



L'ÉVEIL CAMPAGNARD

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



Volume 20, numéro 5, 25 mai 2020

*Fleurissons nos propriétés!
Variétés disponibles à la
Miellerie la Grande Durse!*



Nous le portons aussi!



Parce qu'on vous aime!

L'ÉCOLE A REPRIT VIE LE 11 MAI 2020!





51, 10^e Avenue Ouest

Amos (Québec)

J9T 1W9

Téléphone : 819-732-5995

Télécopieur : 819-732-1949

www.hyundaiamos.com

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

VENEZ VOIR LES NOUVEAUX MODÈLES 2020 SUR PLACE !

Santa Fe



Tucson



Kona



TABLE DES MATIÈRES

Auteurs des photos de la page couverture: David Ouellet et Jocelyne Bilodeau

Table des matières & Pensées du mois.....	3
Section paroissiale.....	4
Section municipale/Info-budget/Info-citoyen.....	5 à 9
Info-agente de développement.....	10
Info-recyclage-réutilisation-récupération-valorisation.....	11
Info-environnement.....	12
Info-compost.....	13-14
Info-biblio.....	15
Info-pompier.....	16
Info sécurité incendie.....	17
Info-santé.....	18
Info-jeunesse.....	19
Info-scolaire.....	20
Info-parents.....	21
Info-aînés.....	22
Info-proche aidant.....	23
Info-culture.....	24
Info-sécurité incendie - Info-sécurité civile - citoyen.....	25
Recette du mois.....	26
Conseil projets construction.....	27
La chronique des mielleux.....	28
Chronique : pour un mieux-être total.....	29
Chronique météo.....	30
Chronique Figuerny et Figuerny.....	31
Offres d'emplois.....	32
Section des nouvelles.....	33 à 35
Section des communiqués.....	36 à 40
Contact avec l'état.....	41
Calendrier détachable.....	43
Pause café.....	44

PENSÉES DU MOIS

«Les enseignants ouvrent la porte. Vous devez entrer par vous-même» – Proverbe chinois
 «Chérissez votre vision et vos rêves comme s'ils étaient les enfants de votre âme» – Napoleon Hill
 «Acceptez les défis, de sorte que vous puissiez ressentir l'euphorie de la victoire» – George S. Patton Jr.

«La famille est un cadeau qui dure pour toujours»
 «Une recette pour l'amour: une cuillerée de sourires, un pot de joie, une tasse de bisous et une poignée de câlins!»
 «N'ayez jamais peur de rire de vous-même, après tout, vous pourriez manquer la plaisanterie du siècle» – Dame Edna Everage

Source : Les beaux proverbes

**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
 CLDabitibi



SECTION PAROISSIALE



LES ÉVÊQUES DU CANADA ONT RENOUVELLÉ LA CONSÉCRATION À MARIE

Le 1er mai 2020, les évêques du Canada, tout comme ceux des États-Unis, ont consacré leurs diocèses et leur nation à Marie. Cette démarche est organisée dans le contexte de l'épidémie de coronavirus. Ils ont demandé la protection de Marie pendant la pandémie. En compagnie des évêques, les pasteurs, les familles, les groupes, les individus pouvaient se joindre à la consécration dans un effort mondial de s'unir dans la foi et la prière en cette période difficile.

La Conférence des évêques du Canada (CECC), en communion avec la Conférence des évêques des États-Unis, a convenu que cette consécration mariale aura lieu le même jour, ce qui en fera une intercession très significative et puissante à la Vierge Marie dans toute l'Amérique du Nord.

Cette démarche s'inscrit dans les appels du Pape François à se confier à Marie en ce temps de coronavirus, notamment sa prière du 11 mars 2020 et son appel à prier le chapelet tout au long de ce mois de mai.

Texte complet de la prière de consécration :

« Très Sainte Vierge Marie, Mère de l'Église, en cette période de pandémie, nous tournons nos regards vers toi, et, dans le Christ, nous te consacrons les fidèles de notre diocèse ainsi que toute la population du Canada.

À l'Annonciation, en ton cœur la crainte a fait place à la confiance lorsque tu as accueilli le mystérieux plan d'amour de Dieu, qui, par sa providence, ses soins et sa sollicitude, a engendré une vie nouvelle en toi et par toi. Intercède pour nous tes enfants, nous t'en prions, Vierge très fidèle. Donne-nous la foi, l'espérance et la persévérance pendant que nous nous efforçons de rendre service et de porter témoignage à tous, en répondant aux besoins de ceux et celles qui sont affectés par ce virus.

Debout au pied de la croix au Calvaire, tu t'es unie aux souffrances du Christ, et ainsi, tu as contribué de façon unique au mystère de notre rédemption. Nous te supplions, Santé des malades, d'attirer vers toi dans ta compassion maternelle les frères et sœurs de ton Fils Jésus et tous ceux et celles qui sont affligés par cette pandémie. Fortifie les mourants et reconforte les personnes qui pleurent, pour que nous puissions tous ressentir la grâce de guérison du Christ, notre divin Médecin.

Au Cénacle, après la Résurrection, tu as accompagné les Apôtres dans la prière pour l'effusion du Saint-Esprit. Dans ton souci maternel de Consolatrice des affligés, accompagne les professionnels des soins de santé, tous ceux et celles qui prennent soin des malades, et les personnes qui cherchent un remède pour mettre fin à cette pandémie, pour que l'Esprit Saint puisse renouveler la face de la terre.

À nous tous, très chère Marie, Mère de tous les vivants, sois présente et répands ta tendresse tandis que nous levons les yeux vers toi, qui brilles devant toute la communauté comme compagne miséricordieuse et compatissante sur notre chemin. À tant d'occasions, lorsque des fardeaux ont pesé lourdement sur leur cœur et dans leurs nombreuses nécessités, les fidèles chrétiens ont cherché refuge sous le manteau de ta protection.

Viens à notre secours sans tarder, Mère de Miséricorde, et délivre-nous des dangers qui nous entourent en ces heures de besoin; veille en particulier sur les personnes âgées, faibles et malades, sur nos enfants et l'unité de nos familles, et sur toutes les personnes qui se dévouent si généreusement dans l'accompagnement pastoral envers ceux et celles qui sont dans le besoin; jusqu'à ce que nous trouvions tous sécurité et réconfort dans tes bras et dans ton étreinte maternelle. Amen.»

Le Mois de juin est consacré au Sacré-Cœur de Jésus,

Cette dévotion peut donc se résumer en **un acte d'amour et de confiance prononcé par l'homme envers Dieu**, surtout en cette période de pandémie que nous vivons.

Dire souvent : **« Cœur sacré de Jésus j'ai confiance en toi. »**



SECTION MUNICIPALE

Municipalité de Saint-Marc-de-Figuery

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

1. La CMQ a résolu d'octroyer le contrat d'abat-poussière pour la saison estivale 2020 à RM Entreprises, pour un montant total de 19 950\$ avant taxes applicables.
2. Adoption des dépenses
 - Comptes fournisseurs payés au 2 avril 2020 pour un total de 11 277.91 \$
 - Versement par chèque C2000040 à C2000041
 - Paielement par transfert électronique P2000064 à P2000066
 - Salaires payés D2000074 à D 2000077 pour un montant total de 1 914.93\$
3. Adoption des dépenses
 - Comptes fournisseurs payés au 9 avril 2020 pour un total de 63 763.98 \$
 - Versement par chèque C2000042 à C2000047
 - Paielement en ligne sécurisée L2000026 à L2000027
 - Paielement par transfert électronique P2000067 à P2000073
 - Salaires payés D2000078 à D 2000084 pour un montant total de 5 994.05\$
4. Adoption des dépenses
 - Comptes fournisseurs payés au 16 avril 2020 pour un total de 3 216.05 \$
 - Versement par chèque C2000048 à, C 2000049
 - Paielement en ligne sécurisée L 2000028
 - Paielement par transfert électronique P2000074 à P2000075
 - Salaires payés D2000085 à D 2000089 pour un montant total de 2 507.55\$
5. Adoption des dépenses
 - Comptes fournisseurs payés au 23 avril 2020 pour un total de 4 989.28 \$
 - Paielement en ligne sécurisée L 2000033 à L 2000034
 - Paielement par transfert électronique P2000076 à P2000081
 - Salaires payés D2000090 à D 2000094 pour un montant total de 2 452.21\$
6. Adoption des dépenses
 - Comptes fournisseurs payés au 30 avril 2020 pour un total de 3 216.05 \$
 - Salaires payés D2000095 à D 2000099 pour un montant total de 2 101.87\$

Consulter la liste complète dans le journal Éveil campagnard de mai 2020.



INFO-BUDGET MUNICIPALITÉ DE SAINT-MARC-DE-FIGUERY

LISTE DES CHÈQUES au 2 avril 2020

N° chèque	Nom	Description	Montant
C2000040	AYOTTE Lucie	Remboursement de taxes au 4-04-2019 suite à L'incendie de la maison et mise à jour de la valeur foncière de la MRC	1 732,01
C2000041	PHARMACIE TRÉPANIÉ, LALIBERTÉ ET GRAVEL	Trousse de premiers soins niveleuse	22,29
P2000064	Bélanger Doris	Frais de déplacement	128,70
P2000065	EXCAVATION GILBERT SHEEHY INC.	Sablage 8, 12 et 13 mars 2020	3 453,86
P2000066	SANIMOS INC.	Collectes des ordures et matières recyclables - mars 2020	5 941,05
TOTAL :			11 277,91



INFO-BUDGET

MUNICIPALITÉ DE SAINT-MARC-DE-FIGUERY

LISTE DES CHÈQUES au 9 avril 2020

N° chèque	Nom	Description	Montant
L2000026	MINISTÈRE DU REVENU DU QUÉBEC	Retenues à la source - Mars 2020	3 227,10
L2000027	RECEVEUR GÉNÉRAL DU CANADA	Retenues à la source - Mars 2020	1 194,10
C2000042	BOUTIQUE DE BUREAU GYVA	Papier couleur 8 ½ X 11, chemises légales, index	88,13
C2000043	CIA INFORMATIQUE	Configuration pour travail à distance et installation et licence d'un antivirus Jocelyne, récupération de fichier	291,70
C2000044	C.D. BOUTIN	Frais de poste, essence tracteur, diesel niveleuse, essence pick-up et pdt entretien	208,90
C2000045	Poste Canada	Journal, février et mars 2020, publipostage avis aux citoyens COVID-19 et collectes changement d'horaire	293,08
C2000046	Municipalité Régionale de Comté Abitibi	1 ^{re} Quote 2020 de la MRC	51 436,00
C2000047	Municipalité de St-Félix-de-Dalquier	Collectes Mars compost et 30 mars collecte ordure, recyclage et compost nouveau contrat	4 012,65
P2000067	Gestion Simon Blanchard inc	Papier hygiénique, mouchoirs et essuie-tout, 7*vaporisateurs pour désinfectant dans véhicules et bâtiments, javel, produits désinfectants. Appât à fourmis, sacs-poubelle, savon à mains, café	163,06
P2000068	LOCATION LAUZON AMOS INC	Location de tank propane	9,30
P2000069	MUNICIPALITÉ DE LA CORNE	Frais pour tour de télécommunication Janvier à Mars 2020 pompiers	255,89
P2000070	BOIS TURCOTTE LTÉE	Siphon, boîte aux lettres	32,36
P2000071	La Capitale Assureur adm. publique inc.	Assurances collectives	1 292,38
P2000072	GAGNON NANCY	Entretien garage / caserne désinfecté	121,50
P2000073	SIMON LUNEAU ENTREPRENEUR ÉLECTRICIEN	Changer de tête de lampadaires LED, et photo-cell et main d'œuvre	1 137,83
TOTAL :			63 763,98

LISTE DES CHÈQUES au 16 avril 2020

N° chèque	Nom	Description	Montant
L2000028	HYDRO-QUÉBEC	Maison du citoyen, Luminaires	559,28
C2000048	VILLE D'AMOS	Site d'enfouissement	1 839,01
C2000049	H2Lab Inc	Test PP2	146,48
P2000074	GROUPE CCL	License pour chiens	174,59
P2000075	IMPRIMERIE HARRICANA	Journal mars 2020	496,69
TOTAL :			3 216,05

LISTE DES CHÈQUES au 23 avril 2020

N° chèque	Nom	Description	Montant
L2000033	BELL MOBILITE	Cellulaires	137,89
L2000034	TÉLÉBEC LTÉE	Téléphone Maison du citoyen et bureau municipal	253,95
P2000076	MUNICIPALITÉ DE LA CORNE	Entente de déneigement pour la portion rte Lithium	1 320,00
P2000077	Bélangier Doris	Stylos, ruban d'emballage, surligneurs, protège-feuilles, plastifieuse, feuilles à plastifier	136,84
P2000078	KOMUTEL INC.	11 x location alertes 911	126,47
P2000079	EXCAVATION GILBERT SHEEHY INC.	Pelle et fardier nettoyage de fossés en prévision d'inondation	1 655,64
P2000080	PetroNor	Huile de chauffage caserne/garage	958,72
P2000081	SANIMOS INC.	Frais de disposition de matières recyclables - mars 2020	399,77
TOTAL :			4 989,28

INFO-CITOYEN

BUREAU MUNICIPAL FERMÉ

Pour les services administratifs, le bureau municipal sera accessible seulement par téléphone au 819-732-8501, par courrier ou par courriel au :

reception-stmarc@cableamos.com

ou

mun.stmarc@cableamos.com.

Notez qu'une boîte aux lettres a été mise à votre disposition, aux heures suivantes, pour y déposer vos documents ou paiements de taxes :

Lundi : 8 h à 16 h

Mardi : 8 h à 16 h

Mercredi : 8 h à 16 h (exceptionnellement pendant la période de la pandémie)

Jeudi : 8 h à 16 h

Pour connaître les derniers changements, consultez :

- La page Facebook de la Maison du Citoyen :

[@MaisonDuCitoyenDeSaintMarcDeFiguerly](#)

- Le Site Internet de la Municipalité de Saint-Marc-de-Figuerly :

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

RÉSIDENTIEL - COMMERCIAL - INDUSTRIEL

FONDATIONS



COFFRAGE :

- DALLES
- SOLAGES
- TROTTOIRS
- BORDURES, ETC.

LESTER P. MCNEIL
PRÉSIDENT

TÉL. : 819 727-1157

COURRIEL : info@fondationsrmg.com



INFO-CITOYEN

COVID-19

FERMETURE DES PARCS

La Municipalité de Saint-Marc-de-Figuery a fermé les parcs et aires de jeu sur son territoire en guise de prévention face à la pandémie de COVID-19.

Il est très important de respecter les règles de distanciation. Dans cet esprit, les modules et les aires de jeu seront fermés.

L'instance municipale évaluera au fur et à mesure, dans toutes ses actions, elle suit les recommandations émises par la Direction régionale de santé publique.

La direction municipale



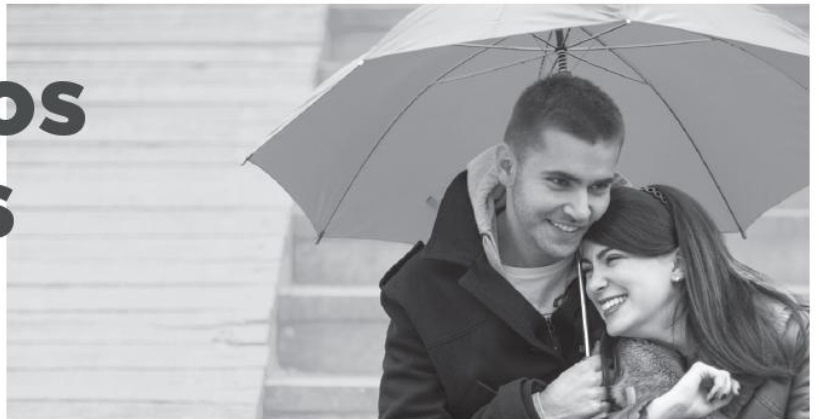
Protégez vos placements

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



INFO-CITOYEN

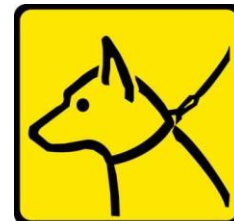
Municipalité de Saint-Marc-de-Figuery

À TOUS LES PROPRIÉTAIRES DE CHIEN

IL EST DE VOTRE RESPONSABILITÉ DE CONSERVER VOTRE ANIMAL SUR VOTRE PROPRIÉTÉ, EN CAS DE PLAINTÉ, SOYEZ AVISÉ QUE VOUS COMMETTEZ UNE INFRACTION À L'ARTICLE 5 DU RÈGLEMENT MUNICIPAL ET QUE VOUS ÊTES PASSIBLE D'UNE AMENDE DE 60 \$.

Article 5

« Tout chien qui sort à l'extérieur d'un bâtiment doit être tenu ou retenu au moyen d'un dispositif (attache, laisse, clôture, etc.) l'empêchant de sortir de ce terrain. »



Le défaut de se conformer à l'avis de plainte constitue une infraction et le gardien du chien est passible d'une amende de 60 \$. La municipalité vous avise que cette année, elle fera un suivi plus strict de cette réglementation puisque plusieurs problèmes ont été relevés. Prenez note que si votre animal cause des préjudices financiers ou autre chez un autre citoyen, vous en serez tenu personnellement responsable.

Merci de prendre les moyens nécessaires afin de garder vos animaux sur votre propriété.



UN PETIT RAPPEL

N'oubliez pas que si vous prévoyez réaliser des projets d'agrandissement, de rénovation, d'ajout de bâtiment, etc., LA PREMIÈRE ÉTAPE est de contacter l'inspecteur municipal afin de vous assurer que les normes sont respectées !

819-732-8501

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



Téléphone : 819 732-0376

Cellulaire : 819 442-0094

Fax : 819 732-3859

www.optilog.com/sheehy

Propriétaire :

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



INFO-AGENTE DE DÉVELOPPEMENT

Jocelyne Bilodeau

Résultats de l'étude des impacts de la crise sur les OBNL du Québec

Étude réalisée par



ESPACE OBNL

Une relance du Québec plus forte avec des OBNL en santé

La crise que nous vivons depuis la mi-mars affaiblit cet écosystème. Espace OBNL a voulu dresser un portrait de la situation : 660 gestionnaires d'OBNL, de toutes les régions du Québec et de tous les secteurs d'activités, ont été sondés entre le 23 avril et le 1^{er} mai, 2020.



660

gestionnaires d'OBNL



Toutes les régions du Québec sont représentés

Les 14 secteurs des OBNL du Québec sont représentés.



26% ont remercié de 1 à 5 employé(s)



37% des OBNL ont fait des coupures parmi le personnel permanent

Les impacts sur les individus sont importants

83%

des gestionnaires ont un sentiment d'isolement

75%

souhaitent échanger avec les pairs pour atténuer les impacts



Consultez Espaceobnl.ca pour avoir les résultats complets du sondage.

Dans le contexte de relance, l'état de l'écosystème des OBNL du Québec sera un frein aux efforts collectifs

Les OBNL de tout le Québec vivent des moments préoccupants. Il est donc impératif de rétablir et de soutenir cet écosystème fragilisé par la crise de la COVID19. La relance de l'économie au Québec passera nécessairement par les organismes à but non lucratif, présents sur tout le territoire québécois.

Nous avons sondé 660 gestionnaires d'OBNL de notre réseau pour mesurer l'état de cet écosystème. Les constats sont alarmants :

- Les sources de revenus autonomes des organisations subissent des effets majeurs. Selon le sondage, l'effet combiné de la forte diminution ou de la disparition de revenus pour les OBNL représente des sommes considérables qui ont des impacts sur la réalisation de leurs activités au profit de clientèles très souvent vulnérables.

- Que ce soit dans les secteurs de l'alimentation, du tourisme, de la culture, du développement économique, des sports et loisirs, de l'éducation et de l'engagement communautaire, les 68 000 OBNL, regroupant des centaines de milliers de personnes engagées qui œuvrent au mieux-être et/ou à la prospérité économique des citoyens et des entrepreneurs de leur communauté, seront au cœur du redémarrage économique et social du Québec.

Source et pour les résultats complets :

<https://www.espaceobnl.ca/fr/telechargements/resultats-de-l-etude-des-impacts-de-la-crise-sur-les-obnl-du-quebec>

Impact financier pour les OBNL

Un écosystème fragile que nous devons soutenir



19% situation financière actuelle de leur organisation est « très mauvaise »



50% ont perdu des revenus ou anticipent des pertes de revenus de manière importante ou très importante

Chiffre d'affaires moyen des organisations participantes au sondage : 590 000\$

93%

des OBNL s'attendent à perdre des revenus



Sources de revenus qui sont affectées par la crise actuelle :

Catégorie de revenus	Forte diminution	Disparition	Effet combiné
\$ Revenus d'activités	26%	29%	55%
Revenus des cartes de membres	15%	10%	25%
Commandites	22%	18%	40%
Dons	20%	12%	32%
Billets d'événement	11%	27%	38%

Impact sociétal :

Plusieurs changements sont à prévoir dans le paysage des OBNL au Québec



30% des gestionnaires ne sont pas confiants que leur organisation passera à travers la crise.



49% pensent que la reprise ne se fera pas avant 2021-2022



INFO-RECYCLAGE-RÉUTILISATION-RÉCUPÉRATION-VALORISATION



LES DONNÉES DU RECYCLAGE DEPUIS SA MISE EN PLACE

Vos gestes au quotidien font qu'aujourd'hui nous sommes en mesure de vous donner quelques résultats sur le volume de la matière recyclée depuis mai 2001 ainsi que sur les ordures expédiées au site d'enfouissement. Les données disponibles sont :



MATIÈRES RECYCLÉES

2001: 4 tonnes et 919 kilos (données disponibles à compter de mai 2001)	2011: 35 tonnes et 460 kilos
2002: 12 tonnes et 076 kilos	2012: 35 tonnes et 019 kilos
2003: 11 tonnes et 200 kilos (arrêt du recyclage du verre, du	2013: 29 tonnes et 501 kilos
2004: 10 tonnes et 720 kilos (printemps 2003 au printemps 2004)	2014: 52 tonnes et 068 kilos
2005: 15 tonnes et 325 kilos	2015: 60 tonnes et 023 kilos
2006: 23 tonnes et 025 kilos	2016: 53 tonnes et 054 kilos
2007: 31 tonnes	2017: 56 tonnes et 062 kilos
2008: 32 tonnes et 930 kilos	2018: 59 tonnes et 610 kilos
2009: 30 tonnes et 250 kilos	2019: 68 tonnes et 060 kilos
2010: 31 tonnes et 310 kilos	

651 tonnes et 612 kilos de matières en 236 mois !

MATIÈRES ENFOUIES

Données disponibles que depuis 2007

2007: 157 tonnes et 870 kilos	2014: 202 tonnes et 660 kilos
2008: 164 tonnes et 760 kilos	2015: 217 tonnes et 120 kilos
2009: 162 tonnes et 3 kilos	2016: 207 tonnes et 046 kilos
2010: 163 tonnes et 1 kilo	2017: 215 tonnes et 039 kilos
2011: 159 tonnes et 920 kilos	2018: 218 tonnes et 810 kilos
2012: 158 tonnes et 510 kilos	2019: 229 tonnes et 670 kilos
2013: 175 tonnes et 207 kilos	

2 386 tonnes et 516 kilos d'ordures ont été expédiés au site d'enfouissement en 168 mois !



Source des données : 2001 à 2005, Centre de tri Perron, Rouyn-Noranda et de 2006, 2007 et 2008, Sanimos, Amos

Le coût actuel pour les matières enfouies au site d'enfouissement est de 136,82 \$ la tonne.

Les résultats nous démontrent aussi que nous avons encore du travail à faire. Sur le volume expédié au site d'enfouissement en 2019, une grande partie représente des matières compostables. En 2020 les données seront différentes puisque depuis le 1^{er} janvier les matières compostables sont traitées et calculées séparément. Les efforts de la population seront chiffrés en tonnage! Les matières compostables seront beaucoup plus utiles dans les aménagements de fleurs et sur les parterres municipaux.

Des informations sont disponibles à l'Administration municipale n'hésitez pas à venir vous les procurer.

**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
- Dénéigement de toitures, patios et trottoirs



INFO-ENVIRONNEMENT

**NETTOYER SON TERRAIN ET EMBELLIR SON PAYSAGE
TOUT EN AIDANT UNE BONNE CAUSE ET RECEVOIR UN CRÉDIT D'IMPÔT**

L'Auto Santé est une activité de financement organisée par Trudel Automobile.

L'activité consiste à offrir l'opportunité aux gens de donner leur véhicule à la Fondation Hospitalière d'Amos.

Trudel Automobile s'occupe de la récupération de votre véhicule et vous offre de remettre, en votre nom, un don correspondant à la valeur convenue pour votre véhicule.

La Fondation Hospitalière d'Amos remettra au donateur lors de la réception du don un reçu officiel aux fins de l'impôt.

Vous voulez aider à l'amélioration des soins de santé et vous voulez prendre soin de l'environnement, communiquez directement avec les gens de Trudel Automobile au 819-732-4700. Vous pouvez également aller directement sur le site web www.trudelauto.com afin d'accéder au formulaire de don en ligne.

Merci de votre appui.

L'AUTO-SANTÉ

À CHAQUE VOITURE DONNÉE, UN PAS VERS DE MEILLEURS SOINS DE SANTÉ!

Dans le programme l'Auto-Santé, Trudel Automobile s'engage à transmettre le montant correspondant au don de votre voiture à la Fondation Hospitalière d'Amos.



**FORMULAIRE DE DON EN LIGNE
TRUDELAUTO.COM**

781, route 111 Ouest, Amos (Qc) J9T 3A5
Tél. : 819 732-4700



PNEUS NORD-OUEST

246, Rte 111, St-Marc-de-Figuery (Québec) J0Y 1J0

DAVID SHEEHY
sheehy.david@hotmail.com
819 732-0701

PNEUS

Auto
V.T.T.
Remorque
Agricole
Spécialisé

ROUES

MAG
Acier
Remorque

PIÈCES

V.T.T.
Moto
Motoneige
Remorque

MÉCANIQUE

2 temps
4 temps
Auto
A\C

L'AVENIR
EST AU BRUN

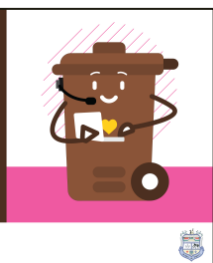


INFO-COMPOST

DES
QUESTIONS ?

819 732-8501
819 732-8601

st-marc-de-figuery.org



Saviez-vous que vous pouvez ajouter
PAPIERS ET CARTONS BRUTS
(non cirés)
à votre bac brun?

J'AI FAIM !
PAPIERS ET CARTONS SVP

→ **Idéalement 2/3** ←
de la matière totale du bac

Ceux-ci agissent comme agent structurant
et contribuent grandement
aux opérations de compostage



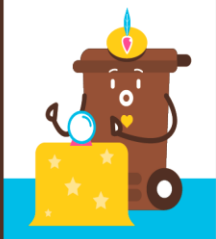
Tout le monde peut le faire / La vie en brun



La réussite de la collecte des matières compostables est l'affaire de tous les citoyens, nous vous demandons de prendre connaissance des documents d'informations disponibles sur le site Internet municipal : <https://saint-marc-de-figuery.org/page/1042088>

**EN DATE DU 15 MAI 2020, LES CUEILLETES DE COMPOST S'ÉLÈVENT À 12 790 KG!
BRAVO!**

L'AVENIR
EST AU BRUN



INFO-COMPOST

DES
QUESTIONS?

819 732-8501
819 732-8601



st-marc-de-figuery.org



LES GAFFES DU BAC BRUN



BOÎTES DE CONSERVE



X LES BOÎTES DE CONSERVE NE VONT PAS AU BAC BRUN X
Les contenants alimentaires en métal, comme les boîtes de conserve, vont au recyclage dans le bac bleu.
Ils sont récupérés et valorisés à 100 %.

LES CARCASSES D'ANIMAUX



LES CARCASSES DE GROS ANIMAUX ET LES PETITS ANIMAUX ENTIERES DOIVENT ÊTRE APPORTÉS DIRECTEMENT À L'ÉCO-CENTRE.

Seuls les restes de petits animaux arrangés pour consommation personnelle (ex : perdrix, poisson) vont dans le bac brun.

CONTENANTS EN VERRE



X LES CONTENANTS DE VERRE NE VONT PAS AU BAC BRUN X
Les contenants de verre (pots de sauce, bouteilles de vin, etc.) vont dans le bac bleu de recyclage, même s'ils sont souillés de nourriture.

La vaisselle en bon état va à la Petite Boutique d'Amos (ressourcerie) et la vaisselle brisée va dans le bac vert de la poubelle.

LES PRODUITS NETTOYANTS



X LES PRODUITS NETTOYANTS CONTAMINENT LE COMPOST X
Lorsque vous utilisez des produits nettoyants, jetez vos essuie-tout dans le bac vert de la poubelle. En effet, les produits nettoyants contaminent le compost.

Les essuie-tout sans produits chimiques vont cependant au bac brun.

Pour en savoir d'avantages :

<http://bottinvert.mrcabiti.qc.ca/matieres-residuelles/matieres-compostables>

INFO-BIBLIO

BIBLIOTHÈQUES VIRTUELLES

Faute de ne pas pouvoir vous accueillir dans votre bibliothèque municipale, voici quelques adresses de sites Internet de bibliothèques virtuelles gratuites:

Bibliothèque RIRE :

bibliothèque virtuelle sous la plate-forme en ligne Diigo. Cette solution permet de partager et d'accéder en ligne aux marque-pages répertoriés par le RIRE

<http://rire.ctreq.qc.ca/bibliotheque/>

Mouvement allaitement du Québec :

<http://allaiterauquebec.org/bibliothequevirtuelle/>

Genome Québec :

Génétique et génomique :

<http://www.genomequebec-education-formation.com/education-bibliotheque>

La Souris :

Répertoire de sites éducatifs pour les élèves du préscolaire et du primaire. Livres numériques gratuits pour enfants et adolescents à emprunter en ligne ou à télécharger :

<https://www.lasouris-web.org/lasouris/livre-numerique.html>

Bonne lecture, au plaisir de vous accueillir bientôt dans votre bibliothèque municipale!



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.

Saviez-vous qu'un VTT peut être la cause de l'éclosion d'un incendie de forêt?

Le printemps est bien entamé et l'été est à nos portes. Quoi de plus agréable que de se promener en véhicule tout-terrain par une belle journée ensoleillée ?



Toutefois, avez-vous déjà songé qu'un incendie de forêt pourrait éclore à la suite de votre escapade ? En effet, les amas de matière organique qui adhèrent aux parties chaudes du moteur, s'assèchent au contact de sa chaleur et peuvent s'enflammer et causer un début d'incendies en tombant sur le sol. Lorsque le temps est sec, l'incendie peut se propager très rapidement.

Il est donc essentiel de s'assurer d'avoir un véhicule hors route en bon ordre et de le nettoyer après chaque sortie. Il est particulièrement important de vérifier le bon état du silencieux de votre VTT et de nettoyer l'herbe sèche et la boue qui s'y colle.

Nous vous suggérons également d'avoir un extincteur, de consulter le danger d'incendie et d'éviter de faire du hors-piste dans les secteurs où la végétation est sèche.

Par ailleurs, si votre sentier est dans un secteur où un incendie a déjà fait rage, vous devez redoubler de prudence. Avant de circuler dans cette forêt, sachez que le danger d'incendie n'est pas le même que dans la forêt verte. En effet, la végétation morte permet au soleil et au vent d'avoir une plus grande influence sur le danger d'incendie. Ainsi, dans une région où le danger d'inflammabilité indique modéré, ce dernier peut monter jusqu'à extrême dans les forêts brûlées. Un VTT pourrait donc rapidement allumer un autre incendie.

Aussi, si vous êtes fumeurs, immobilisez-vous sur une surface dégagée pour fumer votre cigarette puis éteindre votre mégot, que ce soit en la mouillant ou en l'écrasant sur une roche, avant de reprendre vos activités.

Soyez un quadiste averti et profitez du plein air de manière sécuritaire !

Source : <https://sopfeu.qc.ca/saviez-vous-quun-vtt-peut-etre-la-cause-de-lecllosion-dun-incendie-de-foret/>

SAVIEZ-VOUS QUE...

La SOPFEU vous informe de nombreuses façons?

 **SITE INTERNET**
La carte interactive vous présente la situation en forêt en temps réel.

 **APPLICATION MOBILE**
Grâce à la géolocalisation, soyez informés du danger d'incendie et des feux en activité dans votre secteur. Activez les alertes pour connaître la situation en temps réel.

 **MÉDIAS SOCIAUX**
Suivez et interagissez avec la SOPFEU sur Facebook et Twitter.



**ENSEMBLE, PLUS FORT**

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 : mcguire.avocats@cableamos.com

MODIFICATION DE L'INTERDICTION DE FAIRE DES FEUX À CIEL OUVERT EN FORÊT OU À PROXIMITÉ

Québec, le 18 mai 2020, 15 h 45 – Le ministère des Forêts, de la Faune et des Parcs a décidé de modifier l'interdiction de faire des feux à ciel ouvert en forêt ou à proximité. Cette décision, prise en collaboration avec la Société de protection des forêts contre le feu (SOPFEU), entraîne donc la modification du territoire touché par l'interdiction de faire des feux à ciel ouvert en forêt ou à proximité. Compte tenu des conditions météorologiques qui ont évolué et de la disparition du couvert de neige dans plusieurs régions, la mesure est modifiée **à compter du 19 mai à 8 h**.

Dans les conditions actuelles propices aux feux de forêt, il est facile de perdre rapidement le contrôle de feux allumés lors du nettoyage printanier des terrains. En effet, plus de la moitié des incendies survenus depuis le début du printemps ont été causés par la perte de contrôle d'un brûlage de rebuts ou de matières résiduelles faits par des résidents.

Cette interdiction de faire des feux à ciel ouvert vise, également, à préserver la capacité opérationnelle de la SOPFEU et celle des services de sécurité incendie municipaux durant la pandémie, et ce, en limitant les risques de propagation du virus lorsque les pompiers répondent à des alertes

La région de l'ABITIBI-TÉMISCAMINGUE est l'une des régions visées par cette mesure. Ce qui comprend les MRC de Témiscamingue (85), Rouyn-Noranda (86), Abitibi-Ouest (87), Abitibi (88), La Vallée-de-l'Or (89)

Pour consulter la carte du territoire visé, rendez-vous au : www.sopfeu.qc.ca

Présentement, six incendies sont en activité au Québec. Depuis le début de la saison de protection, 191 incendies de forêt ont touché 132,9 hectares. La moyenne des dix dernières années à la même date est de 122 feux pour une superficie de 382,9 hectares.

La collaboration de tous est essentielle pour que l'interdiction de faire des feux à ciel ouvert en forêt soit respectée. Cette mesure a pour but de limiter les risques d'incendie de forêt. Rappelons qu'en vertu de l'article 239 de la Loi sur l'aménagement durable du territoire forestier (chapitre A-18.1), quiconque contrevient à une ordonnance d'interdiction de faire des feux à ciel ouvert en forêt ou à proximité de celle-ci ou de toute autre mesure rendue par le ministre est passible, outre le paiement des frais, d'une amende.

Source : Service de la prévention et des communications de la SOPFEU

Information :

http://sopfeu.qc.ca/porte-parole/ Québec	Stéphane Caron	418 871-3341
Baie-Comeau	Isabelle Gariépy	418 295-2300
Roberval	Josée Poitras	418 275-6400
Maniwaki	Melanie Morin	819 449-4271
Val-d'Or	Cathy Elliott-Morneau	819 824-4100



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
RÉQ : 5683-8220-01

SABLAGE (JET DE SABLE)
PEINTURE DE TOUT GENRE

JONATHAN BOUTIN
819 442-0825

INFO-SANTÉ

Découvrez les 5 bienfaits du jardinage dans votre vie

Se mettre les mains dans la terre pour **jardiner**, prendre du temps pour arroser ses fleurs, entretenir un potager et même arracher des mauvaises : il y a plusieurs bienfaits au **jardinage**. En voici 5 qui ont un impact positif

1- Bienfait ressenti : être davantage dans le moment présent
Certaines tâches reliées au jardinage ressemblent presque à de courtes méditations. Quand on arrose les fleurs, on est tout simplement debout. On peut en profiter pour se laisser un peu hypnotiser par l'eau qui coule ou le son produit. On explore le moment présent en le rattachant à un sens (ouïe, odorat, vue, etc.).
Activités suggérées : Arroser les fleurs, les admirer ou prendre quelques secondes pour sentir leur parfum.

2- Bienfait ressenti : prendre confiance en son potentiel créatif
Quand on prend soin des fleurs, on a les deux mains dans la terre, mais les idées voguant vers le futur. Pour créer un joli jardin, on a besoin de « voir » ce qui n'existe pas encore. On crée à partir d'images (de photos vues dans un magazine, un jardin observé chez une voisine, une rocaille aperçue dans un jardin botanique, etc.) et on s'amuse à tenter quelques agencements.
Activités suggérées : création d'un jardin ou d'un potager, réaménagement d'une partie de notre terrain, planification des prochains semis, etc.

3- Bienfait ressenti : développer sa patience
Un jardin ne se crée pas en une seule journée... ni même en une semaine! Il faut savoir être patient et attentionné, aussi. On est terriblement habitué à vivre dans un monde où tout va vite et où on s'habitue à l'instantanéité, mais le jardinage vient faire contrepoids et nous réapprend les vertus de la patience. Et du coup, on devient un peu plus calme.
Activités suggérées : faire des semis, planter des graines (au lieu de plants), observer les changements chez une fleur.

4- Bienfait ressenti : faire le vide
Rien de mieux que de « piocher » dans la terre pour chasser ses soucis. Ou arracher les mauvaises herbes pour décompresser ou se défouler. Ou repoter les plantes pour faire un bilan intérieur. Jardiner est un exutoire pour notre trop-plein d'émotions intenses négatives.
Activités suggérées : arracher les mauvaises herbes, enlever les samares tombées de l'érable du voisin, retourner la terre, etc.

5- Bienfait ressenti : valoriser notre estime de soi
Le jardinage nous permet de ressentir une grande satisfaction personnelle. Il est impressionnant de constater que tous les efforts mis dans notre fleur a porté fruit. Mine de rien, c'est comme une petite tape dans le dos qui nous encourage à persévérer. Et on en a bien besoin, car on est souvent plus prompts à se juger difficilement. On comprend que tout n'est pas nécessairement rapide (voir le 3^e bienfait!) et qu'on doit laisser la nature suivre son cours. On doit suivre le rythme de la nature.
Activités suggérées : montrer notre jardin à nos voisins ou nos proches, recevoir des compliments, regarder notre jardin avec fierté un café dans les mains, chaque matin, etc.

Source : <https://www.canalvie.com/sante-beaute/bien-etre/bienfaits-jardinage-1.2643296>



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



Membre affilié à :

Proximed

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

41, 1^{re} Avenue Ouest

Amos (Québec)

J9T 1T7

Téléphone : 819-732-2641

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-JEUNESSE

Bien dormir: 10 infos et trucs à connaître

Quand on n'a pas d'énergie, même les activités qu'on adore nous semblent pénibles. On n'est capable de rien faire! Il n'y a pas de solution miracle: pour se sentir en forme, il faut bien dormir.

Voici dix choses intéressantes à connaître sur le sommeil:

- Les adolescent·e·s de 12 à 18 ans ont besoin de 8h30 à 9h30 de sommeil par nuit.
 - Dans la mesure du possible, il est préférable de se coucher et de se lever toujours à la même heure, pour que ton horloge interne reste équilibrée.
 - Si tu pratiques une activité physique modérée ou intense tard le soir, tu pourrais avoir du mal à t'endormir.
 - Les boissons énergisantes ou celles qui contiennent de la caféine nuisent au sommeil. À consommer avec modération, et jamais en soirée!
 - Le stress nuit à la qualité du sommeil. Tu te sens stressé·e? Parle à quelqu'un, pratique une activité relaxante ou lis dans ton lit.
 - Il ne sert à rien de s'acharner à vouloir dormir. Couche-toi seulement quand tu as sommeil. Après 20 minutes, si tu ne dors toujours pas, lève-toi pour faire une activité tranquille comme lire ou écouter de la musique calme.
 - Dormir dans l'obscurité totale aide ton cerveau à produire de la mélatonine, l'hormone qui favorise le sommeil.
 - Certains préfèrent le silence, d'autres aiment avoir un bruit de fond (un ventilateur ou une radio). En général, ton sommeil sera meilleur sans bruit.
 - Selon leur durée et leur moment, les siestes peuvent nuire au sommeil. Si tu en ressens vraiment le besoin au retour de l'école, fais une petite sieste de 60 minutes au maximum pour ne pas nuire à ton sommeil en soirée.
 - Tous les écrans devraient être fermés une heure avant de dormir. Peu importe ce qu'on regarde, ils stimulent le cerveau. Leur lumière empêche aussi ton cerveau de produire de la mélatonine, l'hormone du sommeil.
- Ce n'est pas que la nuit qu'on devrait penser au sommeil! Toute ta journée peut avoir un impact sur la qualité de ta nuit. Et la nuit... sur la qualité de ta journée à venir!

Source : www.teljeunes.com/Tel-jeunes/Tous-les-themes/Bien-etre/Avoir-de-saines-habitudes-de-vie/Bien-dormir

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

FERABI INC.

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

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

Travail de milieu famille 0-5 ans

En cette période de pandémie, nous sommes toujours là pour toi !

J'offre toujours du soutien, des ateliers (routine, comportement et discipline) en ligne.

Les mardis
de 10h15 à 10h45 via Zoom



Conte en ligne

Les vendredis
à 14h30 via Zoom



Café
parent
virtuel

La page Facebook fourmille d'informations et d'idées d'activités pour animer les journées. N'hésite pas à me contacter !

Marie-Claude Lemay, Travailleuse de milieu
pour les familles d'enfant de 0-5 ans.
819-442-0391 ou travaildemilieu@mrar.qc.ca



- Fenêtres et portes Roberge
- Vente et installation
- Vitrines 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

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

INFO-PARENTS

Coronavirus: comment en parler aux enfants?

Il y a en effet beaucoup d'histoires et d'anecdotes qui circulent au sujet du coronavirus et de la maladie qui y est associée, la COVID-19. Déjà, nous, les adultes, avons de la difficulté à départager la bonne information de la mauvaise, alors imaginez un enfant! Alors, comment parler du coronavirus à son enfant? Voici quelques conseils.

- **On rassure l'enfant.** C'est la base, la première chose à faire. On lui dit que, quoi qu'il arrive, on sera là pour le protéger. L'enfant doit être convaincu que son parent sera toujours là pour lui, et ce, tant qu'il n'est pas assez grand pour répondre à ses propres besoins. Quand il est rassuré, l'enfant peut développer un sentiment de compétence face à la situation.
- **On lui donne ensuite de l'information** en fonction de son âge. Dans le cas du coronavirus, on peut rappeler aux enfants des notions de base sur le virus, ses ressemblances avec la grippe et le fait que ce sont surtout les gens malades qui sont à risque. S'il s'inquiète parce que quelqu'un qu'il connaît est malade, on peut lui dire que si cette personne est infectée des médecins vont s'occuper d'elle. Expliquer simplement la situation aux enfants est important. Aussi, afin d'éviter de communiquer notre propre peur, on peut s'inspirer de [cet article de Naître et grandir](#) ou de [la page web sur le coronavirus du gouvernement du Québec](#).
- **On lui permet aussi d'exprimer ses émotions sur le sujet.** Par contre, cela doit être encadré et limité. On ne passe pas des soirées en famille à discuter du coronavirus et des émotions qu'on ressent à ce sujet. Les frères et sœurs n'ont pas tous le même âge ni la même sensibilité à l'anxiété. L'inviter à verbaliser ses craintes seul avec nous est la meilleure option. L'important est que ces discussions soulagent l'enfant et non l'inquiètent davantage.
- **On adopte des comportements familiaux sains :** limiter l'exposition aux informations (également une bonne chose pour les parents!), augmenter le temps à faire des activités ensemble comme jouer à des jeux, bricoler ou lire et continuer à respecter la routine des enfants. Bref, prendre un congé des informations anxiogènes en boucle dans les médias. Prendre une bouffée d'air frais... en famille!

<https://naitreetgrandir.com/blogue/2020/03/12/coronavirus-comment-parler-enfants/>

Visitez iavenir.ca

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

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.



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.iavenir.ca

ia.ca

iAvenir.ca

* Cabinet de services financiers

ON S'INVESTIT, POUR VOUS.

INFO-AÎNÉS

Six façons de contribuer au bonheur des aînés

Éléments menant à une vie heureuse

1. Mettre l'accent sur ses capacités. Les adultes plus âgés trouvent une plus grande satisfaction et sont plus heureux, car ils se concentrent sur ce qu'ils réussissent à faire plutôt que sur les choses qu'ils ne sont plus en mesure de faire. Selon une étude de la publication *The Gerontologist*, le fait d'accepter de prendre de l'âge et de s'adapter aux changements liés à l'âge* est un facteur déterminant pour le bien-être des aînés.



2. Cultiver des relations sociales. Selon une étude de Statistique Canada portant sur la santé des aînés, la participation à des activités et des interactions sociales fréquentes favoriserait grandement tant le bon maintien de la santé mentale que la sérénité des aînés canadiens.

3. Mener une vie active. Des chercheurs de l'Université York de Toronto déclarent que le fait d'être pleinement actif, en s'adonnant à des activités physiques ou mentales et en s'engageant dans des activités sociales, serait un élément essentiel à l'épanouissement des aînés. À titre d'exemple, leurs études ont démontré que les Canadiens plus âgés qui pratiquent des activités physiques sont deux fois plus susceptibles de prendre de l'âge en bonne santé *et de mener une vie saine et épanouissante que les aînés qui ne sont pas actifs.

4. S'attacher aux aspects positifs. Une étude sur l'espérance de vie menée par le *Stanford Center on Longevity* rapporte qu'en prenant de l'âge, on parviendrait à mieux réguler notre santé émotionnelle* et à envisager de manière plus positive les défis et les difficultés qui nous sont présentées. Des tests sur la mémoire ont ainsi montré que les adultes plus âgés avaient des souvenirs plus positifs que ceux des jeunes adultes. Quand on leur a présenté des photos de personnes arborant un sourire ou une grimace, les aînés avaient plus de facilité à se souvenir des photos de gens souriants.

5. Le bénévolat rend heureux. Les chercheurs de l'Université de Toronto ont découvert que le bénévolat réduirait les risques de dépression et générerait un sentiment de bien-être psychosocial chez les adultes plus âgés*. Les aînés déclarent qu'ils se sentent appréciés ou utiles lorsqu'ils font du bénévolat. Cela renforce chez eux un sentiment de bien-être; sentiment d'ailleurs plus accru chez les personnes souffrant de maladies chroniques.

6. Apprendre chaque jour. Selon une étude de l'Université du Manitoba, l'apprentissage continu, tout au long de la vie*, favoriserait l'épanouissement et le bonheur des aînés, tout en améliorant leur santé physique et mentale.

Source : <https://chartwell.com/fr/blog/2018/03/six-fa%C3%A7ons-de-contribuer-au-bonheur-des-a%C3%AEn%C3%A9s>

 MARY KAY.

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! »

Multi
Services
MAXX

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-PROCHE AIDANT

COVID-19 - Confinement et pertes cognitives : comment limiter les tensions?

(Réf. : info-aidant le 21 avril 2020)

« Être confiné est exigeant pour le moral si vous prenez soin, à votre domicile, d'un proche ayant des pertes cognitives. Comment gérer votre stress et éviter les tensions? »

Parler du coronavirus et l'expliquer :

Les nombreuses répétitions peuvent occasionner fatigue et perte de sang-froid. La principale difficulté sera de lui faire respecter les consignes de confinement, soit le lavage des mains ainsi que la distanciation sociale en cas de rendez-vous médicaux. Le fait de discuter avec la personne aidée et de la tranquilliser pour l'aider à mieux comprendre pourra atténuer son anxiété. Expliquer les restrictions liées au coronavirus n'est pas simple. La meilleure solution reste de montrer ce qui doit être fait. Prévoyez un distributeur liquide de savon, une solution à l'alcool ou des lingettes désinfectantes

Adopter de nouvelles habitudes dans la routine :

- Conserver un emploi du temps structuré;
- Rester actifs et créatifs et faites ensemble des choses que vous aimez : engager la conversation autour de photos, d'objets, de lettres pour réactiver des souvenirs;
- Chanter, danser ou juste écouter de la musique ont le pouvoir d'améliorer l'humeur; Prendre soin des plantes ou des animaux de compagnie procure un certain apaisement; Profiter du soleil sur votre balcon, votre terrasse, votre jardin;
- Les activités manuelles comme le coloriage, le tricot ou encore des casse-têtes simples améliorent la concentration et favorisent la réflexion;
- Des activités physiques sont aussi possibles;
- Téléphoner ou faire un appel vidéo à l'entourage rassurera votre proche.

N'oubliez pas également de garder des moments pour vous. « Prendre soin de sa santé mentale durant le confinement » vous propose d'ailleurs quelques pistes pour recharger vos batteries ou vous offrir un répit, même pour quelques minutes.

Si vous avez besoin de conseils, d'écoute, d'information ou si la situation devient trop difficile, Société Alzheimer- secteur MRC d'Abitibi reste à votre disposition pendant le confinement.

Marielle Rioux, intervenante sociale

Société Alzheimer Abitibi / Témiscamingue- secteur MRC d'Abitibi

819 727-1221

Société Alzheimer

ABITIBI-TÉMISCAMINGUE

Secteur MRC d'Abitibi

Soudure et Mécanique ind
PERRIER

Mario Perrier
Propriétaire

415 route 111
Saint-Marc-de-Figuery, (Québec)
J0Y 1J0

PERRIER

Tel. 819.444.6812

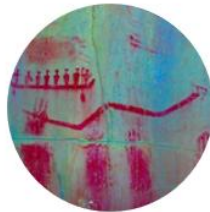
Soudure mobile
Mécanique industrielle

Industriel - Minier - Commercial - Résidentiel
perrier.m@hotmail.com

INFO-CULTURE

Choisissez votre exposition virtuelle:

https://www.quebecvacances.com/images/media_landingPage/liste_visites_virtuelles.jpg



🏠 Musée de la civilisation
★ EXPOSITION VIRTUELLE : DES IMAGES DANS LA PIERRE
👉 **Gratuit**



🏠 Musée canadien de l'histoire
★ VISITE VIRTUELLE : SALLE DE L'HISTOIRE ET GALERIES
👉 **Gratuit**



🏠 Plains d'Abraham
★ EXPOSITION VIRTUELLE : 1759
👉 **Gratuit**



🏠 Centre d'histoire de Montréal
★ EXPOSITIONS VIRTUELLES
👉 **Gratuit**



🏠 Citadelle de Québec - Musée Royal 22e Régiment
★ EXPOSITION VIRTUELLE : FORTERESSE
👉 **Gratuit**



🏠 Musée national des beaux-arts du Québec
★ FAITES L'EXPÉRIENCE D'UNE VISITE VIRTUELLE
👉 **Gratuit**



🏠 MUSO - Musée de société des Deux-Rives
★ EXPOSITION VIRTUELLE
👉 **Gratuit**



🏠 Pointe-à-Callière, cité d'archéologie et d'histoire de Montréal
★ VISITE VIRTUELLE DE POINTE-À-CALLIÈRE
👉 **Gratuit**

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 CIVILE – CITOYEN



Transport, remplissage et entreposage du propane

Le transport

Que les bonbonnes de propane soient pleines ou vides, voici 3 règles de base à retenir lors de leur transport :

1. Assurez-vous que le robinet de la bonbonne est bien fermé et qu'un bouchon d'étanchéité ou un capuchon anti-poussière est présent;
2. Gardez la bonbonne bien immobilisée et debout;
3. Assurez-vous de ventiler adéquatement l'espace dans lequel est placée la bonbonne en entrouvrant, par exemple, une fenêtre du véhicule ou la porte du coffre arrière.

* Consultez la documentation *Votre sécurité et le propane* :

<http://gslr.ca/wp-content/uploads/2015/05/Votre-s%C3%A9curit%C3%A9-et-le-propane1.pdf>

* Référez-vous au Règlement sur le transport des matières dangereuses :

<http://www.legisquebec.gouv.qc.ca/fr/showdoc/cr/C-24.2%2c%20r.%2043>

Le remplissage

Le remplissage des bonbonnes de propane doit être effectué dans certaines conditions :

- La personne responsable du remplissage doit détenir un certificat de compétence en ce domaine valide et délivré par Emploi-Québec;
- Une bonbonne défectueuse ou datant de plus de 10 ans ne devrait jamais être remplie.

L'entreposage

- Toute bonbonne de propane à remplissage multiple doit être entreposée à la verticale et à l'extérieur d'un bâtiment et non dans un espace fermé (ex. : bâtiment, cabanon, garage) et ce, été comme hiver;
- Installez les bonbonnes à la verticale et à l'abri des chocs et des rayons du soleil ou de toute autre source de chaleur potentielle afin d'éviter que la pression interne du récipient augmente;
- Rapportez toute bonbonne vide, défectueuse ou de plus de 10 ans chez un fournisseur de propane;
- Ne jetez jamais une bonbonne de propane aux ordures. Elle pourrait contenir suffisamment de gaz pour provoquer une explosion.

Source :

<https://www.securitepublique.gouv.qc.ca/securite-incendie/prevenir-incendie/conseils-prevention/barbecue.html>



**Raymond Chabot
Grant Thornton**

L'instinct de la croissanceSM

**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 Associé
briere.alain@rcgt.com

Nathalie Trottier, CPA, CA Associée
trottier.nathalie@rcgt.com Service de fiscalité

Comptables professionnels agréés
Membre de Grant Thornton International Ltd

RECETTES DU MOIS

Riz frit chinois au poulet

Ingrédients

- 1 œuf
- 1 c. à soupe d'eau
- 1 c. à soupe de beurre
- 1 c. à soupe d'huile végétale
- 1 oignon, haché
- 2 tasses de riz blanc cuit, refroidi
- 2 c. à soupe de sauce soya
- 1 c. à thé de poivre noir moulu
- 1 tasse de poulet cuit, haché



Préparation :

Étapes

1. Battre l'œuf avec l'eau dans un petit bol. Fondre le beurre dans une poêle à feu moyen-doux. Ajouter l'œuf et laisser cuire à plat 1-2 minutes. Retirer du feu et hacher.
2. Chauffer l'huile dans la même poêle; y faire revenir l'oignon jusqu'à tendreté. Ajouter ensuite le riz, la sauce soya, le poivre et le poulet. Cuire environ 5 minutes, puis ajouter l'œuf cuit. Servir chaud.

- | | |
|-------------------------------------|---|
| • Nombre de personnes : 4 personnes | • Temps de cuisson et repos: 10 minutes |
| • Temps de préparation : 5 minutes | • Facile à cuisiner |

<http://qc.allrecipes.ca/recette/14384/riz-frit-chinois-au-poulet.aspx>

*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

8 CONSEILS POUR CHOISIR LES MEUBLES DE SALON

Le salon est l'espace dans une maison qui accueille les invités. Vu son importance, les propriétaires devraient s'assurer qu'il est bien conçu et réconfortant, non seulement pour les visiteurs, mais aussi pour eux. Lors de la conception d'un salon, le choix du mobilier est crucial, car, outre l'attrait visuel de l'espace, il joue également un rôle essentiel.

Imaginez un espace de vie sans mobilier. Où allez-vous vous détendre et vous divertir avec vos invités? Comment allez-vous regarder la télévision?

En choisissant votre mobilier, assurez-vous de considérer la qualité en plus de la beauté. Veillez également à ce qu'il soit conçu pour en faciliter l'usage quotidien et qu'il soit adapté à l'architecture de votre maison.



EBENISTERIE ERN INC.
Tél. : 819 727-9661
gcloutier@ebenisteriern.com
jmccloutier@ebenisteriern.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 ebenisteriern.ca

1. Commencez par les bases.

Avant de vous lancer dans votre projet d'ameublement, vous devez commencer par choisir les pièces de base et tenir compte de votre espace. Recherchez les pièces comme le canapé, le fauteuil, la table centrale et la table d'appoint. Ensuite, regardez autour de vous pour connaître la bonne taille de meuble dont vous aurez besoin pour certaines fonctions.

2. Faites le calcul.

Mesurez votre salon et dessinez-en un plan où vous pouvez en créer un croquis sur une feuille de papier. Planifiez ensuite la circulation en utilisant votre plan et dessinez comment vous allez y placer vos meubles. Cela vous donnera une bonne image de la pièce. N'oubliez pas non plus d'inclure des voies confortables et praticables.

3. Pensez à la fonction.

Quelles sont les activités que vous ferez dans votre salon? Cela a un grand impact sur ce que vous placerez dans le salon, comme l'armoire modulaire pour le téléviseur, le stockage ou un endroit où vous pourrez placer vos boissons si vous avez des invités.

4. Considérez l'architecture existante.

Il est très important que vous examiniez les éléments architecturaux existants dans votre maison. Cela comprend les colonnes, les fenêtres et autres. Avec cela, vous pouvez bien planifier tout en les considérant, car si vous ne les regardez pas, vos meubles risquent de ne pas être beaux dans l'espace. Le design de l'intérieur aura également son importance, car vous devez vous assurer que les meubles que vous obtenez conviendront au look.

5. Obtenez des pièces d'excellente qualité.

Ne vous contentez pas de n'importe quel type de mobilier. Obtenez ceux qui ont une haute qualité parce que les meubles sont un investissement. Ne regardez pas que la conception, mais vérifiez également combien de temps les meubles pourraient être en bon état, et ce malgré une utilisation prolongée. C'est pourquoi les matériaux utilisés doivent être passés à la loupe.

6. Coordonnez les pièces.

En choisissant des meubles de salon, ne vous contentez pas de regarder le salon seul. Vous devez également vous assurer qu'il correspond ou qu'il complète les meubles dans d'autres zones de la maison, surtout si vous avez un espace ouvert où tous les meubles peuvent être vus. Il doit y avoir un aspect cohérent dans l'agencement de vos meubles.

7. Remplissez la pièce avec des meubles d'appoint.

Outre le mobilier de base dont un salon a besoin, ajoutez des meubles d'accent comme un pouf. Cela peut créer un espace supplémentaire, surtout lorsque vous recevez des invités. En dehors des meubles d'accent, choisissez des éléments qui peuvent ajouter un attrait à une pièce comme des coussins.

8. Ne pas exagérer.

Comme toujours, évitez de trop utiliser le design de votre salon en y plaçant un nombre important de meubles. Si vous placez trop de meubles, vous encombrerez votre maison et le passage pourrait être bloqué.

Choisir le mobilier pour le salon est en fait une tâche amusante, car vous serez sûrement émerveillé de voir un espace charmant et confortable qui vous accueillera chaque jour. Mais aboutir à ce résultat est un processus qui nécessite de l'implication et du temps. Si vous suivez nos conseils prodigués dans cet article, vous devriez pouvoir obtenir un salon dans lequel vous vous sentirez bien.



LA CHRONIQUE DES MIELLEUX

Par David Ouellet, apiculteur



Bonjour St-Marc, qui se réveille d'une fin d'hiver et d'un début de printemps vraiment pas commun. Le début du mois de mai a été très froid et isolant socialement. Avec le début du déconfinement et avec la hausse des températures viendront les tentations de déroger aux règles établies par la sécurité publique, svp, résistons. Les abeilles aussi ont attendu longtemps le signal de déconfinement cette année, qui a enfin sonné. Elles butinent déjà de façon compulsive à l'heure où on se parle. Il n'est pas impossible que nous ayons une récolte de miel de printemps cette année, croisons-nous les doigts!

Comme plusieurs d'entre vous l'ont déjà remarqué et expérimenté, nous avons fait des changements printaniers à la miellerie. Étant donné que nous avons décidé de prendre une pause de production de légumes cette année, les serres n'allaient pas être utilisées. Nous leur avons trouvé une nouvelle vocation. Nous nous sommes associés avec les serres de Gallichan, une entreprise régionale gérée par deux jeunes dynamiques. Ils ont d'ailleurs gagné l'ordre du mérite agricole cette année, devant nous... Nous vendrons donc jusqu'à la fin juin des jardinières, des fleurs en pots et en caissettes, des plants de légumes pour vos potagers, de la terre, du compost, des oignonets de semence, des patates de semence.



Plusieurs d'entre vous sont venus nous voir la première fin de semaine, les 15-16 mai, ce fut très achalandé. Je suis sincèrement désolé pour l'attente. Nous nous faisons un point d'honneur de vous servir avec le respect des normes sanitaires les plus strictes possibles, ce qui crée évidemment de l'attente. J'ai été tellement impressionné de la résilience de la clientèle à l'attente. Il semble qu'on soit entré dans une nouvelle époque où les valeurs changent. Je crois qu'il restera aussi du positif de cette crise. J'ai l'impression que le souci constant de l'autre dans son espace physique amène aussi un souci de l'autre plus généralisé, une conscience communautaire.

J'ai rapidement manqué de plants de légumes, car vous êtes vraiment nombreux à jardiner cette année. J'aurai de nouveaux arrivages à chaque semaine pour remplir la serre. Bien que vous puissiez passer sur semaine au cours des heures d'ouverture normales de la boutique, c'est le vendredi et le samedi que vous aurez réellement du choix. Nous n'avons pas de vivaces et arbustes cette année, car il s'agit d'une année de test. Mais le test semble déjà concluant et nous augmenterons de beaucoup l'offre l'an prochain, j'en suis certain. La raison pour laquelle nous n'avons pas suffisamment de produits est que nous aurions dû placer une commande à l'automne dernier pour garantir la production désirée. Comme nous nous sommes décidés seulement ce printemps, nous ne pouvons pas commander plus que ce que nous avons comme diversité en ce moment. L'an prochain par contre!

Profitez-en pour venir rencontrer Léanne à la boutique. Elle vous conseillera à travers toute la gamme de produits faits maisons et régionaux. Elle vous vendra aussi de délicieux pains faits sur place le vendredi matin. Fromages, pâtisserie, boulangerie, chocolats, boucherie, légumes, jus, etc.

Bon été à tous, au plaisir de vous rencontrer, en gardant nos distances.

CHRONIQUE : POUR UN MIEUX-ÊTRE TOTAL

Bonjour à tous.

Quelle est la différence entre l'hypnose et la visualisation?

La visualisation est en fait l'action de projeter une image, de la rendre visible dans notre cerveau.

Il y a des visualisations faites de façon plus cérébrale, où l'on demande à la personne d'imaginer des images précises, qu'elles soient fixes ou en action. Aucune nécessité de faire descendre les ondes cérébrales pour réussir à le faire.

En hypnose thérapeutique, la fréquence des ondes cérébrales est souvent plus basse que lors d'une simple visualisation. On s'adresse alors surtout à l'inconscient. Dès que je dirige la personne pour l'amener dans un décor précis ou une scène particulière, que ce soit en induction ou en transe hypnotique, je l'amène à vivre une visualisation, et à ce moment les deux ne font qu'une, mais sous forme d'hypnose. Si j'avais à faire une différence entre les deux, je dirais qu'elle se situe dans l'état de conscience dans lequel le tout est réalisé.

Une simple visualisation peut-elle être vécue aussi intensément qu'une hypnose?

Assurément! Enfant, je rêvais d'avoir un cheval. Dans le trajet scolaire, nous longions souvent de grands champs où je m'imaginai à travers eux, à dos de cheval, avec toutes les perceptions que cela pouvait apporter (sensation de liberté totale, cheveux au vent, ressenti du galop, etc.). J'étais capable de le vivre intensément comme si j'y étais.

Une visualisation peut-elle conduire à quelque chose de réel?

Si je ne l'ai déjà mentionné, sachez que le cerveau ne fait aucune différence entre la réalité et ce qui lui est suggéré. C'est pour cette raison qu'en visualisation, lorsqu'on y inclut toutes les sensations, on le vit réellement à l'intérieur de soi. Et si le tout est perçu au maximum intérieurement, faisant les actions nécessaires pour sa réalisation, il se pourrait même que cela devienne réalité.

Jeune adulte, j'ai finalement fait l'acquisition de mon cheval. L'ignorant complètement à l'époque, mais tout comme nos grands sportifs d'aujourd'hui, je pratiquais déjà la visualisation créatrice étant enfant.

Je vous invite à visualiser quelque chose que vous voulez atteindre en le percevant à travers tous vos sens (voyez, écoutez, ressentez, goûtez, sentez les odeurs). Bien sûr, tout n'arrive pas comme par magie. Il est parfois nécessaire de poser quelques actions pour arriver au résultat désiré.

Si vous parvenez à le faire en oubliant tout ce qui vous entoure, vous toucherez un état de conscience qui pourrait même s'apparenter à une transe hypnotique. Qui sait?

Bonne imagination!

Carole Laurendeau,
Accompagnatrice holistique.

Lien YouTube :

2. Carole Laurendeau, Hypnose vs visualisation



CAROLE LAURENDEAU
ACCOMPAGNATRICE HOLISTIQUE

11, Rue du Lac
St-Marc de Figuerly

819-732-7958

laurendeau.carole@gmail.com

Site web: carolelaurendeau.com

Facebook / YouTube

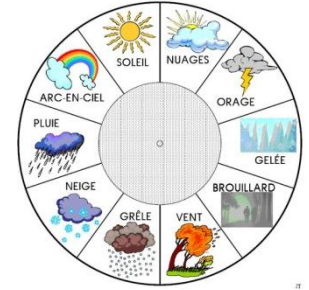
Sur rendez-vous seulement.



CHRONIQUE MÉTÉO

MÉTÉO

Au moment d'écrire ces lignes (le 9 mai), la température devrait être près des normales pour fin mai et le mois de juin; c'est du moins ce que prévoit Environnement Canada! Rappelons que pour les 2 dernières années les températures maximum étaient de 21 et le minimum était de 6 pour le mois juin. Pour ce qui des précipitations elles devraient être dans la normale qui ont été pour les 2 années précédentes de 90 mm de pluie en moyenne...



Le jour le plus long de l'année

Le solstice d'été correspond au moment de l'année où le Soleil monte au plus haut dans le ciel et éclaire pendant une durée maximale l'un des deux hémisphères : c'est donc le jour le plus long de l'année. Dans l'hémisphère nord, il se produit généralement le 21 ou le 22 juin ; dans l'hémisphère sud généralement le 21 ou le 22 décembre; cette année le solstice d'été dans l'hémisphère nord (chez nous) aura lieu le 20 juin à précisément 21 heure 43 minutes et 40 secondes!

Ce phénomène astronomique s'explique par l'inclinaison de la Terre. Pendant le solstice d'été de l'hémisphère nord, la planète se situe à un point de son orbite pour lequel l'extrémité nord de son axe de rotation pointe le plus vers le Soleil. Autrement dit, la Terre présente son pôle Nord au Soleil et cache son pôle Sud, ce qui implique que le Soleil ne se couche jamais sur l'Arctique et ne se lève jamais sur l'Antarctique...

Un peu d'histoire:

Les solstices d'hiver et d'été sont la source de nombreuses célébrations, fêtes païennes ou fêtes religieuses dans différentes cultures au cours de l'histoire.

Dans l'Égypte antique, le solstice d'été correspond à peu près au gonflement des eaux du Nil et marque le début de la nouvelle année.

Plusieurs tribus amérindiennes célèbrent le solstice d'été par la danse du soleil.

Le christianisme célèbre différentes fêtes liées aux solstices, entre autres la fête de la Saint-Jean, le 24 juin ainsi que Noël au solstice d'hiver le 25 décembre!

Bon mois à toutes et à tous, attention à vous! Profiter du début de l'été pour sortir prendre l'air!

Ça va bien aller!

Serge Larouche
Chroniqueur

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	 Entrepreneur Électricien & ASSOCIÉS 9141-1736 Quebec inc.

GROUPE  PAIR	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
	

CHRONIQUE FIGUERYN ET FIGUERYNE

Port du masque chez les enfants: réponses aux questions courantes

Le port du masque est de plus en plus recommandé dans les lieux publics. Toutefois qu'en est-il des enfants? Voici des réponses à quelques questions pratiques.

Le port d'un couvre-visage ne remplace pas les mesures d'hygiène comme la distanciation de 2 mètres, le lavage des mains et le fait d'éviter de toucher ses yeux, sa bouche ou son nez.

À partir de quel âge les enfants peuvent-ils porter un masque?

Selon Nicolas Vigneault, porte-parole du ministère de la Santé et des Services sociaux (MSSS), les enfants peuvent porter un masque à partir de l'âge de 2 ans. « **Il est toutefois fort probable que les jeunes enfants ne puissent pas porter un masque de façon adéquate**, précise la D^{re} Marie-Joëlle Doré Bergeron, pédiatre au CHU Sainte-Justine. Si l'enfant touche constamment son visage ou son masque, il est alors préférable de ne pas lui demander d'en porter un. » Ce comportement peut être présent jusqu'à 6 ou 7 ans, mais varie d'un enfant à l'autre.



Dans quelles situations les enfants devraient-ils porter un masque?

Selon la D^{re} Doré Bergeron, le port du masque peut être une mesure **utile pour protéger l'entourage lorsqu'il est difficile ou impossible de garder une distance de 2 mètres entre les personnes**, par exemple dans certains lieux publics ou certains commerces.

Aucune étude n'a démontré que le masque non médical protège la personne qui le porte. L'utilisation d'un couvre-visage permet plutôt de réduire la propagation de ses propres gouttelettes qui pourraient contenir le virus. **Le masque pourrait donc protéger les autres** en diminuant le risque de transmettre la COVID-19 si on est infecté sans le savoir. Selon le gouvernement du Québec, les personnes qui se savent atteintes par la COVID-19 devraient toutefois rester chez elles.

Les enfants n'ont pas à porter un masque lorsqu'ils sont à la maison. De plus, le masque n'est pas nécessaire à l'extérieur s'il est possible de maintenir une distance de 2 mètres avec les personnes qui ne sont pas des membres de la famille.

Les enfants devront-ils porter un masque à l'école?

« Pour le moment, **le gouvernement ne recommande pas l'utilisation du masque pour les élèves lors du retour en classe** », répond la D^{re} Doré Bergeron. La situation est la même pour les enfants qui fréquentent les services éducatifs à l'enfance comme les CPE et les garderies. Ces derniers seraient d'ailleurs trop jeunes, pour la plupart, pour porter un masque de façon adéquate.

Est-ce que certains enfants devraient éviter de porter un masque?

Selon le MSSS, **les personnes avec des difficultés respiratoires ne devraient pas porter un masque.** « En fait, cela signifie que la personne ne doit pas être en difficulté respiratoire lorsqu'elle utilise le masque », explique la D^{re} Doré Bergeron. Par exemple, un enfant asthmatique peut porter un masque s'il n'est pas en crise.

« **Un masque ne peut pas être porté par quelqu'un qui est incapable de le retirer lui-même**, sans l'aide de quelqu'un d'autre, ajoute la pédiatre. On peut penser à des enfants avec des déficits moteurs ou des troubles cognitifs importants. »

Quelles consignes les enfants doivent-ils suivre quand ils portent un masque?

Selon le gouvernement du Québec, **certaines précautions doivent être suivies lorsqu'on utilise un masque et celles-ci s'appliquent autant aux enfants qu'aux adultes.**

- Se laver les mains avant et après l'utilisation du masque.
- Changer le couvre-visage s'il est humide, sale ou endommagé.
- Ne pas garder le masque accroché au cou ou suspendu à une oreille lorsqu'on ne l'utilise pas.
- Ne pas toucher le couvre-visage avec ses mains. Si cela arrive, laver ses mains.
- Retirer le masque en tenant les élastiques, sans toucher le devant du masque.
- Laver le couvre-visage dès le retour à la maison.

Sources : [Gouvernement du Québec](#), [Gouvernement du Québec](#), [Gouvernement du Canada](#), [Académie américaine de pédiatrie](#)
kathleen Couillard – Naître et grandir



OFFRE D'EMPLOIS ÉTUDIANTS

Programme d'emplois d'été Canada
3 GUIDES TOURISTIQUES - JOURNALIERS



Parc Héritage – Maison du Citoyen – Terrains municipaux – Site du Patrimoine religieux

Sommaire de la tâche :

Le travail consiste à accomplir des tâches au Parc Héritage, à la Maison du Citoyen, sur les terrains municipaux et au Site du Patrimoine religieux.

- Exécuter tous les travaux d'entretien du terrain et des bâtiments ou structures du Parc Héritage, Maison du Citoyen et du Site du Patrimoine religieux;
- Travaux de peinture;
- Recherche de matériel pour des expositions à venir;
- Recherche et montage de matériel pédagogique pour les visites touristiques pour l'année 2021.

Rémunération et horaire :

Selon l'expérience
35 heures/semaine maximum
Horaire variable incluant les fins de semaine

Critères de sélection :

Être aux études à temps plein et retourner aux études à l'automne 2020;
Avoir 15 ans avant le 24 juin 2020;
Être en possession de sa carte d'assurance sociale.

Toutes les personnes intéressées devront faire parvenir leur curriculum vitae au plus tard le 5 juin 2020, par la poste :

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

ou par courriel : jojobilod@yahoo.fr

Veuillez prendre note que seuls les candidats et candidates sélectionnés seront invités à une entrevue.

**PARTOUT
EN
RÉGION**

BESOIN D'UN PUITS ARTÉSIEN pour votre résidence?

**NOUS SOMMES
LA RÉFÉRENCE!**

Puit GROUPE
bec



- ▶ 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

1-800-567-5829

www.puitbec.com

SECTION DES NOUVELLES

ACCUEIL D'UNE PETITE SAINT-MARCOISE



Voici notre nouvelle résidente Saint-Marcoise accueillie au cours des derniers mois.

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 à la fin de l'année 2019.

Maxime St-Laurent et Katie Rouillard en compagnie de Livia née le 14 décembre 2019 et ses grandes sœurs Laura et Léa ainsi que de son grand frère Luka

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 DES ÉVÉNEMENTS
MESSAGE DE VOS ORGANISATEURS

C'est avec regret que nous avons dû annuler ou reporter les événements de l'année 2020, listés ci-dessous, suite aux directives émises par le gouvernement du Québec demandant l'annulation des activités de rassemblement de personnes dans un même lieu ainsi que des festivals et des événements culturels.

- FESTYBALLE
- BAZAR DE LA FABRIQUE
- FESTIVITÉS CHAMPÊTRES
- LES PIQUES-NIQUES ANNUELS AU SITE DU PENSIONNAT INDIEN ET DU CLUB DE L'ÂGE D'OR
- RACONTE-MOI MON VILLAGE
- LES HEURES DU CONTE
- LES ACTIVITÉS MENSUELLES DU CLUB DE L'ÂGE D'OR

C'est notre apport à la lutte contre la pandémie et nous partageons les objectifs des autorités visant à protéger la population en priorité.

L'ensemble de ces événements permet de dynamiser notre milieu, de festoyer et de s'amuser avec les gens d'ici. Le confinement fait réaliser que nous avons besoin d'échanger avec les membres de nos familles, nos voisins, nos amis, nos collègues bénévoles des organismes et cela en personne. Lorsqu'il y aura la levée du confinement et de la distanciation sociale, nous serons doublement plus heureux de se revoir.

Parmi ces événements, les bénéfiques financiers contribuent à la réalisation de projets locaux, dont par exemples: le Festyballe, Raconte-Moi Mon Village et les Festivités Champêtres au Projet du Centre récréatif Dominic-Boutin et le Bazar de la Fabrique aux dépenses annuelles liées aux bâtiments appartenant à cette instance. Une vitalité économique difficile à comptabiliser, mais qui laissera des traces dans la gestion comptable.

Il n'en demeure pas moins que les administrateurs des organismes porteurs de ces événements poursuivent leur travail de gestionnaires des biens communs tels un bon père et une bonne mère de famille. Il va s'en dire que dans certains projets les échéanciers seront simplement étalés.

Nous tenons à vous dire que pour l'ensemble de ces événements cela est que parties remises à 2021, nous vous attendrons en grand nombre tant pour apporter un coup de main dans l'organisation que dans la participation.

BONNE SAISON ESTIVALE 2020,

Municipalité de Saint-Marc-de-Figuery
Comité des Loisirs
Corporation de développement socio-économique
Fabrique de la Paroisse
Club de l'Âge d'Or
Comité d'animation jeunesse-Bibliothèque



SECTION DES NOUVELLES

En 2019, les **municipalités et TNO de la MRC d'Abitibi** ont pu compter sur l'importante contribution des « Agents de développement locaux (ADL) » qui œuvrent au développement de notre territoire. En effet, les **16 agents** ont joué un rôle important pour offrir des activités innovantes et structurantes, accompagner les différents comités, déposer des demandes de financement pour développer les infrastructures et de diversifier l'offre de service en milieu rural aux citoyens du territoire. **Les agents de développement locaux, c'est payant pour le territoire !**

Le réseau des agents de développement locaux 2019



100

Nombre d'activités organisées par les ADL pour les citoyens.



491

Rencontres pour les activités, comités et rencontres des ADL.



140

Nombre de projets dans lesquels les ADL sont impliqués, incluant les projets d'amélioration des infrastructures.



639 896\$

Montant reçu en subvention en lien avec les demandes de subventions effectuées par les ADL.



78

Nombre de comités différents dans lesquels les ADL sont impliqués.



132

Nombre de demandes d'aide financière effectuées par les ADL.



83

Nombre de formations suivies par les ADL.



LES ADL : C'EST PAYANT POUR LE TERRITOIRE!

SECTION DES COMMUNIQUÉS

LOGEMENT À LOUER

La fabrique de Saint-Marc-de-Figuery à un logement à louer soit un 4½ qui comprend 2 chambres à coucher, 1 chambre de bain, cuisine, salon, pas chauffé pas éclairé. **PAS D'ANIMAUX. NON-FUMEUR**, prix demandé 650,00\$ par mois, possibilité d'un ajout de 2½ pièces supplémentaire pour 100,00\$ additionnel. Libre le 1^{er} août 2020.

Contacteur : Johanne Sabourin au 819-732-6769

COVID-19 SITES D'INFORMATIONS

L'Agence de la santé publique du Canada et Santé Québec offrent de nombreuses ressources en ligne au sujet de la COVID-19.

Rendez-vous aux sites Internet listés ci-dessous pour accéder aux multiples documents d'information sur divers sujets dont la différence entre l'auto-surveillance, l'auto-isolement et l'isolement, ainsi que pour obtenir des conseils pour prendre soin de quelqu'un atteint de la COVID-19.

- <https://www.canada.ca/fr/sante-publique/services/maladies/2019-nouveau-coronavirus/ressources-sensibilisation.html>
- <https://www.quebec.ca/sante/problemes-de-sante/a-z/coronavirus-2019/>

ÉCONOMISEZ 50%
sur vos frais de déplacement*

Une carte de membre sera nécessaire.

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



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

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



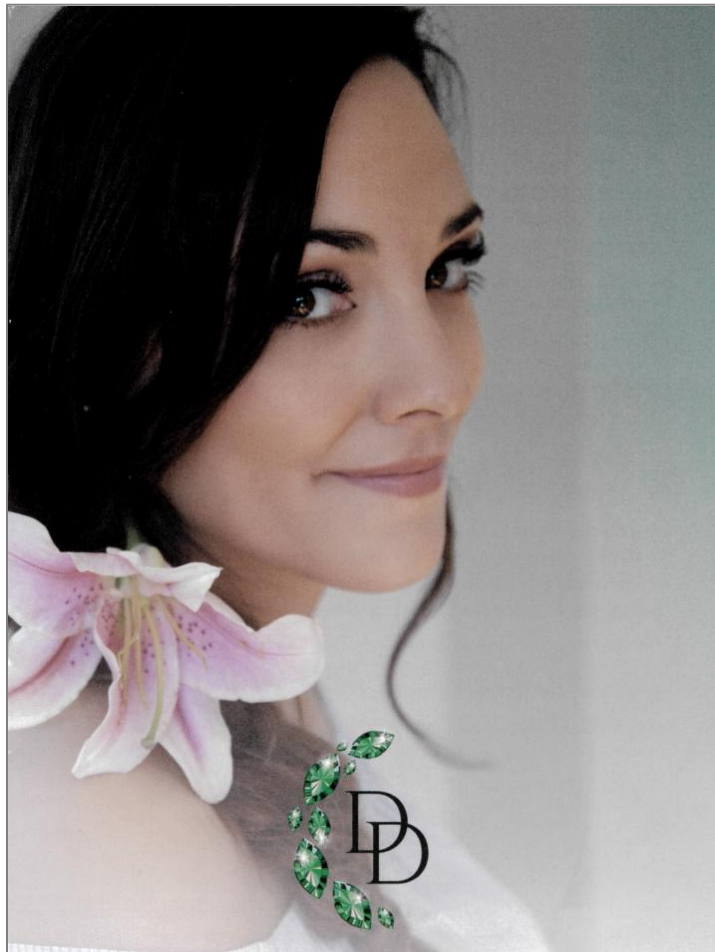
**Découpe à forfait
Vente de boeuf**

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

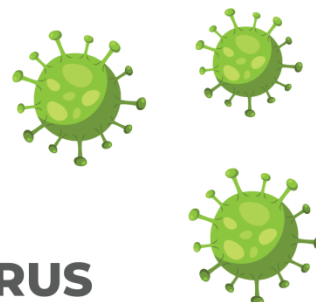
819-727-1960

Nancy Harvey, Maître Esthéticienne
281, chemin des Riverains
Saint-Marc-de-Figuery (Québec) J0Y 1J0
819-727-1960
cosmetiquediaderme@gmail.com

SECTION DES COMMUNIQUÉS



Soyons des voisins solidaires



POUR FAIRE FACE AU CORONAVIRUS

Dans le contexte de la **COVID-19**, d'inspirantes initiatives citoyennes améliorent la condition d'individus et de la collectivité.

Dans cet esprit, poursuivons et multiplions les gestes d'entraide et de bienveillance qui peuvent faire une différence.

Chaque geste, petit ou grand, compte pour devenir un meilleur voisin.



Vous êtes considéré comme une personne à risque en raison de votre état de santé ou pour autrui?

RESTEZ CHEZ VOUS!

Suivez les consignes gouvernementales et celles de votre municipalité.

Malgré le confinement, vous pourriez en profiter pour communiquer par téléphone ou vidéoconférence avec des personnes susceptibles de souffrir d'isolement.

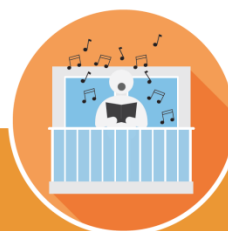


**Besoin de sortir?
GARDEZ VOS DISTANCES!**

Mais rien ne vous empêche de discuter, de saluer ou de sourire par la fenêtre!

Portez une attention particulière aux personnes les plus vulnérables ou en quarantaine.

Tentez de les approcher et de connaître leurs besoins par un mot dans leur boîte aux lettres ou sur leur porte. Peut-être ont-ils besoin de denrées ou de médicaments? Et qui sait? Vous aurez peut-être le privilège de promener un chien!



Si vous êtes LIBRE ET EN SANTÉ, contactez les organismes communautaires, visitez le site onjasetu.ca ou jebenevole.ca, et proposez de faire du bénévolat.

Vous êtes du type « voisin rassembleur » et créatif?

Créez un groupe d'entraide sur une plateforme numérique pour échanger des services entre personnes à proximité.

Organisez une chorale sur votre balcon pour célébrer l'anniversaire des membres de votre famille avec vos voisins.

Mettez vos talents et vos idées folles à profit! Ils feront sourire!

Demeurez à l'écoute de vos possibilités et de celles de vos voisins. Ne soyez pas intrusif et gardez-vous du temps pour vous.

Par vos actions, vous remarquerez que la solidarité du voisinage peut faire des miracles pour votre environnement.

Un sentiment d'accomplissement et de fierté vous envahira. Il sera gratifiant!

Enfin, n'oubliez pas que les virus disparaissent, mais le bon voisinage demeure.

Partagez vos exploits sur les pages Facebook [@voisinssolidairesQc](https://www.facebook.com/voisinssolidairesQc) et [@Carrefourmunicipal](https://www.facebook.com/Carrefourmunicipal) avec le mot-clic [#Tousensemble](https://www.facebook.com/voisinssolidairesQc)

En savoir plus : voisinssolidaires.ca



**CARREFOUR
ACTION MUNICIPALE
ET FAMILLE**



TEM
ENTREPRENEUR GÉNÉRAL

**PASSION.
RÉSULTATS.
FIERTÉ.**

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 – JUIN 2020

LOCAL DE SANTÉ

SAINT-MARC-DE-FIGUERY



*Près de chez vous
Avec vous !*

Infirmière : Guylaine Bisson

🕒 **mercredi 3 juin:**

- Vaccination enfants en avant-midi et après-midi

🕒 **jeudi 4 juin:**

- Prise de sang (8 h 30 à 9 h 30)
- Consultation au local de santé (9 h 30 à 11 h)

🕒 **jeudi 18 juin:**

- Consultation au local de santé en après-midi (13 h à 15 h)

Intervenante sociale 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

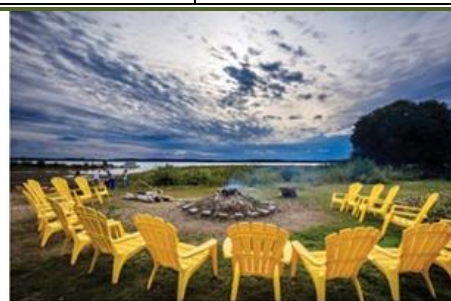
Clinique prise de sang (8 h 30 à 9 h 30)

🕒 **lundi 1^{er} juin:** *Landrienne*
🕒 **mardi 30 juin:** *La Corne*

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@notairesabitibi.com

Une étude de quatorze (14) notaires à votre service



OFFRE D'ACHAT IMMOBILIÈRE

Connaissez-vous toutes les implications juridiques d'une offre d'achat? La rédaction d'une offre d'achat par un notaire spécialisé vous permettra de mieux comprendre les implications et les restrictions juridiques d'une telle offre. Ce document, bien rédigé, vous évitera des préjudices complexes, que vous soyez acheteur ou vendeur.

La rédaction d'une offre d'achat, une affaire de notaire. Parlez-en avec votre conseiller juridique spécialiste chez PME INTER Notaires ABITIBI inc.



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

René Trudel
président



CAT







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



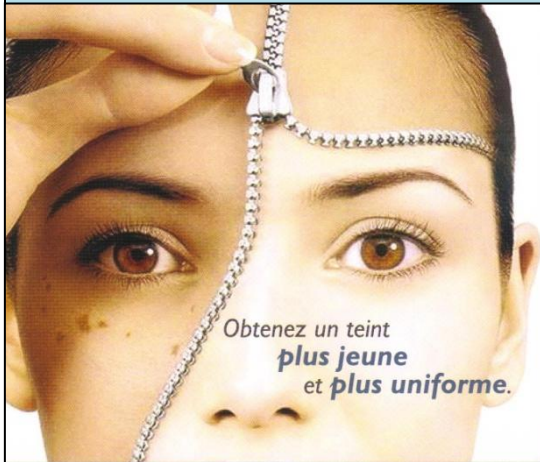
Juin 2020



Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
25  Sortie du journal Services municipaux offerts de 8 h à 16 h via téléphone et courriels	26 Services municipaux offerts de 8 h à 16 h via téléphone et courriels	27 Services municipaux offerts de 8 h à 16 h via téléphone et courriels	28 Services municipaux offerts de 8 h à 16 h via téléphone et courriels	29 Bureau municipal fermé	30	31
1  Services municipaux offerts de 8 h à 16 h via téléphone et courriels	2 Services municipaux offerts de 8 h à 16 h via téléphone et courriels	3 Services du CLSC au 10, ave. Michaud : Vaccination enfants en a.m. et p.m. Services municipaux offerts de 8 h à 16 h via téléphone et courriels	4 Services du CLSC au 10, ave. Michaud : Prise de sang : 8 h 30 à 9 h 30 Consultation : 9 h 30 à 11 h Services municipaux offerts de 8 h à 16 h via téléphone et courriels	5 Bureau municipal fermé	6	7
8  Services municipaux offerts de 8 h à 16 h via téléphone et courriels	9 Services municipaux offerts de 8 h à 16 h via téléphone et courriels	10 Services municipaux offerts de 8 h à 16 h via téléphone et courriels	11 Services municipaux offerts de 8 h à 16 h via téléphone et courriels	12 Bureau municipal fermé	13	14
15  Services municipaux offerts de 8 h à 16 h via téléphone et courriels	16 Services municipaux offerts de 8 h à 16 h via téléphone et courriels	17 Services municipaux offerts de 8 h à 16 h via téléphone et courriels	18 Services du CLSC au 10, ave. Michaud : Consultation au local de santé 13 h à 15 h Services municipaux offerts de 8 h à 16 h via téléphone et courriels	19 Bureau municipal fermé	20	21 Fête des Pères
22  Services municipaux offerts de 8 h à 16 h via téléphone et courriels	23 Tombée des textes journal 2 ^e versement de taxes municipales Services municipaux offerts de 8 h à 16 h via téléphone et courriels	24 Fête de la St-Jean-Baptiste Bureau municipal fermé	25 Services municipaux offerts de 8 h à 16 h via téléphone et courriels	26 Bureau municipal fermé	27	28
29  Services municipaux offerts de 8 h à 16 h via téléphone et courriels	30 Sortie du journal Services municipaux offerts de 8 h à 16 h via téléphone et courriels	1 Fête de la Confédération Bureau municipal fermé	2 Services municipaux offerts de 8 h à 16 h via téléphone et courriels	3 Bureau municipal fermé	4	5

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
📍 EsthetiqueNancyHarvey
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

Lettre à lettre

En remplaçant les voyelles et les consonnes, formez un mot de 6 lettres.



Q C R U I E
→ [] [] [] [] [] []



N B N A E A
→ [] [] [] [] [] []



L B L N O A
→ [] [] [] [] [] []



H S C A E I
→ [] [] [] [] [] []



Entoure les différences sur le deuxième dessin puis colorie le premier dessin



Mario Boutin, Raynald Corriveau
propriétaires

VENTES

Équipements forestiers

Piscines et spas

Balçoires

Ensembles de patios

Propane et équipement au propane

Tracteurs et tondeuses

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



Cub Cadet



Husqvarna



Jonsered



beachcomber
HOT TUBS



shindaiwa



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)
JOY 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!



▼ 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



La Grande Ourse

Miellerie

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**