.5027

www.pmeinter.com pmeinter@notairesabitiabi.com

Une étude de quatorze (14) notaires à votre service



TESTAMENT NOTARIÉ

Saviez-vous que les testaments faits devant notaires sont inscrits dans un registre et sont donc en tout temps retrouvables? Le testament notarié est inscrit au Registre des dispositions testamentaires de la Chambre des notaires du Québec en toute confidentialité et sa découverte, après le décès, est grandement facilitée et assurée.

Le testament devant notaire, une façon simple et efficace de rédiger vos dernières volontés selon vos instructions. En faisant appel à un notaire qualifié chez PME INTER Notaires ABITIBI inc., vous avez l'assurance que votre testament ne présentera aucune difficulté d'interprétation tout en éliminant les complications lors du règlement de votre succession.



ÉQUIPEMENT AMOS LTD

SINCE 1961

Camions - INTERNATIONAL - Pièces

819 732-3331

Consultez notre site internet : www.equipementamos.com/home.aspx
Communiquez avec nous par courriel au : ealrenet@lino.com



René Trudel

Président

741, Avenue du Parc,

Amos, QC J9T 4M1

Fax : **819 732-1669**



**FABRINORD
LTÉE**

Fabricant de remorque
Trailer manufacturer

850, Route 111 Est • La Sarre (Québec)
Tél.: (819) 333-2364 • Fax: (819) 333-2029

René Trudel
président

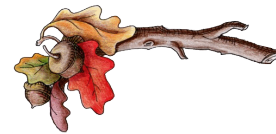


CAT





Octobre 2020



Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
28 Sortie du journal Services municipaux de 8 h à 16 h	29 Services municipaux de 8 h à 16 h	30 Biblio, 18 h à 20 h Services municipaux de 8 h à 20 h	1 Services du CLSC au 10, ave. Michaud (sur rendez-vous): Prise de sang : 8 h 30 à 9 h 30 Consultation : 9 h 30 à 11 h Services municipaux de 8 h à 16 h	2 Services municipaux fermés	3 	4 Messe 9 h 30 Jour de scrutin Élection partielle municipale 10 h à 20 h
5 Services municipaux de 8 h à 16 h	6 Services municipaux de 8 h à 16 h	7 Services du CLSC au 10, ave. Michaud : Vaccination enfants en a.m. Biblio, 18 h à 20 h Services municipaux de 8 h à 18 h	8 Services municipaux de 8 h à 16 h	9 Services municipaux fermés	10 	11 Messe 9 h 30
12 Congé Fête de l'Action de Grâce Services municipaux fermés	13 Réunion publique du Conseil municipal, 19 h 30 Services municipaux de 8 h à 16 h	14 Biblio, 18 h à 20 h Services municipaux de 8 h à 18 h	15 Services du CLSC au 10, ave. Michaud : Consultation au local de santé en p.m. Services municipaux de 8 h à 16 h	16 Services municipaux fermés	17 	18 Messe 9 h 30
19 Services municipaux de 8 h à 16 h	20 Réunion du Conseil de Fabrique, 19h Tombée des textes journal Services municipaux de 8 h à 16 h	21 Biblio, 18 h à 20 h Services municipaux de 8 h à 18 h	22 Services municipaux de 8 h à 16 h	23 Services municipaux fermés	24 	25 Messe 9 h 30
26 Sortie du journal Services municipaux de 8 h à 16 h	27 Services municipaux de 8 h à 16 h	28 Biblio, 18 h à 20 h Services municipaux de 8 h à 18 h	29 Services municipaux de 8 h à 16 h	30 Services municipaux fermés	31 Changement d'heure FÊTE DE L'HALLOWEEN DANS LES RANGS ET LES RUES DE LA MUNICIPALITÉ SELON LES DIRECTIVES GOUVERNEMENTALES	1 Messe 9 h 30

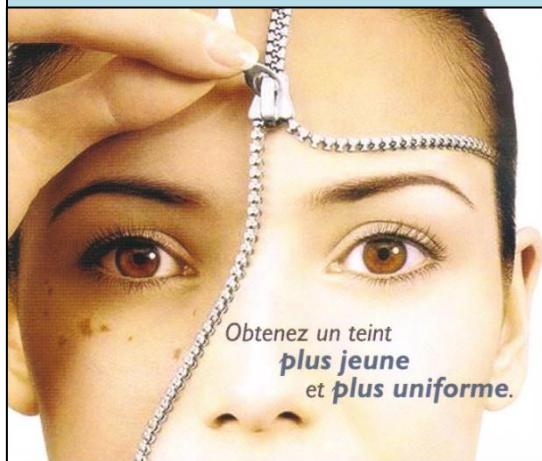
Événement prévu et sujet à annulation compte tenu de la situation de pandémie :

11 décembre 2020 :

Bibliothèque, L'Heure du Conte, 19 h, SPÉCIAL NOËL

Esthétique Nancy Harvey

NOUVEAU SERVICE BOUTIQUE EN LIGNE : www.diaderme.ca



Des résultats visibles dès
le premier
traitement

Les traitements IPL (lumière intense pulsée)

Femme/Homme

La dernière technologie IPL c'est ça :
La beauté sans douleur, traitements non invasifs,
sans risques.

Une solution pour une apparence plus belle avec
des résultats visibles dès le premier traitement. De
la tête aux pieds.

Photo-épilation :

Réduction permanente des poils

- Visage
- Aisselles
- Bikini
- Jambes
- Dos/torse

Photo rajeunissement :

Pour traiter les séquelles des

- Rides
- Acné
- Rougeurs (rosacée)
- Pigmentation
(hyperpigmentation)

Prenez rendez-vous : 819-727-1960

BOUTIQUE EN LIGNE : www.diaderme.ca

ESTHÉTIQUE
NANCY HARVEY
MAÎTRE ESTHÉTICIENNE

SUR RENDEZ-VOUS
SITUÉ À ST-MARC-DE-FIGUERY, EN PLEINE NATURE (À 15 MINUTES D'AMOS)

☎ 819 727-1960
n.harvey@cableamos.com
📍 EsthétiqueNancyHarvey
diaderme.ca

SOINS HAUT DE GAMME POUR LA SANTÉ DE VOTRE PEAU.

- Facial personnalisé (acné, rosacée, hydratant, raffermissant)
- Soins du visage BioTense Cosmos (certifié Écocert)
- Soins du buste/Soins du dos
- Traitement circulatoire pour les jambes
- Enveloppements corporels (détoxifiant, relaxant, amincissant, cellulite)
- Exfoliation au sel de la mer Morte
- Photo-rajeunissement (IPL)
- Photo-épilation (IPL)
- Consultation personnalisée
- Certificat cadeau disponible

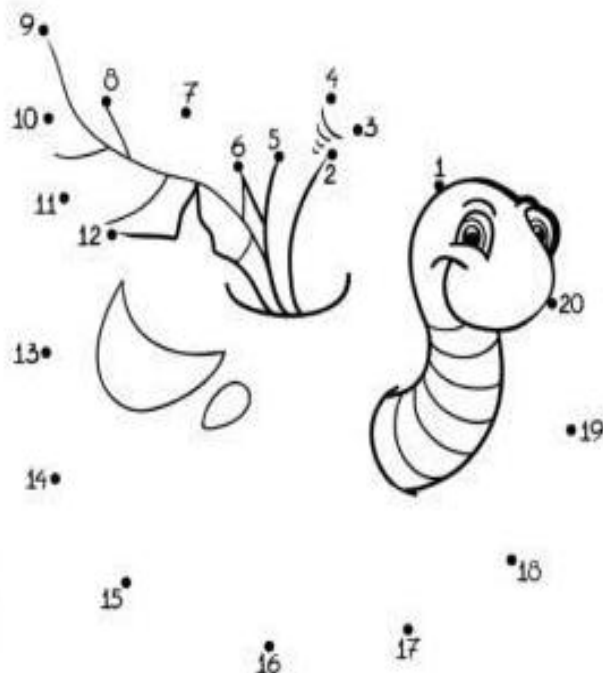




PAUSE CAFÉ

Jeu des 7 erreurs

Relie les chiffres



Mario Boutin, Raynald Corriveau
propriétaires

VENTES

Équipements forestiers

Piscines et spas

Balançoires

Ensembles de patios

Propane et équipement au propane

Tracteurs et tondeuses

Vente de remorques ainsi que les pièces
telles que : pneus et treuils portatifs



beachcomber
HOT TUBS



GROUPE
RÉCRÉ-EAU

ECHO
Outdoor Power Equipment

shindaiwa



Cub Cadet



Husqvarna



Jonsered

1111, Route 111 Est, Amos (Québec) J9T 1N2

Tél. : 819-732-2652, Cell. : 819-734-7707, Téléc. : 819-732-1825

Courriel : info@locationlla.com - Site Internet : www.locationlla.com

Vous voulez faire connaître vos services, voici la tarification :

Carte professionnelle :	6 \$/mois	55 \$/année
Un quart de page :	9 \$/mois	85 \$/année
Demi-page :	13 \$/mois	125 \$/année
Page entière intérieure:	16 \$/mois	155 \$/année
Page entière couverture intérieure:		205 \$/année
Page entière couverture extérieure:		305 \$/année

Ce journal est distribué gratuitement dans les foyers de Saint-Marc-de-Figuery. Il est possible de s'abonner au journal au coût de l'envoi postal, c'est-à-dire, 45 \$/an ou gratuitement par Internet.

Nous vous invitons à communiquer avec l'une des personnes de l'équipe du journal pour participer à la conception du journal.

Les personnes ressources sont :

Doris Bélanger, responsable de la section municipale
819-732-8501

Jocelyne Bilodeau, coordonnatrice
819-732-8601

Vous avez un article ou une information à transmettre, voici nos coordonnées:

L'Éveil Campagnard
10, avenue Michaud, C.P. 12
Saint-Marc-de-Figuery (Québec)
J0Y 1J0
Téléphone: 819-732-8601
Télécopieur: 819-732-4324

Courriel:
mun.stmarc@cableamos.com

Site internet :
<http://www.saint-marc-de-figuery.org/>

	DATES DE LA RÉCEPTION DES TEXTES	DATES DE SORTIE DU JOURNAL
Janvier 2020	21 janvier 2020	27 janvier 2020
Février 2020	18 février 2020	24 février 2020
Mars 2020	24 mars 2020	30 mars 2020
Avril 2020	21 avril 2020	27 avril 2020
Mai 2020	19 mai 2020	25 mai 2020
Juin 2020	23 juin 2020	29 juin 2020
Juillet 2020	14 juillet 2020	20 juillet 2020
Août 2020	25 août 2020	31 août 2020
Septembre 2020	22 septembre 2020	28 septembre 2020
Octobre 2020	20 octobre 2020	26 octobre 2020
Novembre 2020	24 novembre 2020	30 novembre 2020
Décembre 2020	15 décembre 2020	21 décembre 2020

La SADC Harricana est un partenaire incontournable pour la réalisation de vos projets d'affaires!

Elle vous aide à :

Démarrer ou acquérir une entreprise
Moderniser des équipements
Acheter ou rénover un bâtiment
Développer de nouveaux marchés
Financer un fonds de roulement

COMMUNIQUEZ AVEC NOUS!

SADC Harricana
T. 819 732-8311 - sadc@sadc-harricana.qc.ca
www.sadc-harricana.qc.ca

Faites comme eux!

Miellerie
La Grande Ourse

Ébénisterie
Neault

Ferme
Simon Cloutier

▼ FONDS D'INVESTISSEMENT

Prêt aux entreprises jusqu'à
150 000 \$

▼ STRATÉGIE JEUNESSE

Prêt personnel pour les
entrepreneurs âgés de 15 à 39 ans,
5 000 \$ à 25 000 \$

▼ ACCOMPAGNEMENT ET SUIVI

Service-conseil et assistance en gestion,
mentorat, réseautage, formation et coaching

SADC

Société
d'aide au développement
des collectivités
HARRICANA

Canada Développement économique Canada pour les régions du Québec
appuie financièrement la SADC.

LA NOUVELLE ÉQUIPE **THIBAUT** AMOS



Thierry Lambert
Marc-André Boucher
Vincent Frigon



Venez rencontrer la nouvelle équipe de Thibault Chrysler Amos!

331, rue Principale Sud, Amos (Québec) J9T 2J8

Téléphone : 819-732-5247 Site Internet : www.thibaultchrysler.com



BOUTIQUE À LA FERME

CENTRE JARDIN PRINTANIER

- **Miels et produits transformés**
- **Chandelles en cire d'abeille**
- **Boulangerie et pâtisserie**
- **Produits régionaux**
- **Légumes de champs et de serre**
- **Fleurs, jardinières et plants de légumes**

**LA BOUTIQUE EST
RÉOUVERTE**

**DU LUNDI AU
VENDREDI 11H À
17H**

SAMEDI 11H À 16H

**Réservation ou informations / 819 727-1920 / info@mielgrandeourse.com /
www.mielgrandeourse.com / 391 route 111, St-Marc-de-Figuery, QC J0Y 1J0**